



# 8-Shake

**Was ist das?**  
Wie lange dauert das?

Gruppenenergie erhöhen (ca. 1-2 Minuten)

**Wozu das Ganze?**

Auflockerung

Die Übung gibt Energie und macht locker!

**Tipps und Stolperfallen**

Zum Mitmachen motivieren mit dem Hinweis, geringer Sauerstoff im Gehirn vermindert die Leistungsfähigkeit. Achtung: Balance behalten

**Wie noch?**

komplexer gestalten durch Einbeziehen von Kopf, Schultern, Hüften

**Spielkarte**  
8-Shake

**Auf einen Blick**

Raum und Materialien  
Platz zum Arme ausstrecken

Spielart  
Energizer

Gruppenzusammensetzung  
keine Begrenzung

Es werden einzeln nacheinander Arme und Beine (aus-)geschüttelt und dabei laut gezählt.

Erste Runde:  
8 x rechter Arm, 8 x linker Arm,  
8 x rechtes Bein, 8 x linkes Bein.

Mit jeder neuen Runde wird runtergezählt und beschleunigt.

In der letzten Runde wird alles einmal geschüttelt.

2 Runden (2 Minuten insgesamt)

**Ablauf und Dauer**

**Wer hats erfunden?**

11 besten Übungen für Gehirnjogging

<https://improvwiki.com/de/wiki/improtheater/1-2-3-4-5-6-7-8>

center for college access and success

[https://www.youtube.com/watch?list=PLE05E2541BC51E4F5&time\\_continue=1&v=o7\\_4JWDtBIU](https://www.youtube.com/watch?list=PLE05E2541BC51E4F5&time_continue=1&v=o7_4JWDtBIU)