

25 Top-Übungen für Warm-ups

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

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