

## 25 Top-Übungen für Warm-ups

Übung	Arbeitsmaterialien	Teilnehmerzahl	Zeitaufwand
<b>Übungen Teil 1: Kennenlernen und Eisbrecher</b>			
Namen kennen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	8-20	15 Minuten
Postkarte	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	6-20	30 Minuten
Partnervorstellung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	6-20	1 Stunde
Der heiße Ball	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	10-20	15 Minuten
Stadtmarkt	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	4-20	15 Minuten
Namen umsetzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	4-20	30-45
Charakterisierung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	4-20	30 Minuten-1 Stunde
Interview	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> <li>▪ Fragebogen</li> </ul>	6-20	45 Minuten-1 Stunde
<b>Übungen Teil 2: Konzentration und Wahrnehmung</b>			
Raum wahrnehmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	4-20	15-30 Minuten
Satz-Kreis	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	6-20	15 Minuten
Klatschen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	beliebig	10 Minuten
Gelenke ölen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> <li>▪ Feedbackbogen</li> </ul>	4-16	30 Minuten
Richtungsweiser	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	4-20	15 Minuten
Gefühle	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	4-16	45 Minuten
Shift	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	4-12	30 Minuten
Konzentrationsübungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Lösungsblatt</li> </ul>	beliebig	30 Minuten

Übungen Teil 3: Gruppenprozesse			
Balance	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	6-20	15 Minuten
Beschattung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	6-20	30 Minuten
Typenwahl	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Videoübung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	6-12	45 Minuten
Horoskop	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> </ul>	6-20	1 Stunde
Roboter und Ingenieur	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	6-20	30 Minuten
Blindenführung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Videoübung</li> <li>▪ Arbeitsblatt</li> <li>▪ Feedbackbogen</li> </ul>	4-20	30-45 Minuten
Fliegender Wechsel	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Videoübung</li> <li>▪ Aufgabenblatt</li> </ul>	6-20	30 Minuten-1 Stunde
Augenkontakt	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Feedbackbogen</li> </ul>	6-20	30-45 Minuten
Ball-Kreis	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsbeschreibung</li> <li>▪ Feedbackbogen</li> </ul>	6-20	45 Minuten