

Energizer

Kurze Spiele zum		
aufwärmen	=	warming up
auflockern	=	filling
entspannen	=	cool down

Ausbruch

Ein*e Spieler*in steht in der Mitte und versucht die Menschenmauer die ihn/sie umgibt zu durchbrechen.

Alle Spieler*innen bilden um eine Person in der Mitte einen geschlossenen Kreis. Dazu dürfen sie sich nicht aneinander festhalten oder einhaken. Alle stehen Schulter an Schulter und versuchen so den Kreis geschlossen zu halten.

Die Person in der Mitte soll nun versuchen, aus dem Kreis auszubrechen.

Bemerkungen

Vorher sollten Regeln festgelegt werden, um Grobheiten und Verletzungen zu vermeiden.

Es empfiehlt sich, Brillen vorher absetzen.

Countdown

Die Gruppe muss rückwärts von 20 (je nach Gruppengröße) bis Null zählen.

Der Gruppe ist es nicht erlaubt, untereinander zu kommunizieren!

- Es dürfen sich die Spieler*innen weder absprechen noch Zeichen geben.
- Es 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.

Steigerungen:

Alle schließen die Augen.

Der Zug kommt

Bevor der Zug kommt müssen die Schranken geschlossen sein.
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 ...“.

Dies wird von der nächsten Spieler*in neben der Spielleitung wiederholt und so fährt der Zug von Spieler*in zu Spieler*in die Runde ab.

Ullis Materialbörse

Materialsammlung für die christliche Jugendarbeit

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).

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

Vierte Runde: Ein TransRapid jagt vorbei: („Ssssssssss“), 10 geschlossene Schranken.

Auswertung:

Was hilft loszulassen und sein inneres Kind spielen zu lassen?

Wann war der Moment der Hingabe ans Spiel?



Die Inhalte in Ullis Materialbörse sind lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung
- Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz.
© 2016 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!

Drachenschwanzjagd (update)

Eine lange Schlange von Spieler*innen fängt – ihr eigenes Ende!



Die Spieler*innen stellen sich in einer Reihe hinter einander auf und legen ihre Arme um die Hüfte der Person vor einem. Der oder die Letzte steckt sich hinten in die Hosentasche ein Taschentuch.

Mit dem Startzeichen beginnt der Drache, seinem Schwanz nachzujagen. Der oder die vorderste Spieler*in muss versuchen, das Taschentuch am Drachenschwanzende zu erreichen.

Dabei kämpfen nun die vordersten Spieler*innen gegen die Hintersten und die in der Mitte wissen nie genau, auf welcher Seite sie stehen.

Gelingt es dem Kopf das Taschentuch zu fassen, so steckt er sich jetzt das Taschentuch in den Gürtel und wird zum Schwanz, während der oder die Zweite von vorne zum neuen Kopf wird.

Varianten:

DRACHENJAGD – Bei vielen Spieler*innen können ohne Probleme auch zwei und noch mehr Drachen nach den Schwänzen der anderen jagen.

DRACHEN ABWERFEN – 6 Spieler*innen bilden einen Drachen. Alle anderen bilden den großen Kreis der Jäger*innen um den Drachen.

Ullis Materialbörse

Materialsammlung für die christliche Jugendarbeit

Die Spieler*innen aus dem Kreis versuchen nun mit einem Softball den Drachenschwanz (die letzte Person in der Drachenreihe) zu treffen. Wenn getroffen wird, hat der Drachenkopf nicht aufgepasst und fällt ab und reiht sich in den Kreis der Jäger*innen ein. Wird nicht getroffen, muss der oder die Jäger*in den Kreis verlassen und wird zum Drachenschwanz.

Diese Variante endet, wenn alle Spieler*innen entweder Jäger*innen oder Drachen sind. Oder man spielt mit Zeitlimit oder setzt eine Mindestzahl von Jäger*innen und Drachen fest.



Die Inhalte in Ullis Materialbörse sind lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung
- Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz.
© 2016 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!



Duell der Augen

Wer sich ansieht, verliert!

Alle Spieler*innen stehen in einem Kreis.

Auf das Kommando „Augen ab“ oder „down“ müssen alle Spieler*innen auf den Boden sehen. Dabei herrscht Stille und jede*r Spieler*in überlegt für sich, welche*n Spieler*in er oder sie beim Hochschauen ansehen will.

Auf das Kommando „Augen auf“ oder „up“ müssen alle Spieler*innen gleichzeitig nach oben schauen und zwar direkt zu dem oder der Spieler*in, den sie sich zuvor überlegt haben.



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

Zum Schluss bleiben nur noch ein oder zwei Spieler*innen übrig.

Hinweis:

Es sollen von Runde zu Runde immer wieder andere aus dem Kreis angeschaut werden, damit das Spiel nicht ins stocken gerät.

Haltet den Korb voll

Ein wildes Spiel, bei dem eine Person Bälle aus einem Korb herausschmeißen muss und alle umstehenden Personen die Aufgabe haben alle „Bälle“ in den Korb zu werfen.

In der Mitte des Raumes steht ein Korb gefüllt mit kleinen Bällen oder besser mit leeren Klopapierrollen.

Eine Person übernimmt die Aufgabe den Korb innerhalb von 30 Sek. zu leeren, ohne dabei den Korb anzufassen. Es dürfen nur die Bälle/ Klopapierrollen angefasst werden.

Alle anderen Personen sammeln diese herausgeworfenen Gegenstände auf und werfen diese zurück in den Korb.

Schafft es die Person am Korb innerhalb von 30 Sek. den Korb zu leeren?

Die Spielleitung sollte darauf achten ob innerhalb der 30 Sek. der Boden des Korbes einmal frei von Bällen war.

Hinweise:

- Die Person am Korb darf den Korb nicht mit dem Körper abdecken/ verschließen.
- Die Spielleitung sollte deutlich machen, dass hier keine Person festgehalten werden darf.
- Eine Wiederholung des Spieles bietet sich an.
- Es können auch zwei Personen eine oder besser zwei Körbe leeren (wer ist schneller?).

Hausspiel – Kuhstall

Bewegungsspiel, wo die Spieler*innen sich immer wieder neu zusammenfinden müssen. Eignet sich auch für das Kennenlernen.

Im Freien oder in einem größerem Raum (Platz zum Rumlaufen).

Zu Beginn teilt sich die Gruppe in lauter Dreiergrüppchen (Teams) auf.

Die Dreiergrüppchen finden sich selbständig und machen untereinander aus, wer welche Rolle übernimmt.

Folgende Rollen stehen zur Auswahl:

- linke Haushälfte / Stallseite
- rechte Haushälfte / Stallseite
- Bewohner / Kuh

Die Haushälften/Stallseiten fassen sich an den Händen und bilden ein Spitzdach, unter dem der/die Bewohner*in oder die Kuh sich aufstellt.

Die Spielleitung beginnt das Spiel, nach dem folgende Anweisungen erklärt wurden:

Die Person, die übrig bleibt (am Anfang die Spielleitung) ruft eines von vier Anweisungen den Teams zu.

Die Angesprochenen (in den Teams) habe so schnell als möglich dieser Anweisung zu folgen.

Wer angesprochen wird, hat sich ein neues Haus zu suchen!

Bei „linke Haushälfte/Stallseite“ wechseln also alle linken Haushälften/Stallseiten die Plätze.

Bei „rechter Haushälfte/Stallseite“ die Rechten und bei „Bewohner/Kühe“ die Bewohner/Kühe.

Bei „Erdbeben“ habe alle sich einen neuen Platz zu suchen.

Ullis Materialbörse

Materialsammlung für die christliche Jugendarbeit

Die Spielleitung und anschließend alle weiteren Spieler*innen die bei den Durchgängen übrig bleiben, versuchen natürlich immer einen freien Platz zu erwischen.

Das Spiel wird so lange gespielt, bis die Luft raus (oder die vereinbarte Zeit um) ist.

Info:

Dieses Spiel kann auch zur Gruppeneinteilung genutzt werden, wenn man anschließend in drei Gruppen weiter arbeiten möchte. Die Linke, die Rechte und die Mitte bilden jeweils eine der drei Gruppen.



Die Inhalte in Ullis Materialbörse sind lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung
- Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz.
© 2016 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!

Kanaldeckelkampf

Durch gegenseitiges ziehen soll erreicht werden, dass Mitspieler*innen gezwungen werden den Deckel zu betreten.

Zwei bis fünf Spieler*innen fassen sich an den Händen und stehen am Anfang im Kreis um den „Kanaldeckel“ herum.

Nun versucht jede*r Mitspieler*in eine*n andere*n aus dem Kreis durch ziehen dazu zu bringen, dass er oder sie auf den „Kanaldeckel“ tritt.

Wer auf den Kanaldeckel tritt, der muss allerdings ausscheiden.

Wer bleibt übrig?

Die letzten zwei machen den Sieg unter sich aus.

Kannst Du bis 3 zählen?

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!

Kissenrennen

Zwei Kissen werden im Kreis herum gereicht und die Teams versuchen das Kissen der gegnerischen Mannschaft zu überholen.

Die Spieler*innen zählen der Reihe nach ab (1,2,3,4,5, ...).

Alle Spieler*innen mit einer ungeraden Nummer gehören zu einer Mannschaft, alle Spieler*innen mit einer geraden Nummer der anderen Mannschaft an. Die Spieler*innen sortieren sich jedoch nicht nach Mannschaften, sondern bleiben so sitzen.

Nun erhalten beide Mannschaften je ein Kissen. Zwischen den Spieler*innen, die die Kissen erhalten, sollte möglichst gleich viele Mitspieler*innen sitzen.

Auf „Los“ geben die Spieler*innen ihr Kissen im Uhrzeigersinn an den oder die nächsten Spieler*in der eigenen Mannschaft weiter, also am direkten Nachbarn vorbei. Die Spieler*innen der gegnerischen Mannschaft dürfen dabei nicht stören oder behindern. Sobald ein Kissen das Kissen der gegnerischen Mannschaft überholt, hat die Mannschaft, die das Kissen eingeholt hat, gewonnen.

Bemerkungen

Bei mehr als 30 Spielern kann man auch mit drei Mannschaften und drei Kissen spielen.

Klammer stecken

Die Spieler*innen werden in zwei Gruppen aufgeteilt.

Eine Gruppe legt sich mit geschlossenen Augen bequem auf den Boden (Lage beliebig). Die andere Gruppe versucht vorsichtig, Wäscheklammern so an die Kleidung der Liegenden anzubringen, dass diese es nicht bemerken.

Wenn doch, machen sie durch Bewegen des entsprechenden Körperteils darauf aufmerksam. Die Klammer muss dann wieder entfernt werden. Sind alle Klammern verteilt, dürfen die Liegenden nachschauen, wo und wie viele Klammern sich an ihnen befinden.

2. Durchgang mit vertauschten Gruppen.

Variante:

Bei wenigen Spieler*innen können auch nur jeweils ein oder zwei Personen die Klammern stecken.

Zu beachten:

Raum möglichst mit Decken auslegen, Schuhe eventuell ausziehen.

Um den „Cool-down“- Effekt zu erzielen, ist eine angemessene Atmosphäre nützlich: gedämpftes Licht und ruhige „meditative“ (Instrumental-) Musik sind sehr hilfreich.

König Mütze

Ein lebhaftes Fangspiel.

König „Mütze“ trägt seinen Namen nicht umsonst, denn er trägt auch eine. Wie jeder König wird auch dieser in der Öffentlichkeit von zwei Leibwächtern beschützt.

Trotzdem versuchen alle Untertanen dem König die „Ehre“ zu erweisen, in dem sie ihn berühren.

Gelingt dies einem Untertan, so wird er oder sie zum König, bekommt die Mütze auf und bestimmt zwei neue Leibwächter.

Kurzschluss

Kreisspiel, bei dem zwei Gegenstände herumgegeben werden, die nicht gleichzeitig in den Schoß einer Person kommen dürfen.

Die Gruppe sitzt im Kreis.

Das Ziel ist es, zwei Gegenstände in den Schoß einer Person zu bringen, wobei die Gegenstände nicht geworfen werden dürfen, sondern nur an den/die Nachbar*in weiter gereicht werden.

Jede*r versucht also zu vermeiden, dass er mit zwei Gegenständen erwischt wird. Sollte dies dennoch der Fall sein, so muss diese*r Spieler*in ein Geräusch von sich geben, das ungefähr so klingt wie der Funkenflug, wenn zwei Hochspannungskabel einen Kurzschluss verursachen.

Mist Mist Mist

**Ein temporeiches, witziges Spiel zum warm und wach werden.
Dieses Spiel eignet sich auch zum nonverbalen Kennenlernen.**



Als erstes sollte ein Spielfeld eingegrenzt werden.
Jede*r Mitspieler*in bekommt einen Hut oder eine Mütze auf den Kopf.
Nun müssen alle versuchen, sich gegenseitig die Mützen oder Hüte vom Kopf zu stupsen.
Fällt eine Kopfbedeckung herunter, muss die Kopfbedeckung aufgehoben und anschließend sofort wieder dreimal auf den Boden geschmissen werden.
Dabei ist dann laut „MIST MIST MIST“ zu rufen.

Variante:

Wem die Kopfbedeckung heruntergefallen ist, scheidet aus.
Wer als letztes seine Kopfbedeckung noch auf dem Kopf hat, hat gewonnen.

Peng! Peng!

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. Die Spieler*innen rechts und links wenden sich einander zu und 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 am Boden.

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

„Es kann nur einen geben!“ 😊

Rechte Schulter

Ein Engergizer zum Auflockern Entspannen, aber auch geeignet um Namen zu lernen.

Alle gehen (nicht laufen!) durch den Raum.

Wer einem/r anderen Spieler*in auf die rechte Schulter tippt und zugleich dessen Vornamen nennt, „schaltet“ diese*n aus (= Freeze).

Wer dasselbe erneut tut, schaltet ihn/sie wieder ein.

Bei falscher Schulter oder falschem Namen reagiert der/die Spieler*in nicht.

Satelliten

Auf Kommando „1,2,3, los“ laufen alle los und umkreisen den oder die ausgewählte*n Spieler*in.

Alle Spieler*innen stehen im Raum.

Jede*r Spieler*in wählt sich insgeheim eine*n andere*n Spielerin aus, ohne dass der oder die das merkt.

Auf Kommando „1,2,3, los“ laufen alle los umkreisen den oder die ausgewählte*n Spieler*in dreimal und gehen dann schnell auf ihren Platz zurück.

Variante:

Die Spieler*innen müssen gleichzeitig versuchen herauszufinden, ob und wer sie umkreist.

Schnapp den Finger

Auf Kommando „Bei drei: Eins..., zwei. .., drei!“ versuchen alle den Zeigefinger des oder der linken Nachbar*in zu fangen und gleichzeitig den eigenen Zeigefinger vor der Gefangennahme zu bewahren.

Die Spieler*innen stehen im Kreis, die linke Handfläche nach oben gedreht. Der rechte Zeigefinger steht mit der Spitze in der offenen linken Hand des oder der rechten Nachbar*in.

Bei drei: „Eins..., zwei. ..., drei!“ versuchen alle den Zeigefinger des oder der linken Nachbar*in zu fangen und gleichzeitig den eigenen Zeigefinger vor der Gefangennahme zu bewahren.

Nachdem die Spieler*innen das 2 – 3mal gemacht haben, wechseln sie die Hände, d.h. die Rechte ist flach, die Linke der Zeigefinger.

Die Spielleitung sorgt dafür, dass es nicht klappt. Ist Lustiger.

Variante:

Alternativ kann auch eine Geschichte erzählt werden, in der möglichst oft die Zahl drei vorkommt. Ich empfehle das Märchen von den drei Schweinen und dem bösen Wolf. Diese ist bekannt und man kann sie gut frei erzählen, abwandeln und die Spieler*innen damit in die Irre führen.

Erfahrungen:

Verschaltet die Gehirnregionen.

Wirkt aktivierend, lustig.

Hohe Akzeptanz, erhöht Fehlertoleranz und wirkt durch das gemeinsame lachen und Berühren vertrauensfördernd.

Unproblematischer Körperkontakt.