

„Bechern“ und buchstabieren

Die Teilnehmer halten in jeder Hand einen großen Becher (Trinkbecher, große Joghurtbecher). Sie kippen in gleichmäßigem Takt einen Ball immer wieder vom einen in den anderen Becher.

Gleichzeitig buchstabieren sie laut – im Takt sprechend – lange Wörter rückwärts, die der Übungsleiter oder ein anderes Gruppenmitglied vorgeben, z. B.

„Sonnenschein“ N - I - E - H - C - S - N - E - N - N - O - S.

Es kann auch versucht werden, in der Gruppe einen gemeinsamen Takt zu finden und dann lange Wörter im Sprechchor rückwärts zu buchstabieren.



Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes