

### Katz und Maus

**Kurzbeschreibung:**

„Katz und Maus“ ist ein lustiges Bewegungsspiel, das sowohl den Körper, als auch das Denken auflockert und fordert.

**Zielsetzung:**

Durch diese Methode, eine Art Fangen spielen mit Köpfchen, werden Gruppen nach anstrengenden Seminarphasen wieder wach, weil sie Raum bekommen, sich auszutoben. So kann wieder Konzentration aufgebaut werden.

**Durchführung:**

Grundidee des Spiels ist, dass eine Maus einer Katze in einem Labyrinth entkommen muss und hierzu das Labyrinth, welches aus den Gruppenteilnehmer/innen (TN) besteht, verändern kann. Ein/e TN ist die Katze, ein/e andere/r TN ist die Maus. Die übrigen TN stellen sich in einer (möglichst quadratischen) Matrix in Armspannen-Abstand auf, also zum Beispiel in 4 Reihen mit jeweils 4 TN. Dabei schauen alle in die gleiche Richtung und halten die Arme in Schulterhöhe ausgestreckt, sodass sie Mauern bilden. Die Maus hat nun drei Optionen:

- Sie kann vor der Katze weglaufen, entweder durch die Reihen durch oder um die Matrix herum. Unter den ausgestreckten Armen dürfen weder Katze noch Maus hindurch.
- Sie kann "Labyrinth" oder "Matrix" rufen. Daraufhin drehen sich alle stehenden TN um 90 Grad. Dadurch werden aus den Längsgängen im Labyrinth plötzlich Quergänge.
- Sie kann an eine Reihe andocken. Die Maus wird dann Teil des Labyrinths. Die Katze wird zur Maus und die Person am anderen Ende der Reihe, an die sich die Maus angedockt hat, wird zur neuen Katze. Die Reihe rückt auf, damit sie wieder im Raster ist.

**Varianten:**

Ist die Gruppe erst einmal geübt, kannst Du den Schwierigkeitsgrad steigern. Nun darf z.B. nicht mehr um das Labyrinth herumgelaufen werden.

Du kannst das Spiel auch fortsetzen, wenn die Maus gefangen worden ist. Dann gibt es einen Rollentausch: Die Katze wird zur Maus und umgekehrt. Das Spiel geht dann noch ein Weilchen länger, bis Du meinst, dass genug getobt und genug Konzentration gesammelt wurde.

**Methodentyp:**

Bewegungsspiel,  
Motivationsspiel

**Gruppengröße:**

Ab 15 Personen

**Zeitraumen:**

ca. 10 - 15 min

**Material:**

Kein Material notwendig