

## Stühlekippen

### Kurzbeschreibung:

Stühlekippen ist ein dynamisches und lustiges Warm-Up, bei dem Stühle einmal nicht zum Sitzen benutzt werden.

### Zielsetzung:

Die Teilnehmer können durchatmen, haben Spaß und sind danach mindestens doppelt so motiviert weiterzuarbeiten.

### Durchführung:

Die Teilnehmer bilden einen Stuhlkreis. Anstatt sich auf den Stuhl zu setzen, stellen sich jedoch alle hinter ihren Stuhl. Jede/r Teilnehmer/in kippt seinen/ihren Stuhl jetzt Richtung Kreismitte und hält den Stuhl mit einer Hand gekippt (die andere Hand kommt hinter den Rücken). Achtung: Die Stühle dürfen nur so nah beieinander stehen, dass sie noch umkippen können.

Es gibt zwei Signale, die von einer Person außerhalb des Kreises gegeben werden: „Hip“ und „Hop“. Auf „Hip“ lässt jede/r Teilnehmer/in den Stuhl vor sich los, und versucht den Stuhl rechts neben ihm/ihr zu greifen und vorm Umfallen zu bewahren (dabei wechselt er/sie also einen Stuhl nach rechts). Auf „Hop“ passiert das Ganze in die andere Richtung.

Wer seinen Stuhl nicht vor dem Umfallen retten kann, scheidet aus dem Spiel aus und der Kreis wird entsprechend geschlossen.

### Varianten:

Es können natürlich auch andere Signale gegeben werden oder jede Runde andere.

### Methodentyp:

Aufwärmspiel

### Gruppengröße:

für Groß- und Kleingruppen

### Zeitraumen:

5 - 10 Minuten

### Material:

ein Stuhl je Gruppenmitglied