



## Energizer

### Ideen für Warm-Ups

#### **Roter Ellbogen**

Bei diesem Spiel ist ein Körperteil mit einer Farbe verbunden und du bist die\*der Erste, die\*der sie aufruft. Wenn du "Roter Ellbogen" sagst, müssen alle einen Gegenstand in der Nähe oder im Raum finden, der rot ist, und ihn dann mit dem ausgewählten Körperteil, dem Ellbogen, berühren. Wenn alle die Farbe berührt haben, bitten jemand anderen, die nächste Farbe und das nächste Körperteil zu nennen. Um das Ganze zu einem kleinen Wettbewerb zu machen, könntest du die Schüler\*innen, die die Aufgabe als letzte gelöst haben, bitten, sich zu setzen. Die letzte Person, die steht, ist die Gewinnerin.

#### **Wettbewerb der Bälle**

Für dieses Spiel benötigt man zwei verschiedenfarbige Bälle, zum Beispiel einen roten und einen blauen. Lasse alle in einem großen Kreis stehen, wobei das rote Team aus jeder\*m zweiten Schüler\*in besteht, die\*der den roten Ball weitergibt, und das blaue Team aus jeder\*m zweiten Schüler\*in, die\*der den blauen Ball weitergibt. Um den Wettbewerb vorzubereiten, gebe einem Mitglied jedes Teams die Bälle und lasse sie jeder zweiten Person ein paar Mal um den Kreis herum zu werfen. Lasse sie dies so lange tun, bis sie sicher sind, von wem sie den Ball bekommen und an wen sie ihn weitergeben. Um den Wettbewerb zu starten, wer den Ball schneller wirft, lasse den roten Ball an einem Punkt im Kreis beginnen und den blauen Ball genau gegenüber. Wenn du das Startzeichen gibst, müssen die Bälle wie geübt geworfen werden und beide Bälle versuchen, sich gegenseitig zu überholen. Das Team mit dem Ball, das den anderen Ball überholt, gewinnt.

#### **Sich gegenseitig zeichnen**

Für dieses Spiel braucht jede Person ein Blatt Papier und einen Bleistift. Jede\*r schreibt den eigenen Namen auf ein Papier. Alle gehen herum. Eine Person bleibt stehen und sagt "Augen". Die Leute bilden Paare und zeichnen sich gegenseitig die Augen. Nächste Runde "Nase"/"Mund"/"Haare"...

#### **Zipp Zapp Zopp**

Die Spieler\*innen stehen in einem Kreis. Ein\*e Spieler\*in beginnt und spricht das Wort "Zipp" laut aus und klatscht gleichzeitig mit den Händen. Der\*die Spieler\*in zeigt in die Richtung eines\*r anderen Spielers\*in.

Die Person, auf die gezeigt wurde, muss nun sofort reagieren. Sie spricht das Wort "Zapp" aus und zeigt auf die gleiche Weise auf eine andere Person. Diese dritte Person reagiert ebenfalls auf die gleiche Weise, spricht aber das Wort "Zopp" aus. Nun geht das Spiel weiter, wobei die Wörter "Zipp", "Zapp" und "Zopp" immer wiederholt werden.

Reagiert ein\*e Spieler\*in nicht, zu spät oder spricht ein falsches Wort aus, kann der\*die betroffene Spieler\*in einen Strafpunkt erhalten, aus dem Spiel ausgeschlossen werden oder anderweitig "bestraft" werden.

#### **Evolution**

Im Gruppenspiel Evolution beginnen alle Spieler\*innen als Amöbe auf dem Boden herumzukriechen und wollen ein Mensch werden. Wenn sich zwei Amöben treffen, spielen sie "Stein, Papier, Schere"



gegeneinander. Der\*die Gewinner\*in steigt eine Stufe auf der Evolutionsleiter auf, der\*die Verlierer\*in bleibt auf der Amöbenstufe.

Die Stufen der Evolution sind:

- Amöbe (auf dem Boden kriechend)
- Fisch (stehend, Handflächen aneinandergelegt)
- Vogel (mit beiden Armen Flügelbewegungen)
- Dinosaurier (gebückter Gang, beide Hände mit erhobenen Krallen)
- Gorilla (Brusttrommeln mit Fäusten)
- Mensch (gewonnen)

Die Fische, Vögel, Dinosaurier und Gorillas versuchen, einen ihrer Artgenossen zu finden, um Stein, Papier, Schere gegeneinander zu spielen. Wenn du ein Mensch bist, bleibst du ein Mensch und kannst das Geschehen beobachten. Am Ende des Spiels sind nur noch die Menschen und ein Tier jeder Art übrig.

## Ideen für Cool-Downs

### Langsamer werden

Alle laufen wahllos durch den Raum. Am Anfang gehen alle sehr schnell in Tempo 7. Nach einer Weile klatsche in die Hand und geben das verbale Zeichen, etwas langsamer zu werden und auf Tempo 6 zu gehen. Lassen alle Schüler\*innen Schritt für Schritt langsamer werden. Bei Tempo 1 sollen sie sich nur ein bisschen wie in Zeitlupe bewegen. Bei Tempo 0 müssen alle stehen bleiben, bis das Zeichen zum Losfahren gegeben wird. Wenn Du möchtest, fordere alle auf, sich wie ein Tier zu bewegen, z.B. ein Panther, ein Tiger, eine Schnecke, ...

### Mensch-Maschine

Jede Schülerin macht eine einfache Bewegung mit dem Körper und begleitet sie mit einem Maschinengeräusch. Eine Schülerin setzt die Maschine in Gang und jedes Gruppenmitglied verbindet sich körperlich mit der Maschine, bis sich die gesamte Gruppe bewegt und Geräusche macht. Nach einer Weile drückt jemand auf einen Knopf und die Maschine wird langsamer. Solange die Maschine funktioniert, wird der Knopf erneut gedrückt. Am Ende bewegt sich die Maschine nicht mehr.

### Der Elefant hinter deinem Rücken

Für dieses Spiel braucht jede\*r ein Stück Papier. Jede\*r legt die Hände mit dem Papier hinter den Rücken. Nun lautet die Anweisung, einen Elefanten aus dem Papier zu reißen. Um sich zu konzentrieren, kann man die Augen schließen oder umhergehen. Diejenigen, die fertig sind, können den Elefanten vor sich halten. Aber es geht nicht darum, schnell zu sein.

### Traumreise

Alle legen sich mit geschlossenen Augen auf den Boden. Eine Person liest eine kurze "Traumreise"-Geschichte wie diese vor:

<https://hierfindichwas.de/text/entspannungs-meditation-magischer-wald/> (DE)

<https://stresstreff.com/traumreise-text/> (DE) oder <https://meditationundmehr.com/traumreise-text-2/> (DE)