

# Energizer

**Warming ups - Fillings - Cool downs**

Zusammengestellt für die  
Himmlischen Fortbildungstage 2013



## 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.stoebern.istcool.de](http://www.stoebern.istcool.de)

© 2012 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung !



## Kieselstein im Körper

---

### Kurzbeschreibung

Rubrik: Energizer

Warming up - Filling

Ein Spiel das die Konzentration fördert und es ist zu dem sehr lustig an zu schauen!

---

Alle Spieler stehen im Kreis, ebenso der Spielleiter, der die Übung vormacht.

Man stellt sich einen kleinen Kieselstein vor, den man in der rechten Hand hält.

Dieser Kieselstein schlupft durch die Handinnenfläche in den Arm und soll nun durch den Körper geschüttelt werden.

Zunächst in die Schulter, anschließend mit etwas Schwung in die andere Schulter, in den Arm und zurück. Vorsichtig die Wirbelsäule hinab in den Po, ein paar mal von der rechten zur linken Hüfte und zurück. Dann ins rechte Bein, wieder nach oben zum Becken und ins linke Bein.

Der Kieselstein erscheint nun wieder außen, liegt auf dem linken Fuß und wird in hohem Bogen nach hinten gekickt, der Spieler dreht sich um und kennzeichnet den imaginären Aufprall mit einem lauten "Plopp!".

Übung gemeinsam machen, oder auch wie eine Art Kanon/ Wellenbewegung, zeitversetzt starten.

Sandra Bohlken | 19.06.2010

---

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

Ullis Materialbörse - [www.stoebern.istcool.de](http://www.stoebern.istcool.de)

© 2012 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!



## Klatschkreis

---

### Kurzbeschreibung

Rubrik: Energizer

Warming up - Filling

---

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](http://www.stoebern.istcool.de)

© 2012 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung !



## König Mütze

---

### Kurzbeschreibung

Warming up

Ein lebhaftes Fangspiel.

**Rubrik:** Energizer

**Alter:** ab 10 Jahre

**Anzahl:** ab 10 Personen

**Zeitbedarf:** 10 Minuten

---

### Material:

- Mütze
- 

König "Mütze" trägt seinen Namen nicht umsonst und 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 zum König, bekommt die Mütze und bestimmt zwei neue Leibwächter.

---

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

Ullis Materialbörse - [www.stoebn.istcool.de](http://www.stoebn.istcool.de)

© 2012 - 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](http://www.stoebern.istcool.de)

© 2012 - 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.stoebeln.istcool.de](http://www.stoebeln.istcool.de)

© 2012 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung !



## Schüttelspiel

---

### Kurzbeschreibung

Warming up - Filling

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

**Rubrik:** Energizer

**Alter:** ab 6 Jahre

**Anzahl:** mind. 10 Personen

**Zeitbedarf:** ab 5 Minuten

Die TeilnehmerInnen sitzen im Kreis.

Die Spielleiterin geht auf eine Teilnehmerin zu und sagt zu ihr: „Hey du! Wer bist denn du?“

Die Teilnehmerin antwortet.

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 einem neuen Teilnehmer und fangen den Dialog wieder an - solange, bis alle Teilnehmer mitmachen.



Spielereader | 17.06.2005

---

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

Ullis Materialbörse - [www.stoebn.istcool.de](http://www.stoebn.istcool.de)

© 2012 - 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 schööön !

Ulrich Bohlken | 21.05.2010

---

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

Ullis Materialbörse - [www.stoebern.istcool.de](http://www.stoebern.istcool.de)



© 2012 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung !

## Und wie läuft es mit den Nachbarn?

---

### Kurzbeschreibung

Warming up - Filling

**Rubrik:** Energizer

**Alter:** ab 10 Jahre

**Anzahl:** ab 10 Personen

Dieses Bewegungsspiel lockert auf und bringt einen wieder auf trapp.

---

Die Gruppe sitzt im Stuhlkreis.

Eine Person steht in der Mitte und fragt eine im Stuhlkreis (zeigt dabei mit dem Finger auf die entsprechende Person):

**"Und wie geht es mit den Nachbarn?"**

Die angesprochene Person kann nun aus drei Antwortmöglichkeiten wählen:

**"Gut!"** , **"Geht so!"** oder **"Geht gar nicht!"**

Bei **"Gut!"** passiert gar nichts und die Person in der Mitte stellt einer anderen Person die gleiche Frage.

Bei **"Geht so!"** wechseln die Nachbarn links und rechts der angesprochenen Person die Plätze.

Bei **"Geht gar nicht!"** wechseln alle im Stuhlkreis die Plätze.

Die Person in der Mitte versucht bei jedem Platzwechsel (auch bei "Geht so!") natürlich sich einen Sitzplatz zu erobern. Gelingt ihr das, so muss die Person die übrig bleibt in die Mitte und das Spiel beginnt von vorne.

Viel Spaß!

Ulrich Bohlken | 16.06.2011

---

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

Ullis Materialbörse - [www.stoebern.istcool.de](http://www.stoebern.istcool.de)

© 2012 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung !



## Schultern hoch

---

### Kurzbeschreibung

Filling - Cool down

Rubrik: Energizer

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](http://www.stoebern.istcool.de)



© 2012 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung !

## Klammer stecken

---

### Kurzbeschreibung

Cool down

Entspannung - zur Ruhe kommen.

**Rubrik:** Energizer

**Alter:** ab 8 Jahre

**Anzahl:** ab 10 Personen

**Zeitbedarf:** 10 Minuten

---

### Material:

- ausreichend Wäscheklammern
- 

Die Spieler 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 Spielern 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.

---

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

Ullis Materialbörse - [www.stoebern.istcool.de](http://www.stoebern.istcool.de)

© 2012 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung !



## Ball-Kreislauf

---

### Kurzbeschreibung

Rubrik: Energizer

Fillings - Cool down

Eine Übung die die Konzentration fördert und die Gruppe zusammen bringt.

---

### Material:

- mindestens zwei Bälle (Jonglierball + Tischtennisball)
- 

Alle bilden einen Kreis und stehen so eng zusammen, dass die Oberarme sich berühren.

Die 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 ...

Ulrich Bohlken | 21.05.2010

---

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

Ullis Materialbörse - [www.stoebeln.istcool.de](http://www.stoebeln.istcool.de)

© 2012 - Jegliche kommerzielle Verwertung bedarf der Zustimmung!

