

Warm-up: Amöbenrennen (Bewegung)

Ein Wettbewerbsspiel. Jede Mannschaft bildet die folgende Amöbe: 8-10 Spieler stellen sich einander abgewandt auf und verhaken die Ellenbogen ineinander und sind so die „Außenwand“ der Amöbe. Im Inneren des Kreises bilden 3-4 Spieler den „Zellkern“, dabei müssen diese Innereien der Amöbe einen Spieler („Herz“) sitzend, stehend oder liegend tragen.

Dann geht das Rennen auch schon los und die erste Amöbe im Ziel gewinnt.



Wichtig ist es die Spieler der Amöbenwand darauf aufmerksam zu machen, dass sie nicht zu schnell rennen da sonst der Zellkern leicht hinfällt. Wenn möglich auch auf ein ausgeglichenes Geschlechterverhältnis achten, damit das Tragen nicht zu schwer fällt.

Zeitbedarf: 10-15 Minuten, alle Altersklassen, ab 16 Personen

Variation für weniger Teilnehmer und Mutige: Skorpionrennen

Zwei Spieler stehen mit nach oben ausgestreckten Armen nebeneinander, ein Dritter buckelt sich dahinter zusammen und der Vierte steigt auf den Buckel und hält sich an den ausgestreckten Armen fest. Los geht's!