

10-Minuten-Übung:

„Nimm und gib“

(Konzentrationsübung mit Bällen)



Wirkung der Übung:

Die Übung fördert die Aufmerksamkeit und Konzentration. Während der Ball zu den Mitspielenden nach rechts bzw. links weitergegeben wird, ist jede und jeder auf sich selbst und das eigene Tun konzentriert. Nach und nach kann der/die Einzelne ruhiger werden und sich dem Fluss der Ballweitergabe anpassen. So bekommt die Übung auch einen meditativen Charakter. Durch die vorgeschlagenen Varianten kann der Schwierigkeitsgrad den Möglichkeiten der Gruppe angepasst werden.

Material:

1 kleiner Ball pro Person, der gut auf eine Handfläche passt. Die Bälle können aus unterschiedlichen Materialien sein, z. B. Softball, Tennisball, Igelball, Jonglierball.

Ausgangsposition:

- Alle stehen im Kreis mit Blick zur Kreismitte.
- Jede und jeder legt sich einen Ball auf die eigene linke Handfläche.
- Jede und jeder breitet die Arme leicht angewinkelt nach rechts und links aus.



Runde 1:

Die Spielleitung gibt das Startsignal zum Weitergeben des Balls. Sie unterstützt den Rhythmus bzw. die Weitergabe durch die Aufforderung „Nimm und gib!“.

Mit der eigenen rechten Hand den Ball von der eigenen linken Hand nehmen und der rechten Nachbarin auf deren linke Hand legen. Alle machen dies gleichzeitig und mehrmals hintereinander, so dass die Bälle im Kreis weitergegeben werden. Die Spielleitung beendet die Runde.



Runde 2:

Jeder legt einen Ball auf seine rechte offene Handfläche. Die Spielleitung erklärt die neue Runde und startet die Runde. Sie kann wieder den Rhythmus bzw. die Weitergabe durch die Aufforderung „Nimm und gib!“ unterstützen.

Mit der eigenen linken Hand den Ball von der eigenen rechten Hand nehmen und dem linken Nachbarn auf die rechte Hand legen. Die Bälle auf diese Weise im Kreis weitergeben, bis die Spielleitung die Runde beendet.

Runde 3:

Jeder legt den Ball auf die eigene linke Hand. Die Spielleitung erklärt die neue Variante und gibt das Startkommando. Sie kann den Rhythmus bzw. die Weitergabe durch die Aufforderung „Nimm und gib!“ unterstützen.

Jeder nimmt mit der eigenen rechten Hand den Ball von der linken Hand der rechten Nachbarin und legt den Ball auf die linke Hand des linken Nachbarn. Das bedeutet, dass die eigene linke Hand immer passiv bleibt, von dort Bälle weggenommen und wieder hingelegt werden. Mit der eigenen rechten Hand nimmt jeder den Ball vom rechten Nachbarn und gibt ihn auf die linke Hand des linken Nachbarn. Die Bälle wandern im Kreis, bis die Spielleitung die Runde beendet.

