**Aktivierungsübung**

Runterzählen

Runterzählen ist ein besonders einfaches Aktivierungsspiel, das auch in beliebig großen oder kleinen Gruppen funktioniert und sich ideal eignet, um die Gruppenteilnehmer schnell und effizient in Schwung zu bringen.

Zu Beginn des Spiels stellt man sich in einem Kreis auf. Dann zählen alle gleichzeitig mit voller Stimme und in zackigem Tempo von 1 bis 8. Während jeder Zahl schlagen alle Mitspieler mit der rechten Faust in die Luft. Ohne Pause zählen anschließend wieder alle von 1 bis 8 und schlagen dieses Mal bei jeder Zahl mit der linken Faust in die Luft. Dann passiert das gleiche mit Tritten des rechten Beins und anschließend mit Tritten des linken Beins.

Dann geht es direkt weiter und alle beginnen wieder gleichzeitig von vorne mit der rechten Faust. Dieses Mal wird jedoch nur bis 7 statt bis 8 gezählt. Nachdem alle Gliedmaßen den 7-Durchgang abgeschlossen haben, zählt man nur noch bis 6 und so weiter.

Die Übung gewinnt somit immer mehr an Tempo, bis schließlich in der letzten Runde nur noch ein Schlag mit der rechten Faust, einer mit der linken Faust, ein Tritt mit dem rechten und einer mit dem linken Bein erfolgt. Ganz am Ende springen alle Spieler mit einem tiefen Urschrei in die Luft. Wer jetzt noch nicht wach ist, dem ist nicht mehr zu helfen.

Wichtig für das Gelingen dieses Spiels ist, dass alle Gruppenteilnehmer laut und deutlich zählen und dass der Zählrhythmus einem schnellen aber gleichmäßigen Tempo folgt.

Je nachdem, wieviel Zeit man für das Aktivierungsspiel hat und wie motiviert die Teilnehmer bei der Sache sind, kann man die Zahl, bis zu der bei Beginn gezählt wird, variieren. Die 8 hat sich jedoch erfahrungsgemäß als passend erwiesen, damit die Teilnehmer wach aber nicht völlig erledigt aus dem Aktivierungsspiel gehen.