

# Auflockerungsspiele

## Bälle werfen

### Anleitung

3 verschieden farbige Bälle werden nacheinander im Kreis zugeworfen. Jeder Ball behält immer die gleiche Reihenfolge. Die Teilnehmenden merken sich, an wen sie den Ball weitergegeben haben. Nach ein bis zwei Durchläufen kommt der 2. Ball dazu und später der 3. Ball. Alle Bälle behalten ihre Reihenfolge bei und werden zum Schluss gleichzeitig geworfen.

## Schwarz-Weiß

Die TN stellen sich im Raum auf. Es werden jeweils Gegensatzpaare aufgerufen, zu denen sich die TN Gruppen zuordnen sollen. Die Gruppen werden nicht benannt, sondern sollen sich aufgrund eigener Vermutungen selbst finden. Die SL ruft die Gegensatzpaare auf, z.B.:

- Meer oder Berge?
- Musik oder Sport?
- Tee oder Kaffee?
- Katze oder Hund?
- Natur oder Technik?
- Europa oder Asien?

## Zauberstab

Die Teilnehmenden stellen sich in zwei Reihen einander gegenüber. Jede/r hält einen Zeigefinger ungefähr auf Brusthöhe nach oben zeigend vor sich. Auf alle Finger wird nun ein Meterstab oder ein dünner Holzstock gelegt.

Ziel des Spiels ist es, denn Stab gemeinsam auf den Boden abzulegen.

### Regeln

- Jede/r Teilnehmende muss mit dem Finger dauerhaft Kontakt zum Stab haben.
- Es darf nicht gesprochen werden.

### 2. Runde

- Sollte das Ziel in der ersten Runde nicht von der Gruppe allein erreicht werden, kann man für die zweite Runde einen Teamkapitän vorschlagen
- Leichter wird das Spiel, wenn das Sprechen erlaubt ist.

## Kreise in der Luft

**Dauer:** 5–10 Min

Sie nehmen einen Stift in die Hand und bitten Ihre Teilnehmenden, ebenfalls einen Stift in die Hand zu nehmen. Machen Sie die Übung vor und erklären Sie sie gleichzeitig:

„Strecken Sie bitte den Arm über Ihren Kopf und richten Sie die Spitze des Stifts gegen die Decke. Zeichnen Sie nun mit dem Stift langsam und **im Uhrzeigersinn** einen großen, imaginären Kreis an die Decke. Beobachten Sie die Spitze des Stifts genau und drehen Sie den Stift immer weiter in dieser Richtung ... und immer weiter ...“

Wenn alle Teilnehmenden ihre Stifte gleichmäßig im Uhrzeigersinn drehen, senken Sie langsam Ihren Arm und erklären dabei:

„Beobachten Sie weiter die Spitze des Stifts. Gehen Sie nun langsam mit dem Arm nach unten, aber drehen Sie immer weiter in derselben Richtung. Langsam senken ... der Stift geht auf Kopfhöhe ... auf Augenhöhe ... auf Schulterhöhe ... auf Brusthöhe ... auf Hüfthöhe. Dabei immer weiter in dieselbe Richtung kreisen und die Spitze des Stifts beobachten, die während der Übung gerade nach oben zeigen muss.“

Senken Sie Ihren Arm nicht tiefer als Hüfthöhe. Wenn alle Teilnehmenden ihren Stift auf Hüfthöhe haben, fragen Sie in die Runde: „Was fällt Ihnen auf?“ Meist kommt sofort eine Antwort; falls nicht, haken Sie nach: „In welche Richtung dreht sich Ihr Stift?“

Wenn die Übung richtig gemacht wird, dreht sich der Stift **gegen** den Uhrzeigersinn.

### Auswertung

Zum Einstieg eignet sich die Frage: „Was ist hier passiert?“

Manchmal kommt sofort die Aussage: „Die Perspektive hat sich geändert.“ Meist gibt es aber auch Teilnehmende, die Dinge sagen wie: „Irgendwas ist hier schief gelaufen.“, „Ich hab was falsch gemacht.“, „Ich blick's nicht.“ oder sogar „Mein Stift ist kaputt.“

Die Auswertung dieser recht kurzen Übung sollte nicht unnötig in die Länge gezogen werden. Lassen Sie den Aha-Effekt einfach stehen und gehen Sie zum Transfer über.

### Transfer

Ihre Teilnehmenden erfahren, dass man im Leben vieles auch ganz anders sehen kann – durch einen Perspektivenwechsel. Hier können Sie gut reale Beispiele diskutieren.

Aufgabe für die Teilnehmenden: Erinnern Sie sich an eine Situation, die Sie selbst erlebt haben, in der Leute dieselbe Sache aus ganz unterschiedlichen Perspektiven gesehen und sie deshalb ganz anders eingeschätzt haben? Ist es Ihnen selbst schon passiert, dass Sie Ihren ersten Eindruck einer Situation komplett überdenken mussten, nachdem Sie mit Freunden gesprochen hatten, die die Sache aus einem ganz anderen Blickwinkel sahen?

Berichten Sie oder schreiben Sie auf!

### Tipps

Führen Sie die Übung nicht zu schnell durch. Lassen Sie sich Zeit mit dem Drehen, bevor Sie den Arm senken. Am besten probieren Sie die Übung vorher selbst einmal aus, damit Sie sich nicht verheddern.

Quelle: <https://www.afs.de/unterrichts-infomaterialien> [https://www.afs.de/unterrichts-infomaterialien?file=files/\\_media/content/4\\_ikl\\_schule/pdf/unterrichts-infomaterialien/afs\\_unterrichtshilfe\\_kreise\\_luft.pdf](https://www.afs.de/unterrichts-infomaterialien?file=files/_media/content/4_ikl_schule/pdf/unterrichts-infomaterialien/afs_unterrichtshilfe_kreise_luft.pdf) zuletzt besucht 21.7.2020

## Löwe, Oma, Samurai

Es werden zwei Teams gebildet. Die knobeln gegeneinander, wobei sich ein Team immer gemeinsam auf ein Symbol einigen muss. Es gibt:

- Löwe (Hände zu Krallen geformt, ein Schritt nach vorne, Löwengebrüll)
- Samurai (schlägt mit Schwert zu und macht „Ha“)
- Oma (erhobener Zeigefinger, tippelt nach vorne, macht „Dudududu“)

### Die Regeln:

- Löwe frisst Oma
- Samurai schlägt Löwe Kopf entzwei
- Oma schimpft Samurai

Anschließend spielen beide Teams z.B. 5 Runden gegeneinander.

Quelle: *Arbeitsgemeinschaft Bildung und Beruf e.V. Ernst-Thälmann-Str. 21 D-07381 Pößneck Tel.: +49 3647 423510 Fax: +49 3647 425144 info@abb-seminare.de www.abb-seminare.de*

## Hampelmann

Alle TN stehen im Raum verteilt mit genügend Platz um sich herum.

Es gibt 3 verschiedene Bewegungsabläufe:

1. Hampelmann (Füße auseinander und wieder zusammen, die Hände werden über dem Kopf zusammengeklatscht und wieder runter genommen)
2. Im Stand gehen (Knie und Füße werden abwechselnd angehoben, die Arme schwingen von vorne nach hinten und zurück)
3. Die Füße machen dieselbe Bewegung wie bei 2, die Arme dieselbe Bewegung wie bei 1. (Knie und Füße werden abwechselnd angehoben, Arme werden über dem Kopf zusammengeklatscht und danach wieder runter genommen)

Alle Bewegungsabläufe werden mit den Teilnehmenden einmal gemeinsam geübt. Wichtig ist, den Teilnehmenden auch die Zahl mitzuteilen, die zur jeweiligen Bewegung gehört.

Jetzt geht es los: Die SL sagt nacheinander in beliebiger Reihenfolge die Zahlen 1 bis 3, die Teilnehmenden sollen die jeweilige Bewegung durchführen.

Wenn das mit allen Zahlen gut funktioniert, kann der Schwierigkeitsgrad erhöht werden, indem die Bewegungen nicht mehr mit 1,2,3, sondern mit Farben angesagt werden: z.B. meint rot dann den Hampelmann, grün im Stand gehen und blau die Mischform.