

# Sitzkreis

**Körperübung zum Thema Nähe - Distanz, Vertrauen und Kooperation,  
Grenzen wahrnehmen und setzen**

## Vorbereitung

Entfällt

## Ablauf

Alle stehen im Kreis so eng wie möglich nebeneinander. Der Bauch berührt dabei den Rücken der Vorderperson. Auf ein Signal hin beugen alle gleichzeitig die Knie und setzen sich ganz langsam auf die Knie der hinteren Person. Falls dies nicht auf Anhieb klappt, beim zweiten Mal noch dichter zusammenrücken, sich noch langsamer hinsetzen.

Wenn Sie mit älteren Jugendlichen arbeiten oder die Gruppe bereits miteinander vertraut ist,

können Sie den Schwierigkeitsgrad erhöhen: Sobald die Gruppe eine stabile Sitzposition gefunden hat, sollen alle vorsichtig im Kreis gehen. Hierfür müssen sich die TN absprechen, mit welchem Bein sie beginnen, und gemeinsam auf Kommando starten.

## Mögliche Auswertungsfragen

- War es einfach/schwer, den richtigen Abstand zum Hinsetzen zu finden?
- Wie habt ihr euch beim Hinsetzen miteinander abgestimmt? Was hat gut/weniger gut geklappt und weshalb?

<b>Thema</b>	Vertrauen und Verantwortung
<b>Methodentyp</b>	Einstieg/Warming-up Auflockerung/Bewegung
<b>Setting</b>	Geschlossene Gruppe Offene/öffentliche Veranstaltung
<b>Alter</b>	Empfohlen ab ca. 10 Jahren
<b>Dauer</b>	5 - 15 min
<b>Material</b>	-