

NEUE SERIE SPIELE FÜRS LIVE-ONLINE-TRAINING

I like to move it



Screenshot

High Five:
Dass alle Teilnehmenden sich gegenseitig abklatschen, kann virtuell zur auflockernden Teamaufgabe werden.

Bewegung ist wichtig. Bei Online-Trainings kommt sie jedoch leider oft zu kurz. Deshalb stellt Michael Fuchs im ersten Teil unserer neuen Serie zu Spielen fürs Live-Online-Training zwei einfache Möglichkeiten vor, wie die Gruppe in Bewegung kommt.

Dass sich Inhalte auch im Live-Online-Training gut vermitteln lassen, ist den meisten Trainingsprofis inzwischen wohlbekannt. Ein Nachteil des Lernens vorm Bildschirm ist allerdings, dass die Teilnehmenden sich meistens weniger bewegen als im Seminarraum. Online-Meetings mit Videoübertragung schaffen Abhilfe. Für beide hier vorgestellten Spiele braucht es lediglich den eigenen Körper und ein paar Minuten Zeit.

Spiel 1: Virtuelle Kontaktaufnahme

Bei „Virtuelle Kontaktaufnahme“ können die Teilnehmenden trotz räumlicher Entfernung „berührend“ kommunizieren. Sie leiten die Übung ein: „Setzt euch mal so weit weg von der Kamera, dass ihr bei seitlich gestreckten Armen gerade an eurem jeweiligen Bildschirmrand mit den Fingern an-

kommt und euer Bildschirmvideo links und rechts ausgefüllt ist.“

Jetzt wenden Sie sich an jeden Einzelnen: „Prima, nimm die Arme bitte wieder an den Körper und schau mal in der Bildschirmgalerie, wer links und rechts von dir sitzt, lächele deinen Nachbarn zu und gib ihnen die Hände links wie rechts. Stell dir vor, du kannst das jetzt in „echt“ tun. Wie schaut es mit den Nachbarn über und unter dir aus? Kannst du ihnen auch die Hand geben, eventuell sogar gleichzeitig? Oder:

Der rechte Arm geht nach links und begrüßt den linken Nachbarn und der linke Nachbar geht zugleich nach oben, um dort anzudocken.“

Im Wechsel der Bewegungen entsteht immer wieder ein neues Gesamtbild der Videoansichten. Und Ihre Teilnehmenden sind in Bewegung. Ziel erreicht!

Die Videobilder in der Galerieansicht sind oft bei jedem Teilnehmenden unterschiedlich angeordnet. Das macht aber nichts bei dieser Übung – ganz im Gegenteil. Dies bringt häufig zusätzliche, wohltuende Irritation und Bewegung.

Variante: High Five

Eine schöne Videosequenz kann ein getimtes High Five (dabei einfach die Hände aufstellen) ergeben – auf drei geben sich alle ein High Five. Je nach Teilnehmerzahl wird auch eine Teamaufgabe daraus: Sie machen einen Screenshot von der Galerie und teilen diesen mit der Gruppe, sodass alle das Bild sehen können. Damit ist jedem klar, wie die Videobilder angeordnet sind. Es gibt eine feste Reihenfolge – die nicht unbedingt der Reihenfolge der Online-Videobilder auf dem eigenen Bildschirm entspricht.

Nun können Sie eine Aufgabe stellen: „Bildet eine High-Five-Kette, die von links unten nach rechts oben geht, von rechts oben kerzengerade nach unten, von dort nach links oben usw. Hierzu habt ihr 90 Sekunden Zeit. Und schaut zu, dass sich die Hände wirklich berühren!“ Am Ende

der Aktion machen Sie wieder einen Screenshot und teilen den Erfolg.

Spiel 2: Wir gehen in den Baumarkt

Bei diesem Spiel kommen die Teilnehmenden durch eine einprägsame Geschichte in die körperliche Aktion. Dabei erzählen Sie die Baumarktgeschichte und machen parallel die Bewegungen vor.

„Wir gehen jetzt virtuell in den Baumarkt – also macht mal bitte mit, steht auf und stampft mit mir und euren Füßen in den Baumarkt. Dort schnappen wir uns einen Einkaufswagen (beide Hände nehmen wir angewinkelt vor den Körper), gehen ein paar Meter weiter und schauen nach rechts oben ins Regal. Wir bleiben stehen und holen von rechts oben eine (imaginäre) Säge. Wir probieren diese mit einigen Sägebewegungen aus – dabei auch gerne Richtung Kamera sägen –, damit wir die Funktionsfähigkeit überprüfen können.

Nun legen wir diese in den Einkaufswagen. Danach gehen wir einige Meter weiter und finden links oben im Regal das wichtigste Werkzeug – genau, einen ... (kurze Pause setzen) Hammer – greifen diesen und probieren ihn sofort aus. Natürlich wiederum mit mehreren Hammerbewegungen nahe an der Kamera, also fast direkt auf den Computer – lasst nicht zu viel Wut heraus! Danach legen wir den Hammer zur Säge in den Wagen, gehen zur Kasse, setzen unser nettestes Lächeln auf, ziehen unsere Karte durch

oder zahlen ganz bewusst in bar und ab nach Hause.

Zu Hause angekommen, darf es nun schnell ans Werkeln gehen. Wir packen also mit rechts unsere Säge und da wir ja Multitasker sind, packen wir zugleich mit links den Hammer und sind bereit, beides gleichzeitig einzusetzen. Und los gehts, rechts sägen und links hämmern – vergesst euer Lächeln nicht – dranbleiben und stets mit Blick in die Kamera!

Kurz mal eine Pause machen – Arme ausschütteln. Und nun werft die Säge von rechts weit nach links oben – wenn diese hoch in der Luft ist, werft den Hammer von links nach rechts oben, fangt beides nacheinander auf und legt nochmals los – Endspurt – ja, das schaut prima aus!

Und zu guter Letzt werft einfach Hammer und Säge hinter euch. Passt auf, dass ihr nichts im Büro oder Wohnzimmer umschmeißt.



Der Autor: Michael Fuchs ist Moderator und Trainer. In seinen Seminaren zu Themen wie Gesundheit, Teamwork oder Werten bietet er den Teilnehmenden die Möglichkeit, mit Jonglierball, Lego-Bausteinen oder Pfeil und Bogen erfahrungsorientiert und abwechslungsreich zu lernen. Kontakt: www.foxolution.de

LITERATUR

» Gert Schilling (Hrsg.): 80 Spiele fürs Live-Online-Training. *managerSeminare 2021*, 49,90 Euro, für Abonnenten 39,90 Euro. Zu bestellen ab Mitte Februar über: www.managerseminare.de/EditionTA

Und dann steht einfach mal für ein paar Sekunden nur da und macht nichts – spürt in den Körper – wer will, kann kurz die Augen schließen. Geschafft!“

Variante: Anderes Werkzeug

Wie wäre es im Anschluss mit einem Ausblick, zum Beispiel mit der Idee, beim nächsten Mal eine Schaufel oder, noch besser, einen Presslufthammer zu kaufen oder zu mieten? Je nach Ziel und Zweck kann mit diesem Spiel am Ende auch eine kleine Achtsamkeitsübung verbunden werden. Mögliche Reflexionsfragen wären etwa: „Was habe ich erlebt? Wie geht es mir jetzt gerade? War das nur ‚Blödsinn‘ oder liegt in dem, was wir getan haben, auch etwas Sinnvolles?“ Mit diesen Fragen können wir auf die Wichtigkeit von Bewegung hinweisen.

Michael Fuchs ■