

Sitzungspower

Spiele um bei einer langen Sitzung, für etwas Auflockerung zu sorgen.



Akoso-Karate

Kurzbeschreibung:

Fillings

Rubrik: Energizer
Alter: 5 bis 30 Jahre
Anzahl: 10 bis 50 Personen

Altjapanisches Karatespiel (oder so).

Spielverlauf

Der Mitspieler A greift einen seiner Nachbarn mit dem hervorgerufenen Laut "AAHH!!!" an und zeigt dabei mit dem ausgestreckten Arm auf seinen linken oder rechten Nachbarn.

Der Angegriffene B wehrt nun mit dem Laut "KOH!!!" ab und zeigt mit nach oben gerecktem Ellenbogen auf einen seiner Nachbarn, dies darf auch durchaus A sein.

Der nun Angegriffene gibt nun an einen anderen Mitspieler im Kreis ab, indem er "SOH!!!" ruft und mit dem ausgestreckten Arm auf ihn zeigt.

Dieser greift jetzt - wie oben dargestellt - wieder neu an.

Oliver Biegel | 2002

Die hier dargestellten Inhalte sind unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

Ullis Materialbörse - www.stoebern.istcool.de



© 2014 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!

Alarmanlage

Kurzbeschreibung:

Sehr lautes Spiel für zwischendurch.

Rubrik: Kooperationsspiele

Alter: 10 bis 50 Jahre

Anzahl: 10 bis 50 Personen

Spielverlauf

Ein Spieler wird vor die Tür geschickt. Die übrigen Spieler vereinbaren eine Körperstelle, die als "Aus-Schalter" wirken soll (z.B. Nase, linke Hand, rechtes Ohrläppchen). Zusätzlich wird ein Spieler als "Generalschalter" bestimmt.

Nun stimmen alle ein nervenzerreißendes Alarmanlagen-Geheule an, was für den draußen wartenden Spieler das Signal ist, herein zu kommen. Er versucht nun, die Alarmanlage abzuschalten, indem er durch Ausprobieren die vereinbarte Körperstelle findet. Hat er dies geschafft, so verstummt der betreffende Spieler augenblicklich.

Wird der "Generalschalter" ausgeschaltet, so verstummen alle Spieler.

Ev. Jugend der Kirchengemeinde Norf-Nievenheim | 2002

Die hier dargestellten Inhalte sind unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

Ullis Materialbörse - www.stoebern.istcool.de

© 2014 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!



Countdown

Kurzbeschreibung:

Die Gruppe muss selbst eine Methode finden, einen Countdown zu zählen.
Dabei dürfen sich die Spieler weder absprechen noch Zeichen geben.

Rubrik: Kooperationsspiele

Alter: 8 bis 60 Jahre

Anzahl: 10 bis 30 Personen

Material:

- evtl. je Spieler 1 Augenbinde
-

Spielverlauf

Die Gruppe muss rückwärts von 15 (je nach Gruppengröße) bis Null zählen. Dabei darf keine Zahl übersprungen und keine Zahl doppelt genannt werden und es dürfen nie zwei Personen gleichzeitig sprechen. In jedem dieser Fälle muss von Neuem begonnen werden. Der Gruppe ist es nicht erlaubt, untereinander zu kommunizieren, auch sind alle blind!

Ev. Jugend der Kirchengemeinde Norf-Nievenheim | 2002

Die hier dargestellten Inhalte sind unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

Ullis Materialbörse - www.stoebern.istcool.de



© 2014 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!

Der Zug kommt

Kurzbeschreibung:

Bevor der Zug kommt müssen die Schranken geschlossen sein.

Rubrik: Witzige
Alter: ab 10 Jahre
Anzahl: ab 10 Personen
Zeitbedarf: ab 5 Minuten

Witziges Spiel bei dem alle Spieler_innen mit ihren Fingern die Schranken darstellen.

Alle Spieler_innen sitzen im Kreis, beide Zeigefinger erhoben, als würden sie einen Abstand von 15 cm anzeigen.

Erst geht die Schranke zu indem die Zeigefinger einander zugebeugt werden, begleitet von einem hörbaren „Bing-bing-bing ...“ Dann kommt der Zug vom links nach rechts - angedeutet durch ein „Tsch-tsch-tsch ...“ den Kopf von links nach rechts drehend. Danach geht die Schranke wieder auf, d.h. die Finger werden wieder gerade nach oben ausgerichtet - wieder begleitet von einem „Bing-bing-bing ...“.

In der zweiten Runde ist es ein Güterzug mit einer schnelleren Diesellok.

Das bedeutet 2 oder 3 Schranken müssen schon vorher zugehen: Schranke zu („bing-bing-bing ...“), Lok kommt an („Tsch-tschtsch ...“) und fährt an der Schranke vorüber (Kopfdrehung), dann folgen mehrere Güterwaggons („Brlong-brlong-brlong ...“, Kopf dreht sich hin und her).

Drittens: Ein ICE rast vorbei (lautstarkes „Vooooaaaa!“), mindestens 5 Schranken müssen vorab zu sein.

Viertens: Ein TransRapid jagt vorbei: („Sssssssss“), 10 geschlossene Schranken.

Auswertung:

- Was hilft loszulassen und sein inneres Kind spielen zu lassen?
- Wann war der Moment der Hingabe ans Spiel?

Die hier dargestellten Inhalte sind unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

Ullis Materialbörse - www.stoebern.istcool.de



© 2014 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!

Duell der Augen

Kurzbeschreibung:

Wer sich ansieht, verliert!

Rubrik: Kennenlernspiele

Alter: 5 bis 60 Jahre

Anzahl: 5 bis 50 Personen

Alle Spieler stehen in einem engen Kreis.

Auf das Kommando "Augen ab" oder "down" müssen alle Spieler auf den Boden sehen. Dabei herrscht Stille und jeder Spieler überlegt für sich, welchen Spieler er beim Hochschauen ansehen will.

Auf das Kommando "Augen auf" oder "up" müssen alle Spieler gleichzeitig nach oben schauen und zwar direkt zu dem Spieler, den sie sich zuvor überlegt haben.

Sehen sich zwei Spieler gegenseitig in die Augen, so scheiden sie aus dem Spiel aus.

Zum Schluss bleiben nur noch ein oder zwei Spieler übrig.

BDKJ Miltenberg | 2007

Die hier dargestellten Inhalte sind unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

Ullis Materialbörse - www.stoebern.istcool.de



© 2014 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!

Haguh!

Kurzbeschreibung:

Filling - Warming up

Rubrik: Energizer
Alter: 5 bis 60 Jahre
Anzahl: 10 bis 100 Personen

Wer lacht hat verloren.

Spielverlauf

Es werden 2 Mannschaften gebildet. Sie beraten sich untereinander, wen sie in die Arena schicken wollen. Die beiden ausgewählten Spieler jeder Mannschaft gehen in die Mitte setzen sich hin und begrüßen sich nach einer Verneigung mit einem kräftigen "Haguh!". Wer zuerst lachen muss, hat verloren. Grimassen und Unterstützung aus der eigenen Mannschaft sind erlaubt.

BDKJ Miltenberg | 2002

Die hier dargestellten Inhalte sind unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

Ullis Materialbörse - www.stoebern.istcool.de



© 2014 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!

Jäger und Reh

Kurzbeschreibung:

Warming up - Auflockern, Bewegen, Eis brechen

Rubrik: Energizer
Anzahl: ab 10 Personen
Zeitbedarf: 10 Minuten

Ein Reaktionsspiel mit viel Bewegung, in dem Jäger/in und Gejagte/r in Sekundenschnelle wechseln. Zehn Minuten könnt Ihr Euch dafür nehmen.

Der/Die Jäger/in jagt das Reh im Wald. Ihr benötigt zwei Freiwillige, die am Anfang mit diesen Rollen beginnen wollen. Alle anderen bilden den "Wald", indem sie mit den Armen jeweils zu zweit eingehakt als Pärchen zusammenstehen.

Der/die Jäger/in fängt an, das Reh zu jagen. Um der Jagd zu entgehen, kann sich das Reh an einem Waldpärchen mit dem Arm einhaken. In diesem Moment kommt es zu einem Rollenwechsel. Das Reh wird so zu einem Teil des Waldes, die Person auf der anderen Seite des Waldpärchens wird zum/zur Jagenden, während der/die Jäger/in zum gejagten Reh wird. Und so geht die Jagd weiter. Das Ende setzt Ihr nach Gefühl.

Deutscher Bundesjugendring | 05.08.2009

Die hier dargestellten Inhalte sind unter einer **Creative Commons-Lizenz** lizenziert.

Ullis Materialbörse - www.stoeborn.istcool.de



© 2014 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!

Kannst Du bis 3 zählen?

Kurzbeschreibung:

Rubrik: Energizer

Filling - Cool down

Ein Spiel dass die Konzentration fördert und schwieriger ist als es scheint ... 😊

Es werden Paare gebildet.

Die Paare stehen sich gegenüber und zählen im Wechsel 1-2-3-1-2-3 ...

- dann wird 1 durch eine Bewegung ersetzt und weiter gezählt.
- dann wird auch die 2 durch eine andere Bewegung ersetzt und weiter gezählt.
- und schließlich wird auch die 3 durch eine dritte Bewegung ersetzt.

Und immer schön im Wechsel weiter machen!

Viel Spaß!

Ulrich Bohlken | 21.05.2010

Die hier dargestellten Inhalte sind unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

Ullis Materialbörse - www.stoeborn.istcool.de



© 2014 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!

Klatschkreis

Kurzbeschreibung:

Rubrik: Energizer

Warming up - Fillings

Wir stehen in einer Runde.

Ein Klatscher wird nach rechts weitergegeben, in dem man den Oberkörper mit in die Richtung dreht.

Nach einigen Runden stoppt der Spielleiter und gibt den Auftrag, den Klatscher in die andere Richtung weiterzugeben, aber mit zunehmend schnellerem Tempo.

Es folgt die Variante, dass der Klatsch in eine beliebige Richtung weitergegeben werden kann.

Nach einigen Runden folgt eine neue Anweisung:

Jetzt kann man den Klatscher zu einem x-beliebigen Mitspieler schicken. Dies geht aber nur, in dem man zu ihm Blickkontakt aufnimmt und dann zeitgleich mit dem Klatsch-Empfänger klatscht.

(alles möglichst auf Tempo spielen)

Sandra Bohlken | 19.06.2010

Die hier dargestellten Inhalte sind unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

Ullis Materialbörse - www.stoebern.istcool.de



© 2014 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!

Kopiergerät

Kurzbeschreibung:

Jeder Mitspieler sucht sich eine Person aus, die er dann nachahmt.

Interessant ist die Auswertung bezüglich Vorgeben / Nachmachen, der Auswahl eines Vorbildes und welche Auswirkungen das auf die Gruppe hat.

Rubrik: Kooperationsspiele

Alter: 5 bis 60 Jahre

Anzahl: 10 bis 50 Personen

Spielverlauf

1. Jeder im Kreis sucht sich im Stillen eine Person aus dem Kreis aus, die er nachahmen wird. Wenn also diese Person sich in irgend einer Weise bewegt, muss er diese Bewegung mitmachen. Dabei sollten allerdings die "Vorbilder" nicht so offensichtlich angestarrt werden.

2. Alle stellen sich in den Kreis, schließen die Augen, bewegen sich noch einmal leicht und öffnen sie wieder. Auf ein gemeinsames Kommando verändern alle ihrem "Vorbild" gemäß die Stellung. Am Ende gibt es entweder eine gemeinsame Stellung oder zwei/drei verschiedene Stellungen. Interessant ist die Auswertung bezüglich Vorgeben / Nachmachen, der Auswahl eines Vorbildes und welche Auswirkungen das auf die Gruppe hat.

Variante:

Mit Video aufzeichnen.

DLRG Jugend Stormarn | 2002

Die hier dargestellten Inhalte sind unter einer **Creative Commons-Lizenz** lizenziert.

Ullis Materialbörse - www.stoeborn.istcool.de

© 2014 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!



Peng! Peng!

Kurzbeschreibung:

Warming up | Filling

Rubrik: Energizer
Alter: ab 8 Jahre
Anzahl: ab 10 Personen
Zeitbedarf: ab 5 Minuten

Ein Spiel bei dem man schnell reagieren muss, sonst zieht man den "Kürzeren"!

Alle Spieler_innen stehen im Kreis, und formen mit Daumen, Mittel- und Zeigefinger einer Hand eine Pistole.

Nun ruft die Spielleitung einen Namen.

Die oder der Spieler_in dessen Name gerufen wurde muss sich nun schnell in die Hocke setzen und die Spieler_innen rechts und links davon wenden sich einander zu schießen mit einem laute "Peng!" aufeinander.

Wer zuletzt "Peng!" sagt, ist getroffen sinkt zu Boden und ruft mit letzter Kraft einen anderen Namen und bleibt liegen.

Das Spiel ist zu Ende wenn die letzten Zwei, die noch stehen, ihr Duell entschieden haben.

"Es kann nur einen geben!"

Die hier dargestellten Inhalte sind unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

Ullis Materialbörse - www.stoeborn.istcool.de



© 2014 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!

Rechte Schulter

Kurzbeschreibung:

Rubrik: Energizer
Kennenlernspiele

Eine Spiel geeignet zum Namen lernen, als Energizer oder zum Auflockern/Entspannen.

Alle gehen (nicht laufen!) durch den Raum.

Wer einem anderen Spieler auf die rechte Schulter tippt und zugleich dessen Vornamen nennt, "schaltet" diesen aus (= Freeze).

Wer dasselbe erneut tut, schaltet ihn wieder ein.

Bei falscher Schulter oder falschem Namen reagiert der Spieler nicht.

Sandra Bohlken | 19.06.2010

Die hier dargestellten Inhalte sind unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

Ullis Materialbörse - www.stoeborn.istcool.de



© 2014 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!

Rot zu Rot

Kurzbeschreibung:

Wird eine Farbe ausgerufen, so müssen sich alle Spieler, die Kleidungsstücke in dieser Farbe haben, mit diesen Kleidungsstücken berühren.

Rubrik: Kooperationsspiele

Alter: 5 bis 12 Jahre

Anzahl: 5 bis 100 Personen

Material:

- evtl. Ghettoaster
-

Spielverlauf

Die Spieler bewegen sich zu Musik frei im Raum. Der Spielleiter stoppt plötzlich die Musik und ruft eine Farbe, z.B. "Rot". Nun müssen sich alle Spieler, deren Kleidung irgendetwas Rotes aufweist, berühren, und zwar genau an der Körperstelle, an der das farbige Kleidungsstück sitzt. Eine rote Socke wird also versuchen, sich mit einem roten Halstuch zusammenzutun, das wiederum an einer roten Hose "klebt" usw.

Wenn sich alle gefunden haben, geht es weiter mit freier Bewegung zur Musik, bis sie wieder stoppt und eine andere Farbe ausgerufen wird.

Siegfried Heckl | 2002

Die hier dargestellten Inhalte sind unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

Ullis Materialbörse - www.stoebern.istcool.de



© 2014 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!

Satelliten

Kurzbeschreibung:

Warming up

Rubrik: Energizer
Anzahl: ab 6 Personen
Zeitbedarf: ab 5 Minuten

Auf Kommando "1,2,3, los" laufen alle los umkreisen den ausgewählten TN

Alle TN stehen im Raum.

Jeder TN wählt sich insgeheim einen anderen TN aus, ohne dass der das merkt.

Auf Kommando "1,2,3, los" laufen alle los umkreisen den ausgewählten TN dreimal und gehen dann schnell auf ihren Platz zurück.

Variante: Die TN müssen gleichzeitig versuchen herauszufinden, ob und wer sie umkreist.

Die hier dargestellten Inhalte sind unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

Ullis Materialbörse - www.stoebern.istcool.de



© 2014 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!

Schnapp den Finger

Kurzbeschreibung:

Warming up

Rubrik: Energizer
Anzahl: ab 2 Personen
Zeitbedarf: ab 3 Minuten

Auf Kommando "Bei drei: Eins..., zwei. .., drei!" versuchen alle den Zeigefinger des linken Nachbarn zu fangen und gleichzeitig den eigenen Zeigefinger vor der Gefangennahme zu bewahren.

Die TN stehen im Kreis, die linke Handfläche nach oben gekehrt. Der rechte Zeigefinger steht mit der Spitze in der offenen linken Hand des rechten Nachbarn.

Auf Kommando "Bei drei: Eins..., zwei. .., drei!" versuchen alle den Zeigefinger des linken Nachbarn zu fangen und gleichzeitig den eigenen Zeigefinger vor der Gefangennahme zu bewahren.

Nachdem die TN das 2 - 3mal gemacht haben, wechseln sie die Hände, d.h. die Rechte ist flach, die Linke der Zeigefinger.

Der GL sorgt dafür, dass es nicht klappt. Lustiger.

Erfahrungen:

- Verschaltet die Gehirnregionen.
- Wirkt aktivierend, lustig.
- Hohe Akzeptanz, erhöht Fehlertoleranz und wirkt durch das gemeinsame lachen und Berühren vertrauensfördernd.
- Unproblematischer Körperkontakt.

Die hier dargestellten Inhalte sind unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

Ullis Materialbörse - www.stoebn.istcool.de



© 2014 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!

Schultern hoch

Kurzbeschreibung:

Rubrik: Energizer

Filling - Cool down

Eine kleine Auflockerungs- und Entspannungsübung.

Alle stehen im Kreis und ziehen nach einander die Schultern (mit Geräusch) hoch und halten die Position.

In der zweiten Runde wird die Schulter (mit Geräusch) wieder fallen gelassen.

Variante: Schultern nacheinander hochziehen - erst links, dann rechts, halten, warten, dann wieder nacheinander fallen lassen.

Macht Spaß und klingt schön! 😊

Ulrich Bohlken | 21.05.2010

Die hier dargestellten Inhalte sind unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

Ullis Materialbörse - www.stoebern.istcool.de



© 2014 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!

Schüttelspiel

Kurzbeschreibung:

Warming up - Filling

Rubrik: Energizer
Alter: ab 6 Jahre
Anzahl: mind. 10 Personen
Zeitbedarf: ab 5 Minuten

Ein Kennlernspiel mit Bewegung. Es kann auch als Energizer für Zwischendurch genutzt werden.

Die TeilnehmerInnen sitzen im Kreis.

Die Spielleiterin geht auf eine Teilnehmerin zu

und sagt zu ihr: „Hey du! Wer bist denn du?“

Die Teilnehmerin sagt den eigenen Namen.



Die Spielleiterin:

„Du bist ja echt cool! Spielst du mit mir das Schüttelspiel?“

Beide schütteln ihre Arme in der entsprechenden Bewegung und rufen:

„Und oben, schüttel schüttel, schüttel schüttel schüttel!

Und unten, schüttel schüttel, schüttel schüttel schüttel!

Und rechts, schüttel schüttel, schüttel schüttel schüttel!

Und links, schüttel schüttel, schüttel schüttel schüttel!“

Danach gehen beide zu jeweils einer neuen Teilnehmerin und fangen den Dialog wieder an - solange, bis alle TeilnehmerInnen mitmachen.

Spielereader | 17.06.2005

Die hier dargestellten Inhalte sind unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

Ullis Materialbörse - www.stoebern.istcool.de



© 2014 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!