
Methode 7: Energizer „HaZuKa“

Lernziele

Die TN steigern ihre Aufmerksamkeit auf spielerische Art und Weise. Durch die aktive Methode, die losgelöst von den Workshopinhalten ist, werden sie aufgeweckt, um sich anschließend auf den letzten Teil des Workshops einlassen zu können.

Material

- Keins

Zeit

5 min

Übung (5 Min)

Die TN stellen sich in einem Kreis auf. Sie erhalten die Aufgabe, einen imaginierten Impuls im Kreis weiterzugeben. Zu Beginn wird eine Person bestimmt, die den Impuls zuerst hat. Diese ruft „HA“ und hebt dabei die Hände in die Luft. Die beiden Personen daneben versuchen „ZU“ rufend den Impuls zu stoppen, indem sie die Hände vor die erste Person strecken. Dann muss die Person, die den Impuls hat, ihn weitergeben an jemanden anderen im Kreis. Dies geschieht, indem die Arme nach vorne zu der Person, an die der Impuls gesendet werden soll, gestreckt werden. Dabei ruft man „KA“. Anschließend fängt es wieder von vorne an mit „HA“. Wer nicht schnell genug reagiert oder einen Fehler macht, scheidet aus.

Hinweise:

*Die Teamenden können im Sinne einer positiven Gruppendynamik gerne mitspielen. Es bietet sich aber auch an, dass eine Person der Teamenden eine Art Schiedsrichter:innen Rolle übernimmt und entscheidet, wer ausscheidet. Diese Rolle können nach dem ersten Ausscheiden dann auch TN übernehmen.
Die Übung ist auch bekannt unter „Hi – Ha – Ho“.*