

LENA SONNENBURG

# Energizer, nicht nur für den Religionsunterricht

---

Materialien zum Pelikan 4/2020



© Anja Lehmann / gemeindebrief.de

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>Rund geht's</b> .....	Grundschule, Sekundarbereich I und II. ....	3
<b>Besuch im Zoo</b> .....	Grundschule .....	4
<b>Aufstand</b> .....	Grundschule, 5./6. Klasse .....	4
<b>Redensarten</b> .....	Sekundarbereich I und II .....	4
<b>Besenhockey</b> .....	Grundschule, Sekundarbereich I .....	5
<b>Das Gewitter</b> .....	Grundschule, 5./6. Jahrgang .....	5
<b>Stille Post</b> .....	Grundschule und Sekundarbereich I .....	5
<b>Zimbole!</b> .....	Grundschule .....	6
<b>Menschenmemory</b> .....	Grundschule, 5.-7. Klasse. ....	6
<b>Eine Ente!</b> .....	Grundschule .....	6
<b>Der Wind weht für alle, die...</b> .....	Grundschule, 5./6. Klasse .....	7
<b>Rippel-Trippe!</b> .....	ab der 3. Klasse, 5./6. Klasse .....	7
<b>Pferderennen</b> .....	ab der 2. Klasse, Sekundarbereich I .....	8
<b>Ballweitergabe</b> .....	Grundschule, Sekundarbereich I .....	8
<b>Daumendrücken</b> .....	Grundschule .....	8
<b>Päckchen schicken</b> .....	Grundschule und 5./6. Klasse .....	9
<b>Kommando Pimperle</b> .....	ab der 4. Klasse, Sekundarbereich I .....	9
<b>Die Reise nach Gruppenhauf</b> .....	Grundschule, 5./6. Klasse .....	10
<b>Das stumme Orchester</b> .....	Grundschule und Sekundarbereich I .....	10
<b>Zungenmörder</b> .....	Grundschule .....	10
<b>Körperteile Blues</b> .....	Grundschule .....	11
<b>Zublinzeln</b> .....	ab der 3. Klasse, 5./6. Klasse .....	11
<b>Sitzboogie</b> .....	Grundschule, 5./6. Klasse .....	11
<b>Boom, Clap – Bodypercussions</b> .....	Grundschule, Sekundarbereich I .....	12
<b>Bewegungsgeschichten</b> .....	Grundschule .....	12
<b>Cola/Fanta</b> .....	Sekundarbereich I .....	12
<b>Impulsweitergabe – Klatschen – Ducken</b> ..	ab der 2. Klasse, Sekundarbereich I .....	13
<b>Pistol-Pete</b> .....	Sekundarbereich I .....	13
<b>Herz-Karo-Pik ...</b> .....	ab der 3. Klasse, Sekundarbereich I .....	13
<b>1-2-3</b> .....	Grundschule, Sekundarbereich I .....	14
<b>Stühle-Hip-Hop</b> .....	Grundschule, Sekundarbereich I und II. ...	14

# Energizer, nicht nur für den Religionsunterricht

---

Unkonzentrierte, müde und unruhige Schüler\*innen sind wohl allen Lehrkräften bekannt. Ein guter Weg, um den Unterricht aufzulockern, zur Entspannung beizutragen sowie Konzentration und Aufmerksamkeit zu fördern, sind gezielte Bewegungsanlässe, auch bekannt als Aktivierungsspiele, Energizer und Bewegungspausen. Diese kurzen Spielsequenzen machen den Schüler\*innen in der Regel Spaß, gehen meist mit Bewegungen einher und können dazu beitragen, Vergangenes gedanklich abzuschließen und sich auf Neues einzulassen. Energizer sind daher praktisch zu jeder Zeit des Unterrichts einsetzbar: zu Stundenbeginn, in Phasenübergängen, als Auflockerungsübung für zwischendurch oder zum Abschluss der gemeinsamen Lernzeit.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

\*\*\*

## RUND GEHT'S

---

**Alter:** Grundschule, Sekundarbereich I und II

**Material:** Eine ausreichende Anzahl (ca. 6 bis 12) weicher Bälle, z.B. aus Zeitungspapier

So geht es: Die Schüler\*innen stehen im Kreis mit genügend Bewegungsfreiheit, um Bälle werfen und fangen zu können. Die Spielleitung ruft einen Namen und wirft gleichzeitig den Ball zu der\*dem aufgerufenen Schüler\*in. Der Ball zirkuliert nun in beliebiger Reihenfolge im Kreis. Damit gewährleistet ist, dass jede\*r den Ball nur einmal erhält, hebt jede\*r einen Arm, wenn er\*sie an der Reihe gewesen ist. Zuletzt wird der Ball zur Spielleitung zurückgeworfen. Wichtig: Jede\*r erhält den Ball nur ein Mal. Vor dem Werfen wird der Name gerufen, der\*die den Ball erhalten soll. Jede\*r merkt sich genau, von wem er\*sie den Ball bekommen und zu wem er\*sie ihn geworfen hat. Nach der ersten Runde gibt die Spielleitung bekannt, dass die Bälle im Laufe des Spiels immer den gleichen Weg nehmen sollen. Es wird eine weitere Runde zur Festigung gespielt, bevor die Spielleitung nacheinander mehrere Bälle ins Spiel bringt. Die Spielleitung bestimmt durch die Anzahl der Bälle auch die Spieldauer. Es gibt keine Gewinner\*innen oder Verlierer\*innen. Variante: Das Spiel kann auch im Sitzen (Bälle rollen) oder auf dem Schulhof gespielt werden.

## BESUCH IM ZOO

---

**Alter: Grundschule**

**Material: –**

So geht es: Die Spieler\*innen stehen in einem Kreis. Jeweils drei nebeneinander stehende Spieler\*innen bilden zusammen ein Tier. Z. B. einen Elefanten: Der mittlere Spieler fasst sich mit einer Hand an die Nase und steckt seinen freien Arm als Rüssel durch das entstehende Loch; die Spieler\*innen rechts und links formen mit ihren Armen die großen Elefantenohren. Krokodil: Der mittlere Spieler bildet mit seinen ausgestreckten Armen das auf- und zuklappende Maul des Krokodils; die Spieler\*innen rechts und links bilden jeweils aus Daumen und Zeigefinger einen kleinen Kreis als Auge des Krokodils. Goldfisch: Der mittlere Spieler formt mit seinem Mund das stumme „Blupp!“ des Goldfisches; die Spieler\*innen rechts und links bewegen ihre Hände als Seitenflossen des Goldfisches. Weitere Tiere sind möglich: Nashorn (Nase und zwei kleine Ohren), Ente (Schnabel und mit dem Po wackeln). Ein\*e Spieler\*in hat zunächst keinen Platz im Kreis. Er\*Sie fordert die Mitspieler\*innen auf, die Tiere darzustellen. Versäumt ein\*e Mitspieler\*in ihren\*seinen Einsatz oder macht er\*sie einen Fehler bei der Tierdarstellung, muss er\*sie den Platz in der Kreismitte einnehmen.

## AUFSTAND

---

**Alter: Grundschule, 5./6. Klasse**

**Material: –**

So geht es: Die Spieler\*innen sitzen zu zweit, Rücken an Rücken, mit eingehakten Armen und angezogenen Knien. Sie versuchen, gemeinsam aufzustehen. Mit ein bisschen Übung ist das nicht schwer. Nun tun sich zwei Paare zu einer Vierergruppe zusammen und versuchen es auch, dann bilden zwei Vierergruppen eine Achtergruppe. Damit ein solcher Massenaufstand gelingt, müssen sich alle dicht zusammenhocken und schnell und gleichzeitig aufstehen.

## REDENSARTEN

---

**Alter: Sekundarbereich I und II**

**Material:** Kärtchen mit Redensarten

So geht es: *Jemanden aufs Glatteis führen – Sand in die Augen streuen – Den Buckel runterrutschen – Etwas auf die lange Bank schieben – Stielaugen machen – Das Fass zum Überlaufen bringen – Ein Brett vor dem Kopf haben – Öl ins Feuer gießen.* Solche Redensarten lassen sich mit etwas Fantasie und Kreativität in kleinen Gruppen zu lustigen Pantomimen gestalten. Die Pantomimen werden der Gruppe vorgeführt, und die Zuschauer müssen die dargestellte Redensart erraten.

## BESENHOCKEY

---

**Alter: Grundschule, Sekundarbereich I**

**Material:** zwei Besen, ein Putzlappen

So geht es: Zwei Teams sitzen an den Längsseiten des Raumes einander gegenüber. Die Spieler\*innen erhalten Nummern. Gibt es zum Beispiel zwei Achtergruppen sitzt Nummer 1 gegenüber von Nummer 8, Nummer 2 gegenüber von Nummer 7 usw. An den kurzen Seiten des Raumes bildet jeweils ein Stuhl ein Tor. In der Mitte des Spielfeldes liegen zwei Besen und ein Putzlappen. Die Spielleitung ruft z.B. „fünf“. Die beiden Spieler\*innen springen auf, greifen nach ihrem Besen und versuchen, den Putzlappen mit dem Besen ins gegnerische Tor zu befördern. Die Spielleitung bestimmt die Spieldauer. Sieger\*in ist, wer die meisten Tore „geschoben“ hat.

## DAS GEWITTER

---

**Alter: Grundschule, 5./6. Jahrgang**

**Material:** –

So geht es: Die Spieler\*innen und die Spielleitung stehen in einem Kreis. Die Spielleitung bittet um Stille. Alle Spieler\*innen werden angehalten, die vorgemachten Geräusche der Reihe nach nachzumachen, so dass das Geräusch im Kreis weiterwandert, bis es vom nächsten Geräusch abgelöst wird. Dabei bleiben alle in ihrer Bewegung, bis die nächste „heranrollt“. Die Spielleitung schildert die Stimmung eines heraufziehenden und sich entladenden Gewitters. Die Geräusche könnten sein: Hände aneinander reiben (Rauschen des Windes), Finger schnippen (erste Regentropfen fallen), Klatschen auf die Oberschenkel (heftiger Regen), Stampfen mit den Füßen (lautes Donnern und Blitzen): Das Gewitter hat seinen Höhepunkt erreicht und ebbt nun wieder ab. Die Bewegungen werden in umgekehrter Reihenfolge ausgeführt (Klatschen, Schnippen, Reiben der Hände) und verlieren an Intensität. Das Gewitter ist abgezogen, und erste Sonnenstrahlen dringen durch die Wolken. Variante: Die Spieler\*innen stehen mit dem Rücken zueinander im Kreis und können sich nicht ansehen.

## STILLE POST

---

**Alter: Grundschule und Sekundarbereich I**

**Material:** –

So geht es: Bei diesem Spiel ordnen sich die Teilnehmer\*innen in einer Reihe oder einem Kreis an. Ein\*e Spieler\*in denkt sich eine Nachricht aus. Diese Nachricht wird nun flüsternd von Mund zu Ohr von A nach B, von B nach C usw. weitergegeben. Das Spielvergnügen ergibt sich durch die Auflösung am Ende: Was ist aus dem Wort oder Satz geworden, das A mit der stillen Post verschickt hat? Die zunehmende Verfälschung der ursprünglichen Nachricht kann dadurch dokumentiert werden, dass jede\*r Teilnehmer\*in die verstandene Nachricht laut für alle wiederholt, was auch die Zahl der Lacherfolge steigen lässt. Variante: Die Teilnehmer\*innen schreiben sich eine Zahl oder ein Wort auf den Rücken und „geben“ dieses weiter.

## ZIMBOLE!

**Alter: Grundschule**

**Material:** Computer, Internet, Ton

Zimbole ist ein afrikanischer Song, zu dem ein einfacher Tanz getanzt werden kann: Dazu reiben die Teilnehmer\*innen bei dem Wort Zimbole die Hände aneinander, dann folgen drei stampfende Schritte, drei Klatscher auf die Oberschenkel, dreimaliges Klatschen in die Hände, sowie der Aufruf Yay! mit einem Sprung. Dann beginnt der Tanz von neuem. Tanz und Musik unter [www.youtube.com/watch?v=9HvJo\\_IAUgo](http://www.youtube.com/watch?v=9HvJo_IAUgo)

## MENSCHENMEMORY

**Alter: Grundschule, 5.-7. Klasse**

**Material:** –

So geht es: Bei diesem Spiel gehen zwei Schüler\*innen, A und B, vor die Tür. Alle anderen suchen sich – erst dann – eine\*n Partner\*in. Mit diesem\*r machen sie eine bestimmte Bewegung und/oder einen Laut aus, den sie nachher bei Aufforderung vormachen. Dann verteilen sich alle durcheinander im Raum. Die beiden von draußen, A und B, werden hereingerufen und spielen nun gegeneinander. Sie müssen die zusammengehörenden Paare finden. Dazu dürfen sie – wie im echten Memory-Spiel auch – zweimal raten, das heißt: A ruft beispielsweise C auf. C macht die mit D vereinbarte Bewegung vor. A ruft dann zum Beispiel E auf. E macht die mit G vereinbarte Bewegung vor, die nicht zu der von C gezeigten Bewegung passt. A hat kein passendes Paar gefunden. Also darf B weitermachen. Ruft A jedoch D auf, zeigt D die gleiche Bewegung wie zuvor C. A hat ein Paar gefunden und darf das nächste Paar suchen. Am besten zählt die Lehrperson währenddessen mit Strichen an der Tafel mit, wie viele Paare jeweils gefunden wurden, damit am Ende klar ist, wer am meisten Menschen-Paare gefunden hat.

## EINE ENTE!

**Alter: Grundschule**

**Material:** –

So geht es: Die Spielleitung beginnt mit dem rhythmischen Sprechen des Textes und den u. g. Bewegungen, die Teilnehmer\*innen steigen ein.

Eine Ente, eine Ente, eine Ente hat Flügel.  
(*Der rechte Arm ist ein Flügel*)

Eine Ente, eine Ente, eine Ente hat zwei Flügel.  
(*Der linke und der rechte Arm sind Flügel*)

Eine Ente, eine Ente, eine Ente hat zwei Füße.  
(*Die Arme sind Flügel und mit den Füßen wird gewippt*)

Eine Ente, eine Ente, eine Ente hat einen Schnabel.

*(Die Arme werden nach vorne gestreckt und die Hände klatschen aufeinander, der Hintern ist rausgestreckt und der Oberkörper gebeugt)*

Eine Ente, eine Ente, eine Ente hat einen Po.

*(Alle Teilnehmer\*innen drehen sich mit einem Sprung um und zeigen ihr Hinterteil)*

## DER WIND WEHT FÜR ALLE, DIE ...

---

**Alter: Grundschule, 5./6. Klasse**

**Material:** –

So geht es: Die Gruppe sitzt auf Stühlen in einem Kreis. Eine Person steht in der Mitte. Alle Stühle sind besetzt. Die in der Mitte stehende Person beginnt nun mit dem Satz: »Der Wind weht für alle, die...« und benennt eine Tätigkeit, die einige ausgeführt haben könnten, ein Hobby, das andere haben könnten, ein Merkmal, das Verschiedene aufweisen; zum Beispiel: *Der Wind weht für alle, die schwarze Schuhe tragen. Der Wind weht für alle, die in dieser Woche schon mit dem Zug gefahren sind. Der Wind weht für alle, die Spaghetti mögen. Der Wind weht für alle, die sich heute Morgen die Zähne geputzt haben.* Diejenigen, die sich angesprochen fühlen, müssen ihren Platz verlassen und sich einen anderen freiwerdenden Stuhl suchen. Die in der Mitte stehende Person versucht gleichzeitig, sich ebenfalls auf einen frei werdenden Stuhl zu setzen. Wer keinen freien Stuhl mehr findet, setzt das Spiel in der Mitte stehend fort mit dem Satz: »Der Wind weht für alle, die...«

## RIPPEL-TRIPPEL

---

**Alter: ab der 3. Klasse, 5./6. Klasse**

**Material:** Schminke oder angerußter Korken

So geht es: Die Mitspielenden sitzen oder stehen in einem Kreis und es wird durchgezählt. Die Spielleitung beginnt: „Rippel-Tippel 1 ohne Tippel ruft Rippel-Tippel 5 ohne Tippel“. Der\*die Spieler\*in mit der Nummer 5 ist nun gefragt seinerseits\*ihreseite jemanden zu rufen: „Rippel-Tippel 5 ohne Tippel ruft Rippel-Tippel 8 ohne Tippel“ usw. Hat sich ein\*e Spieler\*in versprochen oder etwas vergessen, erhält er einen Tippel, d.h. einen schönen bunten Schminkefleck im Gesicht. Der wird ab sofort natürlich in allen Rufen berücksichtigt, d.h. ab sofort ist er „Rippel-Tippel x mit einem Tippel“! Im Laufe des Spiels ergibt sich so ein buntes Bild und die Zahl der Tippel erhöht sich ständig.

## PFERDERENNEN

---

**Alter:** ab der 2. Klasse, Sekundarbereich I

**Material:** –

So geht es: Die Spielleitung beschreibt ein Pferderennen, die Spieler\*innen stellen die Pferde dar. Dazu stehen alle Spieler\*innen in einem Kreis eng beieinander. Die Spielleitung ist Teil des Kreises. Sie beginnt langsam auf seine\*ihre Oberschenkel zu klopfen, die „Pferde marschieren aus dem Stall“. Anschließend wird die Strecke besichtigt. Dabei wird gemütlich weiter auf die Oberschenkel geklopft, bis der Spielleiter sagt: „Wir kommen nun zu ....“. Dann wird je nach gerade besichtigter Situation gehandelt. Es kann dabei aus folgenden Möglichkeiten ausgewählt werden: Rechtskurve: Alle Pferde lehnen sich nach rechts; Linkskurve: Alle Pferde lehnen sich nach links; Links-Rechts-Kombination: enge Abfolge von Links- und Rechtskurve; Hindernis: Die Pferde springen über das Hindernis und werfen dabei die Arme hoch; Doppel(Dreifach)-Hindernis: zwei (oder drei) Sprünge direkt hintereinander; Wassergraben: durch Klopfen auf den Mund wird das Plätschern des Wassers imitiert; Holzbrücke: diese wird durch Schlagen auf die Brust angedeutet; Tribüne: euphorisches Kreischen und Klatschen. Nach der Besichtigung geht es zum Start. Anschließend startet das Rennen, der gleiche Parcours wird nochmals mit doppelter Geschwindigkeit durchlaufen. Zusätzlich gibt es am Ende zwei weitere Figuren: Zielsprint: viel schnelleres Klatschen; Siegerfoto: Grinsen und Victory-Zeichen (Sieges-Zeichen mit ausgestrecktem Zeige- und Mittelfinger). All dies kann von der Spielleitung in eine spannende Geschichte verpackt werden.

## BALLWEITERGABE

---

**Alter:** Grundschule, Sekundarbereich I

**Material:** mehrere Bälle

So geht es: Die Mitspielenden sitzen eng nebeneinander in einem Sitzkreis. Die Füße strecken sie nach vorne am Boden aus, die Hände sind hinter der Rückenlehne. Einem\*r Spieler\*in wird ein Ball auf die Füße (oder seinen Schoß) gelegt. Aufgabe aller Spieler\*innen ist es, den Ball im Kreis weiter zu geben. Dabei dürfen natürlich die Hände nicht verwendet werden. Der Ball darf nur mit den Füßen (Beinen, Unterschenkel, Oberschenkel) weitergegeben werden. Variante: Die Richtung wird geändert, jeder zweite Spieler wird ausgelassen, nur Oberschenkel oder nur Füße werden verwendet oder die Geschwindigkeit wird gesteigert.

## DAUMENDRÜCKEN

---

**Alter:** Grundschule

**Material:** –

So geht es: Drei Schüler\*innen kommen nach vorne; alle anderen legen ihre\*n Kopf auf den Arm, der auf dem Tisch liegt („Abtauchen!“), und halten ihren Daumen hoch.

Die drei übrigen Schüler\*innen gehen nun leise zu einer\*m Schüler\*in und klappen seinen\*ihrer Daumen ein. Wenn dies alle getan haben, heißt es „Aufwachen“ und die drei Schüler\*innen, deren Daumen umgeklappt wurden, stehen auf und versuchen zu raten, wer sie berührt hat. Liegen sie richtig, tauschen sie mit „ihrem“ Kind den Platz; liegen sie falsch, bleiben die Schüler\*innen vorne die gleichen und es wird eine weitere Runde gespielt.

## PÄCKCHEN SCHICKEN

---

**Alter: Grundschule und 5./6. Klasse**

**Material: -**

Alle Schüler\*innen stehen in einem Kreis und fassen sich an den Händen; gemeinsam wird ein Kind ausgewählt, dem ein „Päckchen“ geschickt wird. Die Lehrkraft startet in der ersten Runde und gibt einen Händedruck an ihr Nachbarkind weiter. Wer dieses „Päckchen“ an seiner Hand spürt, gibt es mit der anderen Hand an den Nachbarn weiter. Sobald das Päckchen bei dem am Anfang genannten Schüler\*in angekommen ist, gibt er Bescheid. Variante: Ein\*e Schüler\*in steht in der Mitte des Kreises und versucht das Päckchen zu enttarnen.

## KOMMANDO PIMPERLE

---

**Alter: ab der 4. Klasse, Sekundarbereich I**

**Material: –**

So geht es: Die Teilnehmenden sitzen an einem Tisch. Es werden mehrere Kommandos vereinbart und geprobt. Zum Beispiel: *Pimperle*: den Zeigefinger auf den Tisch legen; *Hoch*: die Arme sind in die Höhe zu strecken. *Tief*: Die Arme müssen unter den Tisch gesteckt werden. *Flach*: Die Handfläche ist auf den Tisch zu legen. *Faust*: Die Faust ist auf den Tisch zu legen. *Ellbogen*: Die Ellbogen sind am Tisch aufzustützen. Es können natürlich nach Belieben noch weitere Aufgaben erfunden und zum Spiel hinzugefügt werden. Das Spiel wird dementsprechend schwieriger. Die Spielleitung (oder eine\* der Mitspielenden) darf nun die Kommandos geben, die von den Mitspielenden sofort auszuführen sind. Allerdings: Nur wenn der Befehl mit „Kommando ...“ beginnt, dürfen es die Mitspielenden auch ausführen. Alle anderen Befehle sind zu ignorieren, bei „Flach“ darf man sich also nicht bewegen, nur bei „Kommando: Flach“. Die Spielleitung kann die Aktion immer durchführen oder antäuschen, um die anderen zu verwirren. Wer trotz ungültigen Befehls eine Aktion durchführt, trotz gültigen Kommandos keine Bewegung macht oder eine falsche Bewegung durchführt, bekommt einen Strafpunkt, scheidet aus, muss ein Pfand abgeben oder wird zum nächsten Kommando-Geber.

## DIE REISE NACH GRUPPENHAUF

---

**Alter: Grundschule, 5./6. Klasse**

**Material:** Musik, Stühle

So geht es: Es werden Stühle in einer Reihe aufgestellt und zwar einer weniger, als es Teilnehmer\*innen gibt. Dann startet die Musik. Alle Teilnehmer\*innen kreisen um die Stuhldreie. Wenn Sie die Musik stoppt, müssen alle auf die Stühle klettern. Es darf kein Fuß mehr auf dem Boden stehen. Während die Spielleitung langsam bis drei zählt, muss das von der Gruppe gemeinsam geschafft werden. Von Runde zu Runde wird das Klettern erschwert, da in jeder weiteren Runde ein Stuhl rausgenommen wird. Am Ende soll die ganze Gruppe auf so wenig Stühlen wie möglich noch einen Haufen bilden können, ohne den Boden dabei zu berühren.

## DAS STUMME ORCHESTER

---

**Alter: Grundschule und Sekundarbereich I**

**Material:** –

So geht es: Die Gruppe sitzt in einem Kreis, ein\*e Mitspieler\*in, A, verlässt den Raum. Die übrige Gruppe bestimmt nun, wer „Dirigent\*in“, D, sein soll. Dessen\*deren Aufgabe ist es, möglichst unauffällig den anderen Zeichen zu geben, wann sie ein anderes Instrument spielen sollen. Dann kommt A von draußen zurück in den Raum. Die Gruppe beginnt pantomimisch ein Instrument zu spielen. Nach kurzer Zeit muss das Instrument gewechselt werden. Wann und welches Instrument gespielt wird, bestimmt D – und zwar möglichst so, dass A nicht erkennt, von wo und wem die Anweisungen für das Orchester kommt. Sobald A aber D erkannt hat, beginnt eine zweite Runde.

## ZUNGENMÖRDER

---

**Alter: Grundschule**

**Material:** –

So geht es: Alle Teilnehmenden sitzen in einem Kreis, ein Kind wird zur Detektiv\*in, D, ernannt und aus dem Raum geschickt. Nun wird in der Klasse der\*die Zungenmörder\*in, Z, bestimmt. Z soll so unauffällig wie möglich Schüler\*innen „ermorden“, indem Z ihnen kurz und schnell die Zunge rausstreckt. D hat schließlich die Aufgabe, Z zu entlarven. D wird also reingerufen und das Spiel beginnt. D stellt sich in die Kreismitte und schaut alle Kinder an, bis D herausgefunden hat, wer Z ist. Z streckt Kindern die Zunge raus – diese fallen dann „tot“ vom Stuhl. Das Spiel kann beliebig oft wiederholt werden.

## KÖRPERTEILE BLUES

---

**Alter: Grundschule**

**Material:** Internet, Ton

Die Schüler\*innen bewegen sich frei im Raum. Es wird [www.youtube.com/watch?v=iXFAunwnlxE](https://www.youtube.com/watch?v=iXFAunwnlxE) abgespielt. Die Bewegungen werden nachgetanzt; ggf. singen die Schüler\*innen den Song mit.

## ZUBLINZELN

---

**Alter: ab der 3. Klasse, 5./6. Klasse**

**Material:** –

Bei diesem Spiel gibt es zwei Varianten: Variante 1: mit Stühlen; Variante 2: stehend. Es wird eine ungerade Anzahl Mitspielende benötigt, z.B. sieben. Sechs Mitspielende finden sich als Paare zusammen: A und B, C und D usw. A stellt sich hinter B, C hinter D, E hinter F. A, C, E, G, die hinter ihren Partner\*innen stehen, legen ihre Hände auf den Rücken. Der\*die Spielende ohne Partner\*in, W, steht allein bzw. hinter einem leeren Stuhl. W ist „Wächter\*in“. W blinzelt nun beispielsweise B zu. B als „Angeblinzelte\*r“ muss blitzschnell reagieren und versuchen, zu W zu rennen, um sich auf den freien Stuhl zu setzen bzw. sich davor hinzustellen. A muss jetzt ebenfalls schnell reagieren und versuchen, B festzuhalten. Gelingt B das Entkommen, wird A zum\*zur neuen Wächter\*in W. Das Spiel wird fortgesetzt. Gelingt das Entkommen nicht, bleibt B bei A und W muss es weiter versuchen. Um das Spiel etwas abwechslungsreicher zu gestalten, können die Spielenden nach einer gewissen Spielzeit die Rollen bzw. Positionen wechseln.

## SITZBOOGIE

---

**Alter: Grundschule, 5./6. Klasse**

**Material:** Internet, Ton

So geht es: Die Gruppe sitzt in einem Stuhlkreis und macht rhythmisch folgende Bewegungen: zweimal auf die Beine patschen; zweimal in die Hände klatschen; links und rechts die Hände übereinander wischen; zweimal die Fäuste aufeinander schlagen; links winken – rechts winken; zweimal kurz links nach unten zeigen – zweimal rechts nach unten zeigen (wie auf einem Waschbrett reiben); nach rechts schauen – nach links schauen; das rechte Bein nach vorne strecken – das linke Bein nach vorne strecken; aufstehen – hinsetzen. Nachdem die Teilnehmenden diese Bewegungen verinnerlicht haben, kann der Boogie zur Musik „getanzt“ werden. Es eignen sich alle Songs, die einen Viervierteltakt haben. Hier einige Ideen: ATC „I’m in heaven“ (*schnell*); Daniel Boone „Beautiful Sunday“ (*langsam*); Pharell Williams „Happy“ (*schnell*)

## BOOM, CLAP – BODYPERCUSSIONS

---

**Alter: Grundschule, Sekundarbereich I**

**Material:** –

So geht es: Bodypercussions eignen sich, um gemeinsam und ohne Materialien zu musizieren. Da die Sprache hierbei meist entfällt, können auch Teilnehmenden mit sprachlichen Einschränkungen gleichberechtigt teilnehmen. Es gibt zahlreiche Ideen, welche Percussions eingesetzt werden können, dabei sind der Phantasie der Teilnehmenden keine Grenzen gesetzt. Einige Ideen finden sich unter [https://www.youtube.com/watch?v=i51l\\_rjDyzE](https://www.youtube.com/watch?v=i51l_rjDyzE) oder <https://www.youtube.com/watch?v=7QVHPqgVt34>

## BEWEGUNGSGESCHICHTEN

---

**Alter: Grundschule**

**Material:** –

So geht es: Alle Mitspielenden suchen sich einen Platz im Raum. Die Spielleitung liest die Bewegungsgeschichte vor und demonstriert die Bewegungen. Diese werden von allen nachgemacht. Verschiedenste Bewegungsgeschichten finden sich unter <https://www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/kinder/bewegungsgeschichten/>

## COLA/FANTA

---

**Alter: Sekundarbereich I**

**Material:** ein Seil oder Kreppband

So geht es: Auf dem Boden liegt ein langes Seil in einer Linie. Die Teilnehmenden stellen sich links des Seils mit Blick nach vorne auf. Nun verändert sich die Welt schlagartig: Da wo gerade noch „Links des Seils“ war, ist nun „Cola“. Rechts des Seils ist „Fanta“. Ein Fuß links und ein Fuß rechts ist „Mezzo-Mix“. Bei der Anweisung „Sprite“ klatschen alle, egal wo sie stehen, in die Hände. Bei der Anweisung „Bier“ kommen alle Hände über den Kopf. Die Spielleitung sagt nun die jeweilige Position (Cola, Fanta, Sprite, etc.) an und die Teilnehmer müssen reagieren. Nach einer Proberunde fliegt raus, wer nach einer Sekunde falsch steht. Wer rausgeflogen ist, darf die anderen, noch im Spiel befindlichen Teilnehmenden stören: nicht körperlich, aber durch Rufen, Fragen usw.

## IMPULSWEITERGABE – KLATSCHEN – DUCKEN

---

**Alter: ab der 2. Klasse, Sekundarbereich I**

**Material:** –

So geht es: Ein Impuls wird in eine Richtung durch ein einfaches Klatschen weitergegeben. Ziel ist es, keine Fehler zu machen. Duckt sich ein\*e Mitspielende, geht der Impuls über ihn\*sie hinweg direkt zum\*r nächsten Teilnehmenden. Klatscht ein\*e Mitspielende zweimal in die Hände, wechselt der Impuls die Richtung. Zusätzlich zum ersten Klatschen kann ein zweiter Klatschimpuls von der Spielleitung in die andere Richtung auf die Reise geschickt werden.

## PISTOL-PETE

---

**Alter: Sekundarbereich I**

**Material:** –

So geht es: Die Mitspielenden bilden Paare, A und B, C und D usw. Die Übung beinhaltet verschiedene Gesten, auf die das Gegenüber jeweils mit einer definierten Geste antworten muss. Hier einige mögliche Gesten und deren jeweilige Antwort: A zeigt mit einer Pistole auf das Gegenüber – B hebt die Hände in die Luft. A wirft einen Kussmund, B wirft einen zurück.; C öffnet pantomimisch eine Tür, D tritt ein. Nach und nach kommen zusätzliche Gesten ins Spiel, die für Fehler und Verwirrung sorgen. Hierbei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

## HERZ-KARO-PIK ...

---

**Alter: ab der 3. Klasse, Sekundarbereich I**

**Material:** ein Kartenspiel

So geht es: Jede\*r Mitspielende erhält eine Spielkarte. Die Teilnehmenden merken sich die Farbe und geben die Karten an die Spielleitung zurück. Diese mischt alle Karten und zieht eine davon aus dem Stapel. Sie liest die jeweilige Farbe vor. Die Mitspielenden, deren Farbe vorgelesen wird, rücken einen Stuhl weiter nach links. Sitzt ein\*e Teilnehmende auf dem Schoß einer\*s anderen, ist der\*die untere Teilnehmende blockiert und kann nicht weiterrutschen. Das Spiel gewinnt, wer als erstes wieder auf seinem\*ihrem Ausgangs-Stuhl sitzt.

## 1-2-3

---

**Alter:** Grundschule, Sekundarbereich I

**Material:** –

So geht es: In einem Stuhlkreis wird der Reihe nach bis drei gezählt. Sobald das klappt, wird die Eins durch eine Geste ersetzt, die sich Spieler\*in A aussucht. Dies wird eine Runde durchgeführt. Danach wird auch die Zwei durch eine weitere Geste ersetzt, die dieses Mal von Spieler\*in B bestimmt wird. Wiederum wird dies eine Runde durchgeführt. Letzten Endes wird auch noch die Drei durch eine weitere Geste ersetzt.

## STÜHLE-HIP-HOP

---

**Alter:** Grundschule, Sekundarbereich I und II

**Material:** Stühle

So geht es: Alle Teilnehmenden stehen in einem Stuhlkreis hinter ihren Stühlen und halten sie nach vorne gekippt mit der rechten Hand fest. Nun gibt es zwei Kommandos: Bei „Hip“ macht jede\*r einen Schritt nach rechts, lässt den eigenen Stuhl los und greift den Stuhl seines\*ihres rechten Nachbar\*in. Bei „Hop“ geht es in die andere Richtung. Ziel des Spiels ist es, dass es die Gruppe schafft, drei Kommandos in Folge lang keinen Stuhl umfallen zu lassen.