

Aufwärmspiele / Warming-up-Spiele und ihre Bedeutung

Warming-up-Spiele sollen den Teilnehmer/innen helfen, sich auf die Gruppe einzustimmen und miteinander in Bewegung zu kommen. Es geht in dieser Phase nicht um sportliche Spitzenleistungen, sondern um Bewegung, Kontaktaufnahme und gemeinsamen Spaß. Durch das gemeinsame Bewegen werden die Teilnehmer/innen miteinander „warm“ und kommen auch geistig in Bewegung. Das schafft gute Voraussetzungen für Lernsituationen, für Themenabende, erlebnispädagogische Einheiten etc.. Die meisten dieser Spiele haben einen unkomplizierten, ausgelassenen oder originellen Charakter. Manche dieser Spiele lassen auch eine Reflexion in begrenztem Umfang zu und bieten Chancen eine Erfahrung aufzugreifen, um sie mit einem Thema in Verbindung zu bringen.

Charakter und Struktur von Warming-ups

- Spaß machen
- Aufwärmen (Bereitschaft herstellen; Verletzungsprävention)
- Menschen zusammenbringen, Kontakte ermöglichen
- Kurze Spielphasen nicht über 5 Minuten
- Wenig oder keine aufwendigen Materialien oder Hilfsmittel
- Eine normale Gruppengröße von 6 –15 Teilnehmer
- Einen normalen Seminarraum (viele Übungen sind alternativ auch im Freien durchführbar)
- In der Regel keine tiefgreifende Auswertung oder Analyse

Fillings / Zwischenspiele

Manche Warming-ups sind auch im Sinne von Fillings einsetzbar. Fillings sind kurze Zwischenspiele, die sowohl als Stimmungsmacher wie auch zur Beruhigung und Rückkehr zur Konzentrationsfähigkeit eingesetzt werden können.

- Stimmung aufheitern
- Aus euphorischer Stimmung zu Ernsthaftigkeit und Konzentration zurückführen
- Wartezeit überbrücken
- Ausgleich nach längerem Sitzen
- Müdigkeit vertreiben

Stoßdämpfer

Es gibt nur eine Regel und die heißt: Niemanden berühren! Die Spieler/innen halten ihre Arme im rechten Winkel nach vorne. Die Handflächen zeigen als „Stoßdämpfer“ ebenfalls nach vorne. Auf Kommando gehen alle durcheinander und wechseln abrupt die Richtung ohne einander zu berühren. Die Geschwindigkeit kann zunehmend gesteigert werden. Bilder aus dem Straßenverkehr dienen ggf. zur Unterstützung (verkehrsberuhigte Zone, Stadtverkehr, ...) Ein einfaches wirkungsvolles Spiel zum Thema Achtsamkeit.

Zyklopen-Fangen

Es werden zunächst Paare gebildet. Die Partner/innen trennen sich und verteilen sich im Spielfeld. Aufgabe ist es, die „aus den Augen verlorenen“ Partner/innen durch ein „Fernrohr“ zu erspähen und abzuschlagen. Als Fernrohr wird die fast geschlossene Faust einer Hand vor ein Auge gehalten. Das andere Auge wird geschlossen. Die andere Hand wird schützend vor den Körper gehalten. Nach einem Abschlag muss sich die Person drei Mal im Kreis drehen und nimmt dann die Verfolgung des Partners auf. Es darf nicht gelaufen werden!

Klupperlfangen

Alle erhalten drei Wäscheklammern (Klupperln), die sie so an ihrer Kleidung befestigen, dass sie für alle zu sehen und auch zu fassen sind. Ziel der ersten Runde ist es, möglichst viele Klupperl zu erhaschen und an die eigene Kleidung zu heften. Dort können sie von anderen natürlich wieder abgezogen werden. Nach einer ersten Spielrunde (ca. 3 Minuten) kann der Spielmodus verändert werden und es geht darum, möglichst viele Klupperl loszuwerden und sie anderen anzuheften.

Sockenraub

Mit einem Seil wird ein Kreis ausgelegt. Die Spieler/innen ziehen ihre Schuhe aus und knien sich im Inneren des Kreises auf allen Vieren. Auf ein Signal müssen sie versuchen sich gegenseitig die Socken auszuziehen. Wer keine Socke mehr anhat scheidet aus und wird Schiedsrichter/in. Achtung: Schmuck und Brillen ablegen! Ein Spiel, bei dem man anderen an die Wäsche gehen darf.

Drachen – Prinzessin – Zauberer

Das Spiel nimmt die Regeln von „Schnick-Schnack-Schnuck“ bzw. „Schere – Papier – Stein“ auf. Das bedeutet: Der Drache (Symbol: Reißt den Mund auf und faucht) gewinnt gegen die Prinzessin (Symbol: verdreht sich und sagt „Aaah“), diese betört den Zauberer (Symbol: geht leicht in Hockstellung, streckt einen Arm als Zauberstab aus und ruft „Zosch!“), der wiederum den Drachen tötet. Die Teilnehmer werden in zwei Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe einigt sich, welche Figur sie darstellen möchte. Die Gruppen stellen sich in zwei Reihen gegenüber auf und auf Kommando des Leiters geben sie sich mit ihrer Gestik und ihrem Ruf zu erkennen. Die „Verlierergruppe“ rennt davon und wird von der „Siegergruppe“ verfolgt bis zu einer weiteren Linie ca. 8-10 Meter hinter der jeweiligen Gruppe. Wer vorher von der Siegergruppe gefangen wird, wechselt die Gruppe. Dies kann einige Runden gespielt werden.

Drache schlägt Prinzessin / Prinzessin betört und besiegt Zauberer / Zauberer tötet Drache

Chemische Verbindungen - Atome

Alle Teilnehmer/innen laufen durcheinander. Der Gruppenleiter ruft entweder eine Zahl, zeigt sie mit den Fingern oder würfelt, falls ein großer Schaumstoffwürfel vorhanden ist. So schnell wie möglich müssen die Laufenden jetzt "Chemische Verbindungen" in der gerade gültigen Stärke eingehen. Wer übrig ist, erhält einen Minuspunkt. Der Gruppenleiter kann ausgewechselt werden.

Fixstern

Alle stellen sich im Kreis auf. Jeder sucht sich in Gedanken einen anderen Teilnehmer aus, der sein „Fixstern“ ist. Keiner darf sagen, wen er sich ausgesucht hat. Auf Kommando rennen alle los und versuchen, sich drei Mal um seinen Stern herum zu gehen. Hat er das geschafft, bleibt er stehen. Das Ganze kommt nach und nach zum Stillstand.

Roboter

Zwei Teilnehmer stellen sich als Roboter Rücken an Rücken auf. Ein dritter Teilnehmer hat als Steuermann die Aufgabe, die beiden so zu steuern, dass sie sich am Ende Auge in Auge gegenüber stehen. Auf Kommando gehen die Roboter los. Wenn sie an ein Hindernis kommen, biegen sie rechts oder links ab. Der Steuermann kann sie durch einen Tipp auf die Schultern steuern. Je nachdem, auf welche Schulter er tippt, biegen die Roboter rechts oder links um 90 Grad ab. Die Übung bringt besonders in Großgruppen ein heilloses Durcheinander und dadurch viel Spaß.

Evolution

Um die Evolution des Menschen nachzuvollziehen, ist es zunächst notwendig, die fünf Entwicklungsstadien mit der Gruppe zu proben: (und ihr wisst ja, alles Leben kommt aus dem Ei!)

Die Evolutionsschritte:

1. Das Ei (Bewegung: in der Hocke geduckt auf dem Boden sitzen – kein Gräusch)
2. Das Huhn (Bewegung: mit den Flügeln (Ellenbogen) schlagend und gackernd)
3. Der Dinosaurier (Bewegung: richtet sich auf und zeigt seine Krallen – brüllt furchterregend)
4. Der Steinzeitmensch (Bewegung: schwingt die Keule – schreit haah)
5. Der Denker (Bewegung: Hand unter Kinn, ruhig)

Gekämpft wird immer nur innerhalb seiner Evolutionsstufe mit Stein-Schere-Papier. Der Gewinner steigt auf bis zum Denker und ist fertig, der Verlierer fällt zurück bis zum Ei.

Das Spiel sollte irgendwann abgebrochen werden, wenn ca. 60-70% zum Denker geworden sind.

Kontaktaufnahme / Magie

Alle stehen im Kreis und schauen zum Boden. Auf Kommando schaut jeder gleichzeitig eine Person im Kreis an. Wenn sich zwei in die Augen sehen, sind sie raus. Das Spiel kann aber auch zur Findung von Paaren genutzt werden. Wenn sich zwei Blicke begegnen, bilden sie ein Paar. Unsere amerikanischen Freunde spielen das mit den Kommandos: down – up.

Aufreihen / Aufstellen nach ...

Die Gruppe bekommt immer ein neues Kriterium, nach dem sie sich aufstellen soll. Beispiele: Alter, Größe, Haarlänge, Schuhgröße, ... Dies fördert das Kennenlernen und die Kommunikation.

Varianten:

- Es darf nicht geredet werden
- Alle stehen auf einem Balken und dürfen nicht runterfallen
- ...

Schnellstes Namensspiel der Welt

Alle stellen sich im Kreis auf. Nun sagt jeder nacheinander im Kreis rum möglichst schnell seinen Namen. Die Zeit wird gestoppt und es wird ein paar Mal versucht, einen neuen Rekord aufzustellen.

Fahrradschlauch

Ein Fahrradschlauch wird in Hüfthöhe gehalten. Nacheinander versuchen alle einer Gruppe mit in den Fahrradschlauch zu kommen. Wie viele werden reinpassen? Sinn: Jeder wird in die Mitte genommen, der Fahrradschlauch hält zusammen, obwohl er so klein aussieht.

Urschrei

Die Gruppe übt gemeinsam einen Urschrei. Alle Teilnehmer/innen sollen auf Kommando fünf Sekunden lang aus Leibeskräften schreien. Das Spiel kann auch in die Obhut und Verantwortung der Gruppe übertragen werden. Wenn einem Gruppenmitglied nach dem Urschrei zumute ist, müssen die anderen mitschreien.

Geschrei

Zwei Gruppen stehen sich in einem Abstand von ca. drei Metern gegenüber. Ein Teilnehmer steht jeweils hinter der gegnerischen Gruppe und versucht, das Wort zu verstehen, das die eigene Gruppe ruft (mindestens viersilbig, sonst zu einfach!). Das Spiel wird unterbrochen, wenn der Teilnehmer meint, er hätte das Spiel verstanden. Pro erratenem Wort gibt es einen Punkt.

Blindes Zusammenfinden

Immer zwei Personen stehen sich gegenüber und bilden ein Paar. Die Handflächen werden etwa in Schulterhöhe gegeneinander gelegt. Nun schließen beide die Augen und drehen sich einmal im Kreis herum und versuchen dann mit geschlossenen Augen wieder die Handflächen aufeinander zu legen.

Blinde Schlange

Alle stehen mit verbundenen Augen hintereinander mit den Händen auf den Schultern des Vordermannes. Nur der Erste in der Reihe sieht und führt nun diese „Blinde Schlange“ durch den Raum bzw. durchs Gelände. Die Führungsperson kann gewechselt werden.

Die geheime Zahl

Alle Teilnehmer sollen sich eine Zahl von 1-4 denken. Dann sollen die Teilnehmer untereinander Kontakt aufnehmen, um herauszufinden, wer welche Zahl hat. Dabei ist es verboten, zu sprechen, in die Luft zu schreiben und Zeichen mit den Fingern zu machen. Wenn alle meinen, ihre Zahlengruppe gefunden zu haben, bekommen sie kurz Zeit, um ihre Zahl in origineller Form mit allen Gruppenmitgliedern darzustellen, während die anderen Teilnehmer raten müssen, um welche Zahl es sich handelt.

Count-down

Die Gruppe erhält die Aufgabe, nacheinander von 15 (bzw. Zahl entsprechend TN-Zahl) bis Null rückwärts zu zählen. Es wird allerdings nicht vorher besprochen, wer welche Zahl nennt. Sobald zwei Personen gleichzeitig sprechen, eine Zahl doppelt genannt oder übersprungen wird, muss die Gruppe von Neuem beginnen. Bei dieser Übung ist es wichtig, dass die Gruppe nicht in einer Reihe oder im Kreis steht. Erschweren kann man die Übung dadurch, dass die Teilnehmer/innen sich nicht über eine Strategie verständigen dürfen.

Regen-Massage / alt. Pizza-Massage

Teilen Sie die Teilnehmer in Paare auf. Ein Partner beugt sich im Stehen vornüber und lässt die Arme baumeln. Der andere stellt sich an seine Seite und massiert mit seinen Händen den Rücken des Partners.

Dann geben Sie folgende Kommandos:

- „Regen“: Leicht mit den Fingerspitzen auf den Rücken klopfen.
- „Wolkenbruch“: Mit den Fingern der flachen Hand auf den Rücken klopfen.
- „Hagel“: Mit der Handkante leicht auf den Rücken klopfen.
- „Schnee“: Mit der flachen Hand über den Rücken streicheln.

Nach ca. 5 Minuten wechseln die Partner. Sie können den Zyklus der Kommandos entweder ein Mal der Reihe nach durchgehen oder auch beliebig „das Wetter wechseln“.

Achtung: Die Masseure dürfen nicht auf die Wirbelsäule klopfen, sondern nur rechts und links davon auf den Rücken.

Literaturtipps

Arbeitskreis Erlebnispädagogik im ejw; Sinn gesucht – Gott erfahren; Erlebnispädagogik im christlichen Kontext; 1. Auflage; Stuttgart 2005.

Gilsdorf, Rüdiger; Kistner, Günter; Kooperative Abenteuerspiel 1; Praxishilfe für Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung; Seelze-Velber 1995.

Gilsdorf, Rüdiger; Kistner, Günter; Kooperative Abenteuerspiel 2; Praxishilfe für Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung; Seelze-Velber 2001.

Senninger, Tom; Abenteuer leiten – in Abenteuern lernen; Methodenset zur Planung und Leitung kooperativer Lerngemeinschaften für Training und Teamentwicklung in Schule, Jugendarbeit und Betrieb; Münster 2000.

Die Übungen wurden aus den oben genannten Büchern übernommen. Die Zusammenstellung folgt einer Vorlage von Daniel Müller, Jugendreferent, Evangelische Jugend Stuttgart, Distrikt Sillenbuch.

Zusammengestellt von Rainer Oberländer für den Boxenstopp 2011 am 26. März im ejw