

8.2.1 Umsetzung Aufwärmspiele

Aufwärmspiele

Material: keins
Zeit: 10 Minuten
Formation: 3er-Gruppen +1
Gruppengröße: ab 16 Personen

Zwei Spieler/innen bilden jeweils Wände und Dach eines Hauses, die dritte Spieler/in ist die Bewohner/in. Die Spieler/in, die das Spiel beginnt, ruft entweder „rechte“ oder „linke Wand“ oder „Bewohner/in“, worauf sich alle linken/rechten Wände oder alle Bewohner/innen eine neue Hütte suchen müssen. In dieser Zeit kann die Startspieler/in versuchen, sich selbst irgendwo einzuklinken, weshalb dann natürlich jemand anderes übrig bleibt. Die Startspieler/in kann auch „Erdbeben“ rufen, was bedeutet, dass alle Wände und alle Bewohner/innen ihre bisherige Bleibe auflösen und sich komplett neu zusammensetzen.

Mögliche Probleme: Häufig realisieren rechte und linke Wände nicht, wer sie eigentlich sind. Daher sollte die Spielleitung darauf hinweisen, dass rechts immer von der Bewohner/in aus gesehen rechts bedeutet (ebenso wie bei links). Bei besonders hartnäckigen Verwechslern empfiehlt es sich, zu Spielbeginn und nach jedem Erdbeben festlegen zu lassen, wer rechte und wer linke Wand ist.

Abwandlung: „UMZUG“

Um Assoziationen mit Krisen- bzw. Erdbebengebieten zu vermeiden, kann der Austausch der linken oder rechten Wände auch als „Renovierung“ umschrieben werden, „Bewohner“ verlassen dann ihre Häuser für einen „Umzug“ und die komplette Neuzusammenstellung aller Häuser wird als „Hausbau“ bezeichnet.

ERDBEBEN/UMZUG

Material: ein Stuhlkreis, ein Kartenspiel
Zeit: 10–15 Minuten
Formation: Stuhlkreis
Gruppengröße: ab 10 Personen

Die Spieler/innen sitzen im Kreis auf (stabilen) Stühlen.

Die Spielleitung sitzt in der Mitte des Kreises (auf dem Boden oder auf einem Kissen) und teilt jeder Spieler/in eine Spielkarte aus. Die Spieler/innen sollten sich die Kartenfarbe (Karo, Herz, Pik, Kreuz) tunlichst merken. (Der Wert spielt keine Rolle.) Danach sammelt die Spielleitung die Karten wieder ein und mischt sie in einen Kartenstapel.

Jetzt dreht die Spielleitung immer die oberste Karte des Stapels um und ruft laut die Farbe. Die Spieler/innen, denen diese Farbe entspricht, dürfen einen Platz im Uhrzeigersinn weiterrücken. Natürlich sitzt da oft noch je-

KARTENRENNEN

o8_Übungsalternativen / Spielepool

08

8.2.1 Umsetzung Aufwärmspiele

mand. Daher setzen sie sich auf den Schoß der schon dort sitzenden Person. Wer jemand anderen auf dem Schoß hat, darf nicht weiterrücken, auch wenn seine Farbe noch so oft gerufen wird.

Wer zuerst wieder auf dem Platz sitzt, auf dem er begonnen hat, gewinnt.

Tipp: Ein großer Würfel, z.B. aus Schaumstoff, eignet sich auch sehr schön für das Spiel – die Spannung, welche Zahl denn nun kommt, ist noch größer. (In dem Fall müssen die Zahlen 1 bis 6 per Losverfahren an die Spieler/innen verteilt werden).

Vorsicht: Körperkontakt ist nicht immer für alle in allen Situationen akzeptabel!

- Material:** keins
- Zeit:** beliebig
- Formation:** Kreis+1
- Gruppengröße:** ab 8 Personen

ELEFANT, PALME-HASE

Eine Spieler/in steht im Kreis und gibt eines der drei Kommandos „Elefant“, „Palme“ oder „Hase“, wobei sie auf eine Mitspieler/in deutet. Diese Mitspieler/in und ihre beiden Nachbar/innen müssen so schnell wie möglich diese Anweisung ausführen, wobei die erste jeweils den Mittelteil darstellt, die anderen beiden die Seitenteile.

Elefant:

Mittelteil: An die Nase greifen, mit dem anderen Arm durch die entstandene Armbeuge (Rüssel).

Seitenteile: Mit beiden Armen dem Elefant groooße Ohren machen.

Palme:

Mittelteil: Arme in die Luft und wedeln.

Seitenteile: Mit beiden Händen in den Achselhöhlen der Palme Kokosnüsse machen.

Hase:

Mittelteil: Mit beiden Händen vor der Brust Pfötchen machen.

Seitenteile: Mit dem Hasen zugewandten Arm über dessen Kopf Ohren machen (es darf ein Schlappohr dabei sein).

Wer etwas Falsches macht oder seinen Einsatz verschläft, muss in die Mitte. Die Spieler/in in der Mitte sollte die Kommandos schnell wechseln, um die anderen Spieler/innen zu verwirren.

Tipp: Mit drei Kommandos wird das Spiel schnell langweilig. Es empfiehlt sich für die Spielleitung, sich schon vor dem Spiel neue Tiere, Pflanzen, Haus-

haltsgeräte, Maschinen oder was auch immer auszudenken.

Ganz ideal ist es aber, wenn die Spieler/innen selbst Kreativität entwickeln und verschiedenste Gebilde vorschlagen.

8.2.1 Umsetzung Aufwärmspiele

- Material:** 2 Tücher, 2 Rasseln
(alternativ 2 große Tassen mit einem Geldstück)
- Zeit:** 15 Minuten
- Formation:** Kreis +2
- Gruppengröße:** mindestens 10 Personen

SCHLANGENGRUBE

Eigentlich spielen nur jeweils zwei Teilnehmer/innen dieses Spiel. Alle anderen bilden einen Kreis von mindestens 5m² und sind ansonsten nur Statist/innen, die ihren Spaß dabei haben.

Zwei Teilnehmer/innen bekommen die Augen verbunden und erhalten je einen Gegenstand zum Rasseln. Eine von beiden ist die Jägerschlange und versucht, die andere zu fangen. Dazu darf sie insgesamt drei Mal rasseln. Die gejagte Schlange muss jeweils sofort Antwort rasseln und verrät natürlich damit ihren Standort.

Nachdem die Jäger/in die gejagte Schlange erwischt hat oder nachdem sie dreimal erfolglos gerasselt hat (natürlich steht ihr nach dem dritten Rasseln noch ein wenig Zeit zur Verfügung), wird gewechselt. Auch wenn der Rest der Gruppe eigentlich nicht spielt, hat er die äußerst wichtige Aufgabe darauf zu achten, dass keine der beiden Schlangen an die Wand läuft.

Wenn die Gruppe aus sehr wenigen Teilnehmer/innen besteht, ist es nicht unbedingt notwendig, einen geschlossenen Kreis zu bilden. Die Teilnehmer/innen können locker außen herum stehen, es ist nur absolut notwendig, dass die Schlangen immer abgefangen werden.

Schlangengrube ist in gewisser Weise auch ein Vertrauensspiel. Die beiden Schlangen müssen sicher gehen, dass Sie nicht an herumstehende Stühle und Tische oder an Wände stoßen.

Mögliche Probleme: Um den Schlangen deutlich zu machen, wann sie an der Raumbegrenzung angekommen sind, kann man ihnen zweimal kurz auf die Schulter klopfen.

Besonders mit Jüngeren muss die Spielleitung aufpassen, dass die Gruppe auf die beiden Schlangen achtet. Es kommt sehr oft vor (auch mit Erwachsenen), dass zwei Verantwortliche so fasziniert sind vom Spiel, dass sie gar nicht reagieren, wenn eine Schlange direkt neben ihnen an die Wand läuft. Dies ist besonders wichtig, weil die Jägerschlange mitunter lossprintet. Die Spielleitung kann gar nicht genug betonen, wie wichtig es ist, auf die Schlangen aufzupassen.

Stille ist sehr wichtig bei diesem Spiel. Räume mit knarrenden Holzböden oder Spielorte direkt neben einer Baustelle sind ziemlich ungeeignet.

Tipp: Dieses Spiel eignet sich wie viele andere sehr gut, um eine kleine Geschichte dazu zu erzählen, die sich in diesem Fall z.B. um die Begriffe „Vertrauen“, „geschützter Raum“, „ganz genau zuhören“ (um die Rasseln zu hören) drehen kann.

o8_Übungsalternativen / Spielepool

08

8.2.1 Umsetzung Aufwärmspiele

Material: keins
Zeit: beliebig
Formation: Stuhlkreis
Gruppengröße: ab 10 Personen

Alle Teilnehmer/innen sitzen im Stuhlkreis, die Stühle sind komplett vergeben. Die Spielleitung hingegen hat keinen Sitzplatz und steht in der Mitte. Um in die Gruppe integriert werden zu können bzw. auch einen Platz zu bekommen, nennt sie ein äußerliches Merkmal (z. B. Haarfarbe, Hosenfarbe, Schuhgröße etc.), eine Gewohnheit, eine Vorliebe oder ein Hobby, und alle mit dieser Eigenschaft müssen aufstehen und sich einen neuen Sitzplatz suchen. Im allgemeinen Platzwechsel-Chaos setzt sich die Spielleitung auf einen frei werdenden Stuhl. Ein/e Teilnehmer/in wird ohne Platz bleiben und steht als nächstes in der Mitte, um wiederum ein Merkmal auszurufen, das die anderen zum Aufstehen bewegt.

Variante: Die Person in der Mitte nennt nur Eigenschaften oder Merkmale, die sie selbst betreffen.

Tipp: Dieses Spiel ist geeignet für den Einstieg in das Thema „Unterschiede und Gemeinsamkeiten“.

GEMÜSE

Material: keins
Zeit: 15 Minuten
Formation: 3er-Gruppen
Gruppengröße: ab 9 Personen

Jede Gruppe besteht aus zwei Robotern (stehen Rücken an Rücken) und einem Maschinisten. Auf ein Startzeichen laufen alle Roboter los und zwar immer der Nase nach, also geradeaus. Die Aufgabe des Maschinisten ist es, seine beiden Roboter wieder frontal zusammenlaufen zu lassen. Dazu darf er die Roboter an Schultern oder Hals in eine neue Richtung drehen. Die Roboter laufen immer weiter, für sie ist das Spiel erst vorbei, wenn sie ihren jeweiligen Gegenpart getroffen haben.

Für die Maschinisten gibt es zwei Regeln, die zwingend zu beachten sind:

1. Die Roboter dürfen nur höchstens um 90° gedreht werden.
2. Die Roboter dürfen nur abwechselnd gedreht werden, also niemals denselben zweimal hintereinander.

Mögliche Probleme: Wenn das Spiel in einem Raum gespielt werden muss, der kleiner als eine Turnhalle ist, kommen clevere Maschinisten ziemlich schnell auf die Idee, ihre beiden Roboter an eine Wand zu lenken und dann aufeinander zuzusteuern. Das ist natürlich nicht ganz fair. In diesem Fall kann die Spielleitung den Robotern einen gewissen Anteil eigener Aktivität zubilligen und ihnen die Anweisung geben, von jedem Hindernis wie eine Billardkugel von der Bande (Einfallswinkel gleich Ausfallswinkel) „abzudotzen“.

ROBOTER

8.2.1 Umsetzung Aufwärmspiele

Tipp: Die Roboter sollten sich nur in langsamem Schrittempo fortbewegen, weil der Maschinist sonst möglicherweise nicht hinterher kommt.

Material: keins
Zeit: beliebig
Formation: zwei Gruppen gegeneinander
Gruppengröße: beliebig

ELFE, RIESE, ZAUBERER

In einem Land vor der Zeit kämpften die Angehörigen dreier Völker unablässig gegeneinander: Die Elfen, die Zauberer und die Riesen. Jedes Volk ist einem anderen überlegen, dem zweiten jedoch unterlegen.

Die **Zauberer** senden machtvolle Zaubersprüche aus, die allerdings nur eine Scheune mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit treffen. Daher sind die Zauberer den scheunengroßen Riesen haushoch überlegen. Die Elfen hingegen sind zu klein, um von den Zaubersprüchen getroffen zu werden und setzen den Zauberern erbarmungslos zu.

Die **Riesen** unterliegen, wie gesagt, den Zauberern, aber können die winzigen Elfen problemlos in ihre Zahnlücken stecken.

Die **Elfen** flüchten deshalb vor den Riesen, aber können die Zauberer ohne weiteres erledigen.

Tipp: Es können sich durchaus weniger brutale und witzigere Geschichten um diese drei Gestalten ausgedacht werden.

Die Teilnehmer/innen werden in zwei Gruppen geteilt. Jede Gruppe zieht sich zurück und berät für sich, welches der drei Zeichen sie machen will bzw. welches der drei Völker sie darstellen will:

Die **Zauberer** machen einen krummen Rücken, strecken die gichtige Zauberhand aus und zischeln „Chchchch“.

Die **Riesen** (sind wie der Name andeutet sehr groß) recken die Arme nach oben und brüllen „Uuuuuuaah“.

Die **Elfen** flüchten (sind eher klein) gehen in die Knie und zaubern mit den offenen Händen neben dem Kopf: „Mimimimimi“.

Wenn jede Gruppe ihre Rolle und das zugehörige Zeichen bestimmt hat (wobei natürlich alle Teilnehmer/innen einer Gruppe das gleiche Zeichen machen müssen) kommen die Gruppen in zwei Reihen gegenüber wieder zusammen. Der Abstand zwischen beiden Gruppen sollte etwa 1,5 m betragen. Auf „1, 2, 3“ machen beide Gruppen ihr Zeichen. Die unterlegene Gruppe rennt weg, bis zu einer Markierung in etwa 6 m Entfernung. Spieler/innen, die diese Markierung erreichen, sind sicher. Die überlegene Gruppe versucht, soviel wie möglich Spieler/innen der unterlegenen Gruppe zu fangen bzw. abzuschlagen. Alle Spieler/innen, die gefangen bzw. abgeschlagen wurden, gehören in der nächsten Spielrunde zur anderen Gruppe.

Hinweis: Das Spiel lebt davon, dass, obwohl es genauso simpel ist wie „Stein, Schere, Papier“, niemand so richtig weiß, wer von diesen ominösen Völkern

8.2.1 Umsetzung Aufwärmspiele

wem überlegen ist. Die Spielleitung sollte daher nicht versuchen, die Gesten und Geräusche bis zur Perfektion einzuüben. Dem Spiel würde ein Großteil seines Witzes verloren gehen.

- Material:** Münze, Ball o. ä.
Zeit: ca. 20 Minuten
Formation: zwei Reihen +2
Gruppengröße: ab 12 Personen

STRANDWELLEN

Die Spieler/innen stellen sich in zwei Reihen gegenüber auf und fassen sich an den Händen. Zwei Spielleiter/innen stellen sich an den beiden Enden der Doppelreihe auf. Eine dieser beiden ist der Wind, die andere der Strand. Wenn der Wind bläst, rollt eine Welle über das Meer und nimmt am Strand etwas Sand mit. Wie das so mit diesen Spielen ist, sind sie nicht allzu genau in der Wiedergabe der Wirklichkeit, und so bestimmt die erste Spieler/in mit einer Münze, ob es windet oder nicht (bei Kopf oder Zahl), die Doppelreihe von Spieler/innen ist das Meer und die letzte Spieler/in der Strand mit einem Ball als Sand. Die beiden Reihen spielen gegeneinander. Jedes Mal, wenn der Wind weht, drückt der erste Spieler jeder Reihe (der, der am weitesten vom Strand entfernt ist) seinem Nachbarn die Hand, dieser seinem Nachbarn usw.. Der letzte Spieler jeder Reihe versucht, wenn das Händedrücken, also die Welle bei ihm ankommt, so schnell wie möglich, den Sand vom Strand zu graben.

Der Spieler, der schneller ist, darf sich an die erste Position stellen, also dem Wind am nächsten. Der Spieler allerdings, der im Eifer des Gewells verkehrt wellt (d.h. zum falschen Zeitpunkt den Händedruck auslöst) und graben muss es hinnehmen, dass seine Reihe wieder eine Stelle zurück wellt.

Beim Windwehen ist es wichtig, dass alle Spieler, außer dem ersten, zum Strand gucken. Die Reihe, die zuerst einmal durchgelaufen ist, gewinnt das Spiel.

Tipps:

Es ist sehr wichtig, dass die beiden Reihen gleich groß sind. Etwas improvisieren kann man hier, wenn man die Position des Strandes besetzt oder nicht.

Unter Umständen ist ein Ball etwas unhandlich für das Spiel, insbesondere für kleine Kinderhände. Eine Rolle Klopapier tut es auch oder, bei warmem Wetter, ein voll gesogener Schwamm.

Mögliche Probleme:

Es wird immer wieder vorkommen, dass die einzelnen Meeresteile nach und nach ihre Blickrichtung vom Strand weg zu ihrem Gegenüber richten. Daran lässt sich eine Welle natürlich sehr viel schneller sehen. Sollte sich dieses auch nach mehreren Ermahnungen nicht geben, empfiehlt es sich, die beiden Reihen so aufzustellen, dass sie mit den Rücken zueinander stehen. Nur der jeweils erste und letzte Spieler ist davon aus nahe liegenden Gründen ausgenommen.

8.2.1 Umsetzung Aufwärmspiele

08

Material: Keins
Zeit: beliebig
Formation: keine
Gruppengröße: ab 12 Personen

VIRUS

Das Virus-Spiel ist ein Fangspiel, bei dem der Fänger / die Fängerin als Virus die Personen, die er oder sie fängt, anstecken kann. Diejenigen sind krank und sollten möglichst laut ‚krank‘ rufen, wenn sie angesteckt wurden, da sie von den anderen Mitspieler/innen wieder ‚geheilt‘ werden können, wenn diese die Person zu zweit mit ihren Armen umfassen. Das Spiel endet, falls der Virus es schafft, alle anzustecken. Vielleicht sind aber auch die Abwehr- und Heilungskräfte stark genug, so dass es kein ‚natürliches‘ Ende gibt!

Material: 2 Kissen
Zeit: bis eine Gruppe die andere überholt hat (evtl. mehrere Durchgänge)
Formation: Kreis (stehend oder sitzend)
Gruppengröße: ab 12 Personen

KISSENRENNEN

Alle stehen oder sitzen im Kreis und zählen mit A, B ab, so dass zwei Gruppen entstehen, bei denen das nächste Gruppenmitglied immer die übernächste Person ist.

Beide Gruppen erhalten jeweils ein Kissen, wobei sich die beiden Spieler/innen, die das Kissen am Anfang in ihrer Hand halten, genau gegenüber sitzen oder stehen sollten.

Auf ein Kommando beginnen die beiden Gruppen, innerhalb ihrer Gruppe ihr Kissen im Uhrzeigersinn weiterzugeben, also immer an die übernächste Spieler/in. Das Kissen darf nicht geworfen werden. Ziel ist es, so schnell zu sein, dass das Kissen der anderen Gruppe überholt wird.

Variation: Das Behindern der gegnerischen Gruppe kann erlaubt sein (allerdings ohne, dass es zu einer Verletzungsgefahr kommt).

Material: keins
Zeit: beliebig
Formation: keine
Gruppengröße: ab 12 Personen

FEUER UND SCHILD

Jede/r Teilnehmer/in wählt geheim eine Person, die für sie das Feuer, und eine Person, die für sie das Schild sein soll. Nach dem Startkommando haben alle die Aufgabe, sich vor dem heißen Feuer in Sicherheit zu bringen, indem sie sich so weit wie möglich vom Feuer entfernen und versuchen, ihr Schild zwischen sich und das Feuer zu bekommen.

Das Spiel kann mehrmals wiederholt werden, wobei sich dann jede/r Teilnehmer/in ein neues Feuer und ein neues Schild suchen muss.

08_Übungsalternativen / Spielepool

08

8.2.1 Umsetzung Aufwärmspiele

Material: großes Tuch oder Decke
Zeit: beliebig
Formation: keine
Gruppengröße: ab 12 Personen

Die Teilnehmer/innen schließen die Augen und gehen vorsichtig durch den Raum. Die Spielleitung tippt einer Teilnehmerin oder einem Teilnehmer auf die Schulter. Diese/r kauert sich nun auf den Boden und wird von der Spielleitung komplett mit dem Tuch bedeckt. Auf Anweisung der Spielleitung öffnen alle anderen Teilnehmer/innen die Augen und versuchen, so schnell wie möglich zu erkennen, wer fehlt bzw. unter dem Tuch versteckt ist.

Tipp: Um den Wettbewerbscharakter des Spieles zu erhöhen, können auch Gruppen gebildet werden, die immer dann einen Punkt bekommen, wenn ein Teilnehmer/in aus ihrer Gruppe als erste bzw. als erster erkennt, wer fehlt.

WER FEHLT?

Material: großes Tuch oder Decke
Zeit: ca. 5-10 Min.

Formation: zwei gleich große Gruppen sitzen einander gegenüber auf dem Boden, die Decke dazwischen

Gruppengröße: ab 12 Personen

Die Teilnehmer/innen teilen sich in zwei Gruppen auf und setzen sich. Das Tuch wird in der Mitte des Raumes so aufgespannt, dass sich die beiden Gruppen nicht sehen können. Pro Gruppe wird eine Person entsendet, die sich direkt vor das Tuch setzt, ohne dass die gegnerische Gruppe sehen kann, wer das ist.

Wenn die Spielleitung das Tuch fallen lässt, müssen die beiden, die direkt vor dem Tuch sitzen, so schnell wie möglich den Namen ihres Gegenübers nennen. Die Person, die langsamer ist, wechselt zur gegnerischen Gruppe. Das Spiel endet, wenn eine der Gruppen nur noch aus einer Person besteht.

NAMENSUELL