

Warming ups

Mit Sinn und Verstand oder auch mal ohne?

- ✚ „*Kannst Du bis 3 zählen?*“ – Paare bilden, im Wechsel zählen 1 – 2 – 3 – 1 ..., dann wird 1 durch eine Bewegung ersetzt, weiterzählen, dann wird die 2 durch eine Bewegung ersetzt, weiterzählen ...
- ✚ „*Schultern hoch*“ – alle stehen im Kreis und ziehen nach einander die Schultern hoch (mit Geräusch), halten, zweite Runde mit Geräusch fallen lassen – dient der Entspannung. Variante: Schultern nacheinander hochziehen – erst links, dann rechts, halten, warten, dann wieder nacheinander fallen lassen. Macht Spaß und klingt schön!
- ✚ „*Es möge Dir gelingen ...*“ – Paare bilden, großer Raum, je Paar ein Ball, einander zuwerfen, und zwar so dass der Partner/die Partnerin den Ball auch fangen kann. Sprechen Sie den Satz gern aus! Werden Sie mutig und bewegen Sie sich dabei, hoch, tief, weit, eine mit dem Rücken zum anderen, beide Rücken an Rücken ... Tun was möglich ist!
- ✚ „*Meteoritenscharm*“ – großer Raum, Kreis bilden, im Zickzack einen Ball zuwerfen, so dass jede und jeder den Ball einmal hatte. Die Reihenfolge bitte unbedingt merken, sie bleibt über die Zeit bestehen! Zunächst ein Ball, dann nach und nach mehrere dazu. Dann die Routine, den Alltag, den Dienstweg einführen: ein Stab wird weitergegeben und zwar reih um. Die Bälle fliegen weiter. Dann kommt eine Sonderaufgabe: zunächst vorwärts wie die Bälle, dann rückwärts, während Dienstweg und die anderen Bälle weitergehen. Und noch einen drauf: Alle BrillenträgerInnen tauschen die Plätze Erweiterbar! Und vielseitig einsetzbar und verwertbar.
- ✚ **Ball-Kreislauf**: fördert die Konzentration, bringt die Gruppe zusammen. Kreis bilden, eng zusammen, Oberarm an Oberarm. Beide Hände werden nebeneinander vor dem Oberkörper gehalten, die Handflächen nach oben. Aufgabe ist es, einen Ball auf den Handflächen langsam laufen zu lassen, ohne ihn festzuhalten. Das Tempo kann nach und nach gesteigert werden. Richtungsänderungen können immer wieder vorgenommen werden. Ist der Ball gut im Fluss kann ein zweiter, kleinerer, hinzugenommen werden z.B. Tischtennisball...

✚ **Ja-Nein-Kreis:** TN stehen im Kreis. Gestik zu „Ja“ – rechte Hand zeigt zum Nächsten und rechter Fuß tritt fest auf – laut Ja rufen; oder linke Hand zeigt zum Nächsten und linker Fuß tritt fest auf; üben erst die eine Richtung, dann die andere. „Nein“ stoppt „Ja“. Nein-Gestik: beide Hände nach oben wie „halt stopp“ mit dem Ruf „nein“. Dann wechselt die Richtung.

✚ **„Eine Last ablegen“:** Die Aufgabe für die Gruppe (mind. 6 Personen) besteht darin, gemeinsam einen langen und sehr leichter Stock bzw. Stange (möglichst länger als 2 Meter) aus Hüfthöhe langsam und gleichmäßig auf dem Boden abzulegen. Dabei stehen sich die Gruppenmitglieder in zwei Reihen gegenüber und balancieren die Stange auf den ausgestreckten Zeigefingern. Es muss immer Kontakt zur Stange von jedem und jeder gehalten werden. Das Festhalten der Stange ist selbstverständlich nicht gestattet. Die Stange wird zu Beginn des Spiels auf die ausgestreckten Zeigefinger der Spieler abgelegt. Das Erstaunliche erlebt die Gruppe in den meisten Fällen sofort im ersten Moment: Kurz nach dem Ablegen der Stange auf die Finger wird diese wie von Geisterhand nach oben gezogen. Es scheint der Gruppe ausgesprochen schwer zu fallen, gemeinsam diese „schwere Last“ behutsam auf den Boden abzulegen. Diese Erfahrung wird häufig für viele Lerngruppen zunächst zu einer Irritation führen. Was hat dazu geführt, dass diese vermeintlich leichte Aufgabe so schwer zu lösen war? Die gemeinsame Erfahrung kann der Gruppe helfen, über Gruppenklima, Kommunikation und Kooperation oder auch über Führungsverhalten einzelner Gruppenmitglieder zu sprechen.

✚ **„Briangym -Klopfen:** TN im Kreis.

- Abstauben: sich vorn und hinten (hiermit Hilfe eines TN) abstreifen dann:
- Je 2x:
 - Rechte Hand klatscht 2x auf den rechten Oberschenkel
 - Rechte Hand klatscht 2x auf die linke Schulter
 - Linke Hand klatscht 2x auf den linken Oberschenkel
 - Linke Hand klatscht 2x auf die rechte Schulter
- Rechte Hand klatscht 1x auf den rechten Oberschenkel
- Rechte Hand klatscht 1x auf die linke Schulter
- Linke Hand klatscht 1x auf den linken Oberschenkel
- Linke Hand klatscht 1x auf die rechte Schulter
- Je 1x:
 - Rechte Hand klatscht 2x auf den rechten Oberschenkel
 - Rechte Hand klatscht 2x auf die linke Schulter
 - Linke Hand klatscht 2x auf den linken Oberschenkel
 - Linke Hand klatscht 2x auf die rechte Schulter
- Rechte Hand klatscht 1x auf den rechten Oberschenkel
- Rechte Hand klatscht 1x auf die linke Schulter
- Linke Hand klatscht 1x auf den linken Oberschenkel
- Linke Hand klatscht 1x auf die rechte Schulter

- ✚ *„Oh - schon wieder Wasser im Ohr!“* TN im Kreis. Text mit Bewegungen wird gesprochen und je zweimal nachgesprochen.
- O, schon wieder im Wasser im Ohr (mit dem Finger erst an das eine dann an das andere Ohr)
 - Von oben kommt der Regen, Regen, Regen (mit den Fingern von oben tropfen lassen bis auf die Füße)
 - Meine Schuhe sind schon ganz nass, nass, nass (auf die Schuhe patschen)
 - Ich gehe heute nicht zur Arbeit, ich bleibe heut zu Haus (im Laufschrift)
 - Die Uhr macht tick – tack – tick – tack (mit der Hüfte nach rechts – links)
 - Hey, Du komm mal her, komm mal her! (mit dem Finger jemanden locken und auf seinen ihren Platz gehen)
 - „Ich bin von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt und das ist meine Welt und sonst gar nichts (posen)
 - Schau mal her wie schön ich bin! (auf den eigenen Platz zurückgehen.

- ✚ *„Ali Baba und die 40 Räuber“* TN sitzen im Kreis.
- Text: Ali Baba und die 40 Räuber – alle sprechen 1x
 - KL macht 1. Bewegung und nur sie spricht den Text
 - Diese Bewegung pflanzt sich pro Textspruch 1 TN weiter fort
 - KI macht 2. Bewegung und 1.TN übernimmt die Bewegung von vorhin und spricht den Text mit
 - KL macht 3. Bewegung, 1.TN macht 2. Bewegung, 2. TN macht 1. Bewegung – alle drei sprechen den Text
 - Usw.
 - Macht richtig Spaß!

- ✚ *„Kugel-Wandern - Ball-Wandern“* TN stehen im Kreis mit je einer Kugel in der rechten Hand.
- Rechte Faust hat den Ball oder die Kugel oder die Nuß, Arme sind nach vorn angewinkelt
 - Linke Hand des Nachbarn wird unter die Faust gehalten
 - Auf „Parallel“ wird die Kugel fallen gelassen, der andere / die andere nimmt
 - Arme überkreuz und die linke Hand gibt die Kugel an den Nachbarn weiter,
 - Gleichzeitig erhalte ich auch eine neue.
 - Tauschen jeweils zur Vereinfachung mit: Parallel – Überkreuz

Klatschen

- TN stehen im Kreis
- 1. Klatschen
- Pause
- Nächste übernimmt das Klatschen und bestimmt dadurch die Länge die Pause!
- Ziel ist: Die Pausen einzuhalten
- Das Klatschen pflanzt sich nun fort.
- 2. Übung Klatschen und mit dem rechten Fuß aufstampfen
- 3. Übung Klatschen, rechter Fuß und linker Fuß
- 4. Übung Klatschen, rechter Fuß und Pause für den linken Fuß
- 5. Übung Klatschen, Pause für den rechten Fuß, Pause für den linken Fuß
- 6. Übung Pause für Klatschen, Pause für den rechten Fuß, Pause für den linken Fuß
- 7. Übung Austausch

Hey Yooo

- TN bilden einen Kreis und halten sich an den Händen
- Auf jetzt: gehen alle mit Schwung in die Mitte und nehmen die Hände hoch und rufen „Hey Yooo“
- 3x