

## Der Gruss



Hier findest du eine dynamische Händeklatsch-Übung, welche Kooperation verlangt und das Gruppengefühl stärkt.

## Durchführung

- Es werden zwei Reihen gebildet, wobei jeder einen Partner haben muss, dem er gegenübersteht.
- Schrittweise werden zum Einstudieren die Bewegungsabläufe eingeführt, die nachfolgend beschrieben werden.
- Die beiden sich gegenüberstehenden Partner führen abwechselnd die Handinnenflächen der rechten und der linken Hand zusammen (wie beim Klatschen). Auf diesem Zusammenführen der gleichen Hände (also bei jedem Partner die rechte oder linke Hand) basiert der komplette Bewegungsablauf.
- Beim Einstudieren sollte nach jedem Bewegungsablauf ein Partnerwechsel vollzogen werden, um sich auf eine neue Person einzustellen. Dazu rückt von der einen Reihe die vorderste Person an die hinterste Position.
- Bei der Übung geht es um Koordination und auch darum, einen gleichbleibenden Rhythmus in den Bewegungsablauf zu bringen.
- Ist der Bewegungsablauf einstudiert, kann der Gruppe die Aufgabe gestellt werden, als Gruppe den gleichen Takt zu finden.

### **Der Bewegungsablauf:**

- Es wird mit der rechten Handinnenfläche begonnen, die auf Höhe des Oberkörpers zusammen geführt wird.
- Auf der gleichen Höhe folgt ein Klatschen mit der linken Handinnenfläche.
- Rechte Handinnenfläche auf Kniehöhe
- Linke Handinnenfläche auf Kniehöhe
- Erneut rechte Handinnenfläche auf Höhe des Oberkörpers
- Nun die rechte Handinnenfläche um 180° nach innen drehen
- Die rechte Hand zurückführen und nun die Hand-Außenseite (!) zusammenführen.
- Schritte 5 bis 7 werden mit der linken Hand wiederholt.
- Nun werden die rechten Fußinnenseiten sanft aneinander geschlagen.
- Durch einen Hüpfen wechselt man das Standbein und führt die gleiche Bewegung mit den linken Fußinnenseiten durch.
- Nun klatscht sich jeder Partner zweimal in die Hände.
- Zum Schluss werden die Arme nach oben gehoben und ein vorher vereinbarter Gruß gerufen.

- Danach startet nahtlos der Bewegungsablauf erneut.

## Quellennachweis

- Titelbild: © S. Hofschlaeger / [pixelio.de](https://pixelio.de)