



## 1 – 2 – 3

---

### Material:

Kein Material nötig

### Ablauf:

Es gehen immer zwei Personen zusammen und zählen abwechselnd bis drei. Nach der „Drei“ wird wieder mit der „Eins“ begonnen. Nach einer kurzen Übungszeit wird eine neue Regel eingeführt: Die „Eins“ darf nicht mehr ausgesprochen werden, sondern muss durch eine Bewegung ersetzt werden. Immer, wenn die „Eins“ an der Reihe wäre, muss die vorgeschlagene Bewegung durchgeführt werden. Nach ein paar Durchgängen wird auch aus der „Zwei“ eine Bewegung, so dass nur noch die „Drei“ gesprochen werden darf. Abschließend kann man auch anstelle der Zahl „Drei“ eine Bewegung einführen.

