Mond und Satellit

* Alle Teilnehmer stehen im Kreis.
* Jeder Teilnehmer sucht sich gedanklich einen anderen Teilnehmer aus, der für ihn sein „Mond ist“.
* Gleichzeitig ist jeder Teilnehmer auch Satellit.
* Auf ein Zeichen des Trainers geht es nun darum, möglichst schnell als Satellit seinen Mond drei Mal zu umkreisen.
* Die Schwierigkeit liegt darin, den „Mond“ zu umkreisen, welcher ja selbst auch als „Satellit“ fungiert und somit selbst nicht stillhält.

*Diese Übung sorgt für Bewegung im Klassenzimmer, was sich positiv auf den Sauerstoffhaushalt und Blutkreislauf im Körper auswirkt. Die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit werden angeregt und gesteigert. Außerdem wird die Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler aktiviert.*