

Warm-Ups

Methodensammlung für die Kinder- und Jugendarbeit



Bistum Limburg 

Inhaltsverzeichnis

- 2.1 Banane
- 2.2 Bodenshao-Do
- 2.3 Concentration
- 2.4 Duell der Augen
- 2.5 Ha He Ho
- 2.6 Hannes
- 2.7 Hüpfrunde
- 2.8 Klatschyoga
- 2.9 Kommando
- 2.10 Kreuzapotheke
- 2.11 Menschenmemory
- 2.12 Nachts im Museum
- 2.13 Oh, diese Namen
- 2.14 Päm-Master
- 2.15 Pferderennen
- 2.16 Stumme*r Dirigent*in
- 2.17 Whiskeymixer
- 2.18 Zick Zack Zuck
- 2.19 Zungenmörder
- 2.20 Lüge oder Wahrheit?
- 2.21 Familie Meyer im Zoo



2.1 Banane

Kategorie:	WarmUp	Dauer:	5-15 Min
TN-Anzahl:	beliebig	Ort:	beliebig
Material:	keins	Alter:	beliebig

Beschreibung:

Alle Spieler*innen stellen sich in einen Kreis auf. Die Spielleitung spricht den Text vor und macht dazu passende Bewegungen. Die anderen sprechen den Text nach, ebenfalls mit Bewegung. Anschließend wiederholt die Spielleitung erneut den Text, diesmal lauter, und übertreibt extrem bei den Bewegungen. Die TN sollen die Spielleitung in Lautstärke und Intensität der Bewegungen bei der 2. Wiederholung übertrumpfen.

Text:

Und pflück Banane, pflück, pflück Banane!

Und schäl Banane, schäl, schäl Banane!

Und ess Banane, ess, ess Banane!

Und wirf Banane, wirf, wirf Banane!

Und surf Banane, surf, surf Banane!

Und rock Banane, rock, rock Banane!

Und tschüss Banane, tschüss, tschüss Banane!

Ziel:

WarmUp, Bewegung, Auspowern, Abbau von Hemmschwellen



2.2 Bodenshao-Do

Kategorie:	Warm-Up	Dauer:	ca. 10 Min.
TN-Anzahl:	ab 8 TN	Ort:	drinnen oder draußen
Material:	ggf. Stein	Alter:	beliebig

Beschreibung:

Die Shaolin-Mönche sind für ihre speziellen Kampfkünste bekannt. Eine besondere Technik, das Töten mit Blicken, wird in diesem Spiel ausprobiert. Ein*e besonders erzählbegabte*r Teamer*in berichtet im Vorfeld des Spiels von seiner langen Reise durch die Welt. Bei den Shaolin-Mönchen hat er*sie diese besondere Kampftechnik ausprobiert, ist aber nicht bis zu dem Level gekommen, wo jemand wirklich stirbt. Trotzdem wollte er*sie sein*ihr Wissen weitergeben usw.

In der Mitte des Kreises liegt ein glitzernder oder durchsichtiger Stein als Kraftfokus. Alle stehen im Kreis und folgen zwei Kommandos, die der*die Teamer*in nacheinander ansagt. Bei „Boden-Shao“ richten alle ihren Blick auf den Stein in der Mitte und laden ihren Blick mit Energie auf. Bei „Do“ gucken alle zu jemand anderes hin, direkt in die Augen bzw. dahin, wo die Augen wären. Treffen sich nun zwei Blicke direkt, entlädt sich die ganze Energie. Die beiden TN werden geschockt und müssen den Kreis verlassen. Die übrig gebliebenen Spieler*innen rutschen wieder zum Kreis zusammen und die nächste Runde beginnt. So geht das Spiel immer weiter, bis am Ende ein oder zwei Spieler*innen übrig bleiben, die dann Bodenshao-Do-Meister sind.

Ziel:

Auflockerung, Spaß



2.3 Concentration

Kategorie:	Warm-Up	Dauer:	ca. 20 Min.
TN-Anzahl:	ab 6 TN	Ort:	Stuhlkreis
Material:	keins	Alter:	ab 4. Klasse

Beschreibung:

Die Mitspieler*innen sitzen im Kreis. Reihum zählen die Spieler*innen (inklusive Spielleiter*in) durch und bekommen so eine eindeutige Nummer.

Der*Die Spielleiter*in beginnt die Bewegung vorzuführen. Im gleichbleibenden Takt funktioniert dies so:

1. Mit beiden Händen auf die Oberschenkel klopfen
2. In die Hände klatschen
3. mit den Fingern der rechten Hand schnippen
4. mit den Fingern der linken Hand schnippen

Dies wird nun einige Runden geübt, bis jede*r Spieler*in die Bewegung beherrscht.

Das eigentliche Spiel funktioniert so: alle Teilnehmer*innen „klatschen“ zusammen den Rhythmus. Es ist jeweils ein*e Spieler*in an der Reihe. Diese*r nennt bei der dritten Bewegung (Schnippen mit der rechten Hand) seine*ihre eigene Nummer, bei der vierten Bewegung (Schnippen mit der linken Hand) nennt er*sie die Nummer eines*r anderen Spielers*in. Diese*r muss nun in der unmittelbar anschließenden Runde reagieren und wiederum bei der dritten Bewegung seine*ihre eigene Nummer, bei der vierten Bewegung eine beliebige andere Nummer nennen...

Reagiert ein*e Spieler*in nicht korrekt, rückt diese*r Spieler*in an die letzte Stelle und setzt sich auf den entsprechenden Stuhl; alle Spieler zwischen seiner*ihrer alten Position und dem*r Letzten rücken jeweils eine Position auf. Dadurch ändern sich natürlich auch die Nummern der entsprechenden Spieler*innen; die Nummer bleibt beim Platz, nicht bei dem*der Spieler*in. Das muss in der nächsten Runde berücksichtigt werden...

Spielziel ist es für alle den Rhythmus aufrechtzuerhalten. Daneben ist es Ansporn für Jede*n Spieler*in den 1. Platz zu erreichen und so lange wie möglich dort zu bleiben.

Ziel:

Auflockerung, Spaß, Konzentration, Reaktion



Variationsmöglichkeiten:

Das Spiel kann anstatt mit Nummern auch mit Namen gespielt werden. Wenn man mit der rechten Hand schnippt, muss man dabei den eigenen Namen erwähnen. Wenn man mit der linken Hand schnippt, nennt man einen anderen Namen aus der Runde. Die genannte Person muss dann auch zuerst den eigenen Namen nennen (beim Schnippen mit der rechten Hand) und dann wieder einen anderen Namen (beim Schnippen mit der linken Hand). Das Weiterrutschen auf den Stühlen fällt dabei weg. Wer einen Fehler macht oder aus dem Rhythmus fliegt, scheidet aus.



2.4 Duell der Augen

Kategorie:	Warm-Up	Dauer:	5-10 Minuten
TN-Anzahl:	8-18 Personen	Ort:	beliebig
Material:	keins	Alter:	ab 8 Jahre

Beschreibung:

Die Gruppe stellt sich zunächst im Kreis aus. In festgelegter Reihenfolge – z.B. von links nach rechts – geben die Spieler*innen nun nacheinander zwei Kommandos: „Schau weg!“ bedeutet, dass alle Mitspieler*innen vor sich auf den Boden schauen. Gleichzeitig tritt vollständige Ruhe ein und alle überlegen, welche*n Mitspieler*in sie als nächstes anschauen wollen. Kurz darauf erfolgt das Kommando: „Schaut hin!“, was bedeutet, dass alle Köpfe gleichzeitig gehoben und die Augen umgehend auf die vorher ausgewählte Person gerichtet werden. Sehen sich nun zwei Personen an, so haben beide Pech gehabt und scheiden aus. Der Kreis wird verkleinert und die anderen Spieler*innen setzen das Kampfspiel so lange fort, bis entweder ein*e Spieler*in übrig bleibt oder das Finale durch ein direktes Blickduell entschieden wird.

Ziel:

Ziel des Spieles ist es, möglichst lange niemanden direkt anzugucken.



2.5 Ha He Ho

Kategorie:	Warm-Up	Dauer:	ca. 10 Min.
TN-Anzahl :	ab 8 TN	Ort:	beliebig
Material:	keins	Alter:	ab 9 Jahre

Beschreibung:

Alle stehen im Kreis, sodass jede*r jede*n sehen kann. Das Spiel besteht aus drei Figuren.

Ha: Die Person streckt beide Arme mit den Handflächen zusammengedrückt nach oben, wobei sich die Fingerspitzen in der Luft berühren.

He: Die beiden benachbarten Personen zeigen mit zusammengepressten Händen wie ein Pfeil zu der Person, die zuvor „Ha“ gesagt hat.

Ho: Die erste Person reißt die Arme dabei wieder nach vorne und gibt den Impuls mit den Fingerspitzen an eine beliebige Person des Kreises.

Diese*r Mitspieler*in ist dann an der Reihe und beginnt wieder mit „Ha“.

Es sollen die Wörter „Ha“, „He“ und „Ho“ in einer Lautstärke gesagt werden, sodass jede*r diese verstehen kann.

Wer was falsch macht oder zu langsam ist, ist raus und tritt aus dem Kreis.

Variationsmöglichkeiten:

Wer raus ist, bleibt im Kreis stehen. Wer auf ihn*sie zeigt ist auch raus und er*sie zählt auch nicht mehr als Nachbar*in, sondern immer der*die nächste Mitspieler*in rechts und links ist Nachbar*in.

Ziel:

Auflockerung, Spaß, Konzentration, Reaktion



2.6 Hannes

Kategorie:	Warm-Up	Dauer:	ca. 10 Min.
TN-Anzahl:	ab 4 TN	Ort:	beliebig
Material:	keins	Alter:	beliebig

Beschreibung:

Die Spielleitung muss, damit das Warm-Up auch richtig Spaß macht, den Spruch auswendig können. Dieser Spruch kann aber innerhalb kurzer Zeit gelernt werden.

Die Gruppe stellt sich in einen Kreis. Zwischen den einzelnen TN ist ausreichend Abstand. Alle stehen da und fangen an, folgenden Spruch zu sagen:

„Hallo, ich bin der Hannes, ich habe eine Frau und vier Kinder und ich arbeite in einer Knopffabrik. Eines Tages kam mein Chef und sagte ‚Hannes, hast du Zeit für mich?‘ Ich sagte ‚jo‘. Dann dreh diesen Knopf mit deiner rechten Hand.“

Dann fängt die Gruppe an, mit der rechten Hand eine Drehbewegung zu machen – so, als würde man einen großen Knopf drehen. Dann wiederholt die Gruppe den Spruch, während sie weiter mit der rechten Hand Drehbewegungen macht.

Nun wird auch die linke Hand eingesetzt, sodass jetzt alle TN ihre beiden Hände kreisen lassen. Danach wird das Gleiche mit dem rechten und dem linken Fuß gemacht, dann mit dem Kopf und zum Schluss mit der Zunge.

Wenn alle benannten Körperteile in den passenden Sprüchen aufgesagt und in Kreisform bewegt werden, ist das Spiel zu Ende.

Ziel:

Aktivierung, Warmwerden



2.7 Hüpfrunde

Kategorie:	Warm-Up, Füllspiel	Dauer:	ca. 10 Minuten
TN-Anzahl:	mindestens 10	Ort:	beliebig
Material:	keins	Alter:	beliebig

Beschreibung:

Die Teilnehmenden stellen sich in einen großen Kreis. Ein TN beginnt und hüpf einmal hoch. Nun müssen der Reihe nach alle einmal hochspringen. Sobald die Reihe wieder beim Start-TN angekommen ist, beginnt nahtlos die nächste Runde. Jetzt müssen jedoch immer die nächsten zwei Personen gleichzeitig hüpfen (Blickkontakt ist sehr hilfreich). Auch dies setzt sich so lange fort, bis alle einmal gehüpft sind. Wichtig ist, dass alle einmal als Paar gesprungen sind. Bei einer ungeraden Gruppe muss also der*die erste Teilnehmer*in ein zweites Mal in dieser Runde hüpfen. Die nächste Runde beginnt hinter dem Paar, welches als letztes gehüpft ist. In der nächsten Runde hüpfen nun immer drei Personen. Sobald eine oder mehrere Personen zum falschen Zeitpunkt hüpfen, beginnt das Spiel von vorne. Ziel ist es, dass am Ende alle Teilnehmenden gemeinsam hüpfen.

Ziel:

Bewegung, Auflockerung, Spaß



2.8 Klatsch-Yoga

Kategorie:	Warm-Up	Dauer:	ca. 10 Min.
TN-Anzahl:	ab 4 TN	Ort:	beliebig
Material:	keins	Alter:	beliebig

Beschreibung:

Jede*r sucht sich eine*n Partner*in und stellt sich ihm*ihr gegenüber auf. Der*Die Leiter*in gibt im Spielverlauf die Anweisungen.

Stufe 1: abwechselnd bis drei zählen

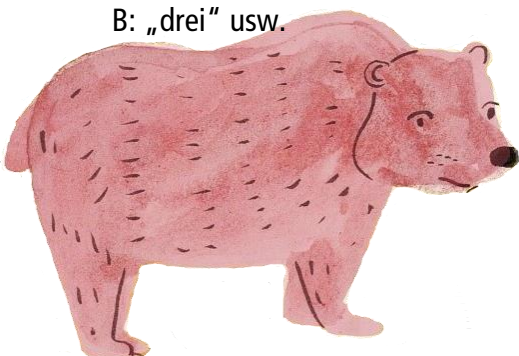
A: „eins“
B: „zwei“
A: „drei“
B: „eins“
A: „zwei“
B: „drei“ usw.

Stufe 2: „eins“ wird durch Klatschen ersetzt

A: klatscht
B: „zwei“
A: „drei“
B: klatscht
A: „zwei“
B: „drei“ usw.

Stufe 3: „zwei“ wird durch einmal um die eigene Achse drehen ersetzt

A: klatscht
B: dreht sich
A: „drei“
B: klatscht
A: dreht sich
B: „drei“ usw.



Stufe 4: „drei“ wird durch Hochspringen ersetzt

A: klatscht

B: dreht sich

A: springt

B: klatscht

A: dreht sich

B: springt usw.

Variationsmöglichkeiten:

Dabei kann die Geschwindigkeit gesteigert werden.

Außerdem können die Bewegungen beliebig ersetzt werden.

Ziel:

Aktivierung, Konzentration, Koordination, Reaktion



2.9 Kommando

Kategorie:	Warm-Up	Dauer:	ca. 10 Minuten
TN-Anzahl:	6-60 Personen	Ort:	großer Raum oder Rasenfläche
Material:	keins	Alter:	ab 8 Jahren

Beschreibung:

Dieses Spiel hat die gleichen Regeln wie das große Vorbild „Kommando Pimperle“.

Zu Beginn gibt der*die Spielleiter*in, der*die der Gruppe gegenüber steht, Kommandos mit entsprechenden Bewegungen. Im Verlauf des Spiels dürfen diese Bewegungen nur dann gemacht werden, wenn vorher das Wort „Kommando“ genannt wurde. Hat der*die Spielleiter*in das Wort nicht benutzt, muss das alte Kommando so lange weitergemacht werden, bis wieder das Wort „Kommando“ fällt. Der*die Spielleiter*in darf natürlich täuschen. Irrt sich ein*e TN und macht eine falsche Bewegung, stellt er*sie sich auf die Seite des*der Spielleiters*in und täuscht diejenigen, die noch im Spiel sind, durch falsche Bewegungen.

- Beispiele:
- Jogger*in – auf der Stelle laufen
 - Hampelmann*frau – Hampelmann*frau machen
 - Boxer*in – in die Luft boxen
 - Clown – mit den Händen im Gesicht Grimassen schneiden
 - Knieklatschen – abwechselnd unter linkem und rechtem Knie in die Hände klatschen

Ziel:

Lustiges Auflockern, Bewegung



2.10 Kreuzapotheke

Kategorie:	Warm-Up	Dauer:	ca. 30 Minuten (je nach TN-Anzahl)
TN-Anzahl:	ab 10 Personen	Ort:	beliebig
Material:	keins	Alter:	beliebig

Beschreibung:

Alle Teilnehmenden sitzen zusammen in einem Kreis. Die Spielleitung beginnt das Spiel mit „Ich kaufe mir in der Kreuzapotheke ... und ich bekomme es.“ Nun müssen alle TN der Reihe nach immer einen beliebigen Gegenstand oder ein beliebiges Medikament nennen und die Spielleitung entscheidet darüber „Du bekommst es“ oder „Du bekommst es nicht“.

Dieses Spiel geht so lange, bis alle TN die Lösung des Spiels erraten haben oder die Motivation, diese herauszufinden, stark sinkt. Die Crux beim Einkauf in der Kreuzapotheke: Alle Teilnehmenden, die ihre Beine überschlagen oder überkreuzt haben, bekommen, was sie kaufen möchten. Wer anders sitzt, bekommt seine Gegenstände nicht.

Ziel:

Spaß, Konzentration



2.11 Menschenmemory

Kategorie:	Warm-Up	Dauer:	ca. 20 Min.
TN-Anzahl:	ab 10 TN	Ort:	drinnen oder draußen
Material:	keins	Alter:	ab 4. Klasse

Beschreibung:

Menschenmemory funktioniert wie das bekannte Memory mit Karten. Nur müssen hier immer zwei Menschen gefunden werden, die zusammenpassen.

Zu Beginn gehen zwei Freiwillige aus dem Raum, die später gegeneinander spielen. Die restlichen Teilnehmer*innen finden sich in Paare zusammen und überlegen sich eine Bewegung, die beide genau gleich ausführen. Wenn sich alle Paare auf eine Bewegung geeinigt haben, wird „gemischt“ und alle verteilen sich quer im Raum.

Die Freiwilligen kommen wieder in den Raum, der*die erste beginnt und ruft eine Person auf, die daraufhin ihre Bewegung vollführt. Dann wird die zweite Person „aufgedeckt“, also aufgerufen. Wenn beide Personen und Bewegungen zusammenpassen, gibt es einen Punkt und der*die Spieler*in darf weitermachen. Wenn es nicht passt, ist der*die zweite Spieler*in dran.

Als Paare sollten sich bestenfalls Personen zusammenfinden, die sonst eher nicht so viel miteinander zu tun haben.

Um es schwieriger zu machen, können sich einige Paare ähnliche oder seitenverkehrte Bewegungen aussuchen.

Ziel:

Auflockerung, Spaß, Konzentration



2.12 Nachts im Museum

Kategorie:	Warm-Up	Dauer:	ca. 15 Min.
TN-Anzahl:	ab 10 TN	Ort:	beliebig
Material:	keins	Alter:	beliebig

Beschreibung:

Ein*e Teilnehmer*in wird ausgewählt, der*die den Raum verlässt. Er*Sie ist der*die Museumswächter*in. Die anderen suchen sich einen Platz und stellen mit ihrem Körper irgendeine Statue im Museum dar. Dabei können sie sich positionieren, wie sie möchten. Alle erstarren.

Dann wird der*die Museumswächter*in hereingerufen. Er*Sie hat nun die Aufgabe, sich im Herumgehen die Statuen im Museum gut einzuprägen. Dann wird er*sie wieder nach draußen geschickt. In der Zwischenzeit verändern sich fünf Dinge im Museum (an den Statuen). Hier muss der*die Leiter*in gut darauf achten, dass es nicht mehr oder weniger Veränderungen gibt. Daraufhin erstarren alle wieder.

Dann wird der*die Museumswächter*in wieder hereingerufen. Seine*Ihre Aufgabe ist es nun die Veränderungen herauszufinden. Wenn der*die Wächter*in alle Veränderungen erkannt hat, startet die nächste Runde.

Ziel:

Auflockerung, Spaß



2.13 Oh, diese Namen...

Kategorie:	Warm-Up / Kennenlernspiel	Dauer:	ca. 10 Minuten
TN-Anzahl:	ab 10 Personen	Ort:	beliebig
Material:	keins	Alter:	beliebig

Beschreibung:

Die TN stehen im Kreis. Der*die Spielleiter*in nennt den Namen eines TN und macht dabei eine deutliche Bewegung mit dem Arm in Richtung der*des Angesprochenen. Dieser TN nennt seinerseits einen weiteren Namen und gibt das Zeichen mit der Armbewegung weiter. Das geht so lange bis alle einmal dran waren.

Wichtig: Keine*r darf doppelt benannt werden und jede*r muss sich merken, an wen das Armzeichen weitergegeben wurde.

Dann wird die Runde wiederholt. Die Zeichen sollten dabei möglichst schnell weitergegeben werden.

Ziel:

Die Namen sollen gelernt werden.



2.14 Päm-Master

Kategorie:	Warm-Up	Dauer:	ca. 15 Min.
TN-Anzahl:	ab 10 TN	Ort:	beliebig
Material:	keins	Alter:	ab 12 Jahre

Beschreibung:

Alle stehen im Kreis. Der Päm-Master steht in der Mitte. Er*Sie sagt einen Namen einer Person aus dem Kreis. Diese*r muss ganz schnell in die Hocke gehen. Der*Die jeweils rechte und linke Nachbar*in von ihm*ihr muss auch schnell reagieren. Die beiden Nachbar*innen müssen sich „zupämen“ (zueinander drehen, Arme strecken, zu dem*der anderen richten, sich gegenseitig die Pistole zeigen) und sagen „PÄM!“. Der Langsamere verliert und geht aus dem Kreis raus oder setzt sich hin.

In der letzten Runde sind nur noch zwei Leute übrig. Diese stellen sich Rücken an Rücken. Der Päm-Master ruft nun ein Thema auf, wie z.B. „Sportarten“. Dann nennt er*sie Begriffe... wie z.B. Tennis, Badminton, Fußball, Gymnastik,... und irgendwann einen Begriff, der nicht zu dem Thema passt, wie z.B. Reifenwechseln. So schnell wie möglich müssen sich die beiden umdrehen und sich „PÄM!“ zupämen. Der*Diejenige, der*die zu langsam reagiert, hat die letzte Runde verloren und der*die schnellere ist der neue „PÄM-MASTER!“ 😊

Weitere Themen für das letzte Battle: Blumen, Märchenfiguren, Politiker, Automarken,...

Variationsmöglichkeiten:

Es kann auch eingeführt werden, dass jede*r 3 Leben hat. Dann ist die Möglichkeit höher länger im Spiel zu bleiben.

Ziel:

Auflockerung, Spaß, Action, Reaktion



2.15 Pferderennen

Kategorie:	Warm-Up	Dauer:	ca. 10 Min.
TN-Anzahl:	ab 4 TN	Ort:	Stuhlkreis
Material:	keins	Alter:	Ab 3. Klasse

Beschreibung:

Alle TN knien oder sitzen im Kreis und spielen ein Pferderennen nach: Sie klopfen sich mit beiden Händen auf ihre Schenkel. Dabei gibt es mehrere Features (der*die Spielleiter*in macht vor, alle anderen gleichzeitig nach):

- Die Pferde gehen zum Start: mit den Händen auf die Knie klatschen
- Startschuss: die Pferde rennen los: heftiger klatschen
- Schlümpfe: „Lalalala, lalalala, lalalala, lalalala, flatsch“
- Rechtskurve: nach rechts lehnen
- Linkskurve: nach links lehnen
- Kleines Hindernis: mit den Händen auf den Fußboden oder einen kleinen Sprung machen und „Hoi“ rufen
- Großes Hindernis: den Oberkörper auf den Fußboden senken oder einen großen Sprung machen und „Hoi“ rufen.
- Doppelhindernis: zweimal hochspringen und zweimal „Hoi“ rufen
- Hecke: Schwimmbewegungen durch eine Hecke
- Hügel: hopsen
- Wassergraben: Platschgeräusche nachahmen
- Holzbrücke: auf die Brust klopfen, während man „ohöööööö“ ruft
- Unbekanntes Flugobjekt: „Bibi Blocksberg, die kleine Hexe...“ singen und mit dem Finger in die Höhe zeigen
- Frosch auf der Rennbahn: „iiiiih“ schreien, Hände hochwerfen, dann „pfd“ (Frosch zermatscht)
- Zuschauertribüne: Applaus und Jubelrufe
- Alt-Herren-Tribüne: gemäßigter, langsamer Applaus
- Gegner überholen: Mittelfinger erheben, Zunge rausstrecken und zur Seite nach hinten gucken
- Zielgerade: heftiger klatschen
- Zielfoto: Pose, Lächeln



2.16 Stumme*r Dirigent*in

Kategorie:	Warm-Up	Dauer:	ca. 15 Min.
TN-Anzahl:	ab 10 TN	Ort:	beliebig
Material:	keins	Alter:	beliebig

Beschreibung:

Alle sitzen oder stehen im Kreis, ein oder zwei Teilnehmer*innen werden als Detektiv*innen rausgeschickt. Im Kreis wird dann ein TN bestimmt, das den*die Dirigent*in spielt. Diese*r soll von allen anderen TN kopiert werden. Das heißt, alles was der*die Dirigent*in macht – alle Gesten – von den anderen nachgemacht werden. Sobald der*die Detektiv*in von draußen reingerufen wird, geht's los. Der*Die Dirigent*in darf von seinem Platz aus pantomimisch verschiedene Instrumente oder Bewegungen darstellen. Sprechen ist nicht erlaubt. Die anderen versuchen ihn*sie möglichst unauffällig nachzumachen. Wurde der*die stumme Dirigent*in entdeckt, beginnt eine neue Runde.

Ziel:

Auflockerung, Spaß



2.17 Whiskey-Mixer

Kategorie:	Warm-Up	Dauer:	ca. 10 Minuten
TN-Anzahl:	ab 10 Personen	Ort:	beliebig
Material:	keins	Alter:	beliebig

Beschreibung:

Alle Teilnehmenden stellen sich im Kreis auf. Im Uhrzeigersinn wird das Wort "Whiskeymixer" möglichst schnell herum gegeben.

Sagt ein*e TN "Messwechsel", wird die Richtung gewechselt und das Wort "Wachsmaske" wird entgegen dem Uhrzeigersinn weitergegeben.

Das A und O des Spiels ist dabei Geschwindigkeit: Zögert oder verspricht sich ein*e TN oder fängt an zu lachen, muss er*sie einmal um den Kreis herum laufen.

Die Spielleitung kann je nach Situation immer wieder neue Impulse in alle Richtungen starten. Mehr Impulse = mehr Verwirrung = mehr Spaß.

Ziel:

Auflockerung, Spaß, Konzentration



2.18 Zick-Zack-Zuck

Kategorie:	Warm-Up	Dauer:	ca. 10 Minuten
TN-Anzahl:	ab 4 Personen	Ort:	Kreis
Material:	keins	Alter:	ab 6 Jahren

Beschreibung:

Die TN sitzen im Kreis. Zu Beginn des Spiels werden folgende Kommandos eingeübt:

- Zick: aufstehen
- Zack: auf den Boden setzen
- Zuck: Arme hoch
- Ruck: Arme runter

Diese Kommandos werden von der*dem Spielleiter*in in schneller Reihenfolge gegeben. Nach einer Übungsphase kann das Spiel als Ausscheidungsspiel gespielt werden.

Variationsmöglichkeiten:

Die TN stehen im Kreis. Bei Zick = Arme seitwärts, bei Zack = Arme am Körper, ansonsten wie gehabt.

Ziel:

Lustiges Auflockern, Bewegung



2.19 Zungenmörder*in

Kategorie:	Warm-Up	Dauer:	ca. 10 Min.
TN-Anzahl:	ab 8 TN	Ort:	beliebig
Material:	keins	Alter:	beliebig

Beschreibung:

Alle sitzen oder stehen im Kreis, ein oder zwei Teilnehmer*innen werden als Detektiv*innen rausgeschickt. Nun wird in der Gruppe der*die Zungenmörder*in bestimmt. Er*Sie soll so unauffällig wie möglich andere Teilnehmer*innen "ermorden", indem er*sie ihnen kurz und schnell die Zunge rausstreckt. Der*Die Detektiv*in hat dann die Aufgabe, den Zungenmörder zu entlarven. Der*Die Detektiv*in wird also von draußen reingerufen und das Spiel beginnt. Der*Die Detektiv*in stellt sich in die Kreismitte und schaut alle TN an, bis er*sie rausgefunden hat, wer der*die Zungenmörder*in ist. Der*Die Zungenmörder*in streckt TN die Zunge raus – diese fallen dann "tot" vom Stuhl ;-)

Darauf hinweisen, dass die Teilnehmer*innen nicht alle offensichtlich zum*r Zungenmörder*in hinschauen.

Ziel:

Auflockerung, Spaß



2.20 Lüge oder Wahrheit?

Kategorie:	Warm-Up	Dauer:	10 Min.
TN-Anzahl:	mind. 4 TN	Ort:	Stuhlkreis
Material:	keins	Alter:	ab 6

Beschreibung:

Alle Teilnehmer*innen befinden sich an ihrem Platz. Alle stellen sich vor ihren Stuhl, so dass sie sich jederzeit rasch hinsetzen können. Nun gibt der*die Spielleiter*in eine Behauptung vor, z.B. „Alle Hunde sind braun“. Die Teilnehmer*innen entscheiden nun, ob die Behauptung wahr oder gelogen ist. Ist die Behauptung wahr, bleiben die Teilnehmer*innen stehen. Ist die Behauptung falsch, setzen sich die Teilnehmer*innen hin.

Das Spiel kann mit Ausscheiden gespielt werden. Denkbar ist auch, dass die TN abwechselnd die Behauptungen aufstellen.

Variationsmöglichkeiten:

Das Spiel kann auch mit geschlossenen Augen gespielt werden.

Das Spiel kann auch gut für einen thematischen Einstieg genutzt werden.

Ziel:

Bewegung, Auflockerung, Unterscheidung Wahrheit und Lügen



2.21 Familie Meyer im Zoo

Kategorie:	Warm-Up	Dauer:	10 Minuten
TN-Anzahl:	mind. 10	Ort:	beliebig
Material:	Geschichte, Zettel, Stift	Alter:	ab 8

Beschreibung:

Staffelspiel bei dem es darum geht, schneller als die anderen aufzustehen.

Zwei (oder mehr) Gruppen sitzen auf nebeneinander stehenden Stühlen (je 1,5m Abstand zwischen den Stühlen) und bekommen jeweils in der Reihenfolge Rollen zugeteilt: Vater, Mutter, Peter, Susi, Dackel Waldemar, Löwe, Elefant, Affe (Anzahl kann variiert werden). Dabei sitzt der Vater der Gruppe 1 Rücken an Rücken mit dem Vater der Gruppe 2 (Abstand einhalten!), usw.

Der*Die Spielleiter*in liest eine Geschichte vor, in der die einzelnen Namen vorkommen. Jedes Mal wenn der Name kommt, muss die Person aufspringen. Das Team, in dem die Person zuerst steht, bekommt einen Punkt und beide dürfen sich wieder setzen. Bei 'Familie Meyer' müssen alle, von Vater bis Dackel, aufstehen, bei 'Zoo' alle Tiere.

Hier noch ein Beispieltext:

Es ist Sonntag. **Familie Meyer** wacht auf. **Peter** und **Susi** rennen ins Bad. **Vater** kocht Kaffee und **Mutter** deckt den Frühstückstisch. Der **Dackel Waldemar** steht an der Tür und bellt. **Peter** öffnet die Haustür und lässt den **Dackel Waldemar** hinaus. "Das Frühstück ist fertig", ruft **Mutter**. Die **Familie Meyer** setzt sich an den Tisch. **Susi** hat eine Idee: "Lasst uns in den **Zoo** gehen!" "Nein", mault **Peter**, "gehen wir lieber ins Kino." **Dackel Waldemar** jault, weil **Vater** ihm auf den Schwanz getreten ist.

Die **Familie Meyer** beschließt den Besuch im **Zoo**. **Vater** fährt das Auto aus der Garage. **Mutter** steigt vorne ein. **Susi**, **Peter** und der **Dackel Waldemar** klettern auf den Rücksitz. Die **Familie Meyer** fährt los. Im **Zoo** angekommen, kauft **Vater** die Eintrittskarten. **Peter** möchte am liebsten gleich zu den **Affen**. **Susi** ruft: "Wir gehen zuerst zu den **Löwen!**" **Vater** meint, "hier gibt es ein schönes **Elefanten**gehege." Plötzlich schreit **Mutter**: "Wo ist der **Dackel Waldemar?**" Der **Dackel Waldemar** ist verschwunden! **Familie Meyer** schaut sich erschrocken an. Dann bestimmt **Vater**: "**Mutter**, Du suchst mit **Peter** bei den **Löwen**, **Susi**, renne zu den **Affen** und ich, der **Vater**, gehe zu den **Elefanten**. Irgendwo hier im **Zoo** muss der **Dackel Waldemar** ja stecken!" Da hört **Familie Meyer** plötzlich ein wütendes Gekläff und Gebrüll vom **Löwenkäfig** her. **Vater** kommt von den **Elefanten** zurück, **Susi** von den **Affen**. Die ganze **Familie Meyer** trifft sich bei den **Löwen**. **Peter** und **Mutter** sind ja schon da. Vor den **Löwen** sitzt der **Dackel Waldemar** und kläfft. Die **Löwen** brüllen zurück. Gott sei Dank hat die **Familie Meyer** den **Dackel Waldemar** nicht im **Zoo** verloren.

Familie Meyer verließ bald den **Zoo** und ging zum Auto zurück. **Vater** und **Mutter** stiegen vorne ein, **Peter** und **Susi** hinten. Der **Dackel Waldemar** natürlich auch. Zum Glück war der **Dackel Waldemar** ja schließlich nicht verloren. Dann fuhr die **Familie Meyer** wieder heim. Das war ein schöner Besuch im **Zoo**.



Bemerkungen

Es bietet sich an, dass die Punktezahlung nicht der*die Erzähler*in macht, damit die Geschichte einigermaßen flüssig weitergehen kann. Es können Pausen bei jeder Person gemacht werden - es ist aber auch reizvoll, mehrere dicht hintereinander aufstehen zu lassen.

Variationsmöglichkeiten:

Das Spiel kann auch statt mit „Aufstehen“ mit „einmal um die Stuhlreihen rennen“ gespielt werden. Dann bekommt das Team den Punkt, bei dem der*die Spieler*in wieder zuerst auf seinem*ihrem Platz sitzt. Hierbei ist jedoch die Abstandsregel schwer einzuhalten (besonders bei dem Aufruf „Familie Meyer“ oder „Zoo“), deshalb ist davon eher abzuraten.

Ziel:

Reaktion, Bewegung, Auflockerung, Warm werden

