

# Eins – Zwei – Drei

**Förderaspekte** > Reaktion; Koordination  
> schnell reagieren

**Ort** > überall

**Material** > --

**Anzahl TN** > ab 2

**Altersgruppe** > ab 10 Jahren

**Dauer** > 10 Minuten

**Beschreibung** Zweierübung: A sagt: «eins!», darauf B: «zwei!», A: «drei!», darauf beginnt B wieder mit «eins!» So geht es hin und her und zwar immer schneller.

**Variationen**

- > Anstatt «zwei!» zu sagen, wird mit dem Fuss auf den Boden gestampft. Anstelle von «drei!» wird einmal in die Hände geklatscht und zuletzt wird auch noch «eins!» abgeändert, indem mit dem Finger auf das Gegenüber gezeigt wird.
- > Für «eins!» bis «drei!» wird je ein Satz gesagt, zum Beispiel «eins!» = «Hallo, wie geht's?» «zwei!» = «Guete, und bi dir?» «drei!» = «Ganz ok, me gseht sich.»
- > Die Kurzsätze werden beibehalten, bei jeder Äusserung müssen die jeweiligen Teilnehmenden aber entweder stehen («Hallo, wie geht's?»), sitzen («Guete, und bi dir?») oder gehen («Ganz ok, me gseht sich.»).
- > Die Übung kann auch mit mehreren Personen in einer Gruppe durchgeführt werden. Dabei braucht es jeweils eine Zahl oder einen Satz mehr als Teilnehmende in der Gruppe sind.