

# Wir proben den Massenaufstand

## ! Ziele

Die gesamte Gruppe übt den gemeinsamen Aufstand. Kooperation ist gefordert. Kann als warming up oder Abschlussübung eingesetzt werden. Es macht Spaß, lockert auf, bringt Power und Selbstvertrauen in die Gruppe.

## ➔ Ablauf

Alle TeilnehmerInnen und das Team sitzen jeweils zu zweit Rücken an Rücken auf dem Boden und haken sich unter den Armen ein. Jetzt versuchen alle, gemeinsam aufzustehen, indem sie sich gegen den Rücken des/der anderen hochdrücken.

Wenn es klappt, können die Gruppen vergrößert werden: zu dritt, zu viert, ...

Ein bisschen Übung und Ausdauer, und der gemeinsame Massenaufstand gelingt.

## ✓ Bedingungen

- ▶ Zeit:  
ca. 5–10 Minuten
- ▶ TeilnehmerInnen:  
beliebig
- ▶ Raum:  
freie Fläche



Bild entnommen aus: Industriegewerkschaft Metall für die Bundesrepublik Deutschland (1981): 90 Jahre Industriegewerkschaft. Vom deutschen Metallarbeiterverband zur Industriegewerkschaft Metall. Köln