Activizer / kleine Bewegungsspiele

Geringes Aktivitätsniveau

Aufstellen (ohne Absprache)

<u>Material</u>:
keins

<u>Sozialform</u>:
Reihenaufstellung

<u>Zeitbedarf</u>:
5 bis 10 Minuten

<u>Ablauf:</u>
Die Teilnehmer (TN) werden aufgefordert, sich, ohne zu sprechen, in eine richtige Reihenfolge aufzustellen. Es sind nur pantomimische Gebärden erlaubt. Abstand halten.
z.B.:
- Geburtsdatum (von 1.1. zu 31.12.)
- Schuhgröße
- Hausnummer
- Körpergröße (Augen verbinden)

Reifenhören

<u>Material</u>:
Ein Reifen

<u>Sozialform</u>:
Stuhlkreis

<u>Zeitbedarf</u>:
5 Minuten

<u>Ablauf</u>:
Die TN sitzen mit Abstand auf ihren Stühlen. Die Lehrkraft (L) zwirbelt in der Kreismitte den Reifen an und tritt dann zurück. Die TN beobachten den Reifen. Nächste Runde: Die TN halten sich die Augen. Erst wenn sie nichts mehr hören und der Meinung sind, dass der Reifen reglos auf dem Boden liegt, stellen sie sich hin.

<u>Zusatz</u>:
Auch am Platz möglich: Hand heben, sobald Reifen liegt.

Der schleichende Indianer

<u>Material</u>:
keins

<u>Sozialform</u>:
Klassenverband

<u>Zeitbedarf</u>:
10 Minuten

<u>Ablauf:</u>
Alle TN legen ihren Kopf mit geschlossenen Augen auf ihre Arme auf den Tisch. Ein Kind schleicht durch den Raum und versucht ein anderes Kind auf den Rücken zu tippen. Wer ein Geräusch in seiner Nähe hört, darf die Hand heben und darf nicht mehr berührt werden. Wer berührt wird, wird zum Indianer. Ziel ist es, nicht berührt zu werden.

<u>Zusatz</u>:
Auch möglich mit mehreren Indianern gleichzeitig. Dabei sollte ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.

Stummes Durchzählen

Material:
keins

Sozialform:
Klassenverband

Zeitbedarf:
5 bis 10 Minuten

Ablauf:
Die Klasse bekommt die Aufgabe, einmal komplett von eins bis zur Anzahl der TN blind durchzuzählen.

Dabei dürfen sie sich nicht absprechen. Wenn eine Zahl zweimal gesagt wird, wieder von vorne beginnen.

Zusatz:
Falls sie Schwierigkeiten haben, Tipp geben: müssen sich merken, wer nacheinander dran kommt.

Mittleres Aktivitätsniveau

Kommando Bimberle

Material:
keins

Sozialform:
Klassenverband

Zeitbedarf:
5 Minuten

Ablauf:
Der L. sitzt am Tisch und erklärt zunächst die vier Kommandos mit den dazugehörenden Aufgaben:

- „Bimberle" – gestreckte Zeigefinger abwechselnd auf Tischkante
→ Grundbewegung
- „flach" – Handfläche auf Tisch legen
- „doppel flach" – Handflächen übereinander auf Tisch legen
- „Bock" – gestreckte Fingerspitzen auf Tisch
- „Doppel Bock" – beide Hände übereinander
- „Berg" - aufstehen und Hände über Kopf zu Spitze formen

Die Kommandos werden ein paar Mal geprobt. Danach beginnt das eigentliche Spiel, denn jetzt kommt es darauf an, richtig zu reagieren. Immer, wenn das Wort „Kommando!" nicht vorweg genannt wird, darf die dazugehörige Aufgabe nicht ausgeführt werden. Die Mitspieler müssen in der vorherigen Stellung verharren.

Zusatz:
Jeder, der einen Fehler macht, wechselt auf die Seite des L.; Ein TN übernimmt die Rolle des Anleitenden; Weitere Kommandos erfinden.

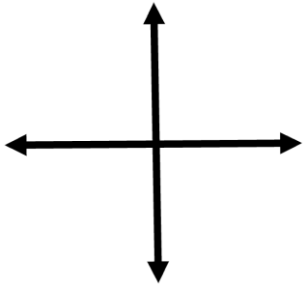
Der verrückte Verkehrspolizist

<u>Material</u>:
Tafel, Kreide

<u>Sozialform</u>:
Klassenverband

<u>Zeitbedarf</u>:
5 bis 10 Minuten

<u>Ablauf:</u>
L. malt Kreuz mit Pfeilen an die Tafel.
Alle TN stellen sich vor ihren Stuhl.



1. <u>Runde</u>: Lehrer zeigt auf Pfeilspitze, TN strecken beide Arme in die angezeigte Richtung.
2. <u>Runde:</u> L. zeigt auf Pfeilspitze, SuS machen das Gegenteil.

<u>Zusatz</u>:
<u>3. Runde:</u> L. sagt Richtungen an. TN zeigen in die Richtung.
<u>4. Runde:</u> L. sagt Richtungen an, TN müssen Gegenteil machen.

Pferderennen

Material:
keins

Sozialform:
Sitzkreis mit Abstand

Zeitbedarf:
5 Minuten

Ablauf:
L. erzählt Geschichte von einem Pferderennen.
Sie wird von Bewegungen begleitet, die alle TN mitmachen.

Beispiele:
Pferdegetrappel: Patschen mit Händen auf Oberschenkel
Startschuss/Endspurt: Schnelles patschen
Hindernisse: Aufstehen und Arme heben
Rechts-/Linkskurve: Mit Körper auf Seite lehnen
Ziel: Arme jubelnd nach oben nehmen

Zusatz:
L. sagt die Kommandos schnell und mitreißend an, wie ein Sportreporter.
Augen schließen und nur auf die angesagten Bewegungen reagieren.

Abzählen bis drei

Material:
keins

Sozialform:
zu zweit gegenüber
mit Abstand

Zeitbedarf:
10 Minuten

Ablauf:
Die TN zählen abwechselnd bis drei durch. Erste Stufe: Für 1 eine Bewegung (z.B. klatschen) ersetzen. Dann wieder bis 3 durchzählen, dabei für 1 klatschen. Zweite Stufe: Für 2 eine Bewegung (z.B. stampfen) ersetzen. Dann wieder bis drei durchzählen, dabei 1 und 2 mit den Bewegungen ersetzen. Dritte Stufe: Für 3 eine Bewegung (z.B. Kopf schütteln) ersetzen.

Zusatz:
Statt Bewegungen ein Geräusch machen.

Menschenmemory

Material:
keins

Sozialform:
zu zweit gegenüber

Zeitbedarf:
10 Minuten

Ablauf:
Zwei Kinder gehen mit Abstand vor die Tür. Alle anderen suchen sich anschließend einen Partner. Mit diesem machen sie eine bestimmte Bewegung aus, den sie nachher bei Aufforderung vormachen. Dies erfolgt über Zurufe. Danach stellen sie sich hinter ihren Stühlen auf. Die beiden von draußen werden reingerufen und spielen nun gegeneinander. Sie müssen die zusammengehörenden Paare finden. Dazu dürfen sie – wie im echten Memory-Spiel auch – zweimal raten, das heißt: einen Schüler aufrufen, der dann seine Bewegung vormacht; dann einen zweiten Schüler aufrufen, der seine Bewegung vormacht und kucken, ob die Bewegungen identisch sind. Wenn ja, ist ein Paar gefunden, wenn nein, ist der zweite Spieler dran. Ist ein Paar gefunden, ist derjenige nochmal dran.

Zusatz:
Englischvokabeln; alle bewegen sich im Raum und führen ihre Bewegung ständig aus; L. notiert an Tafel, wer wieviel Paare aufgedeckt hat und ermittelt so den Gewinner.

Hohes Aktivitätsniveau

Ochs am Berg

Material:
keins

Sozialform:
Klassenverband

Zeitbedarf:
10 Minuten

Ablauf:
Es wird ein Ochs bestimmt. Dieser stellt sich auf die eine Seite des Spielfeldes. Die restlichen TN stellen sich auf die andere Seite in einer Reihe nebeneinander mit Abstand. Nun ruft der Ochs mit dem Gesicht von den anderen TN abgewandt: „Eins, zwei, drei, Ochs am Berg". Während der Ochs spricht, laufen die TN schnell in seine Richtung. Sobald der Ochs zu Ende gesprochen hat, müssen sie erstarren. Erwischt der Ochs einen, der sich noch bewegt, muss er zurück zur Startlinie. Wer die andere Seite des Spielfeldes erreicht hat, darf den Ochs ablösen. Das Spiel beginnt von vorne. Wichtig: Jeder TN hält Abstand zu Nachbarn (z.B. Bahnen mit Hütchen abbilden).

Zusatz:
Mal langsam, mal leise zählen; unterschiedlich viele Zahlen; mit Hindernissen (Matten, Hütchen, Kästchen); mit Kreide oder Seilen Bereiche markieren, in denen die Tn z.B. auf einem Bein hüpfen oder auf Zehenspitzen gehen müssen.

Karriereleiter

Material:
keins

Sozialform:
zu zweit gegenüber

Zeitbedarf:
15 Minuten

Ablauf:
Grundlage bildet das „Schere-Stein-Papier-Duell". Dabei stehen sich jeweils zwei Mitspieler mit Abstand gegenüber. Die Grundidee dabei ist, eine „Karriereleiter" hinaufzusteigen. Die Stufen bestehen aus **Seilspringer, Schwimmer, Tennisspieler, Fußballer und Formel-1 Rennfahrer**.
Die TN bewegen sich pantomimisch entsprechend der Sportart der jeweiligen Stufe. Die jeweiligen Gewinner steigen eine Stufe die Karriereleiter hinauf, die Verlierer eine ab (nur die Seilspringer bleiben dann auf der gleichen Stufe). Gegeneinander spielen können immer nur die gleichen Stufen. Zu Beginn des Spiels starten alle als Seilspringer. Der Gewinner wird zum Schwimmer, der Verlierer bleibt Seilspringer. Treffen zwei Schwimmer aufeinander, wird der Gewinner zum Tennisspieler, der Verlierer steigt wieder zum Seilspringer ab. Wer oben angekommen ist, setzt sich leise an seinen Platz. Mit Mund-Nasen-Schutz spielen und auf Abstand achten.

Zusatz:
„Evolutionsspiel" (Amöbe, Krokodil, Huhn, Affe, weiser Mann)

Der stille Dirigent

Material:
keins

Sozialform:
Stuhlkreis

Zeitbedarf:
10 Minuten

Ablauf:
Alle sitzen im Stuhlkreis – mit genügend Abstand zueinander – und ein Kind wird als Detektiv rausgeschickt. Im Kreis wird dann ein Kind bestimmt, das den Dirigenten spielt. Dieser soll von allen anderen Kindern kopiert werden. Das heißt, alles was der Dirigent macht – alle Gesten – sollen von den anderen (möglichst unauffällig) nachgemacht werden. Sobald das Kind von draußen reingerufen wird, geht's los. Der Dirigent darf alle möglichen Dinge machen, die ihm einfallen, solange er an seinem Platz bleibt. Sprechen ist nicht erlaubt. Die anderen versuchen ihn möglichst unauffällig nachzumachen. Wurde der stille Dirigent entdeckt, beginnt eine neue Runde.

Zusatz:
Je nach Fach, z.B. nur Musikinstrumente oder Sportarten

Stuhl-Aerobic

<u>Material</u>:
keins

<u>Sozialform</u>:
Klassenverband

<u>Zeitbedarf</u>:
10 Minuten

<u>Ablauf:</u>
Auf schnelle Ansagen der L. bewegen sich die Kinder rund um den Stuhl: Apfel pflücken, hüpfen einbeinig um Stuhl, heben linken/rechten Arm, klatschen in die Hände/Oberschenkel, machen Kniebeugen, usw.

<u>Zusatz</u>:
Auch als Kommando Bimberle möglich.

Obstsalat am Platz

<u>Material</u>:
Kreide, Tafel

<u>Sozialform</u>:
Klassenverband

<u>Zeitbedarf</u>:
10 Minuten

<u>Ablauf:</u>
Jedes Kommando (Obstsorte) erhält eine Bewegung. Die Kommandos werden an der Tafel notiert. Alle TN stehen vor ihrem Stuhl. Sobald die L. ein Kommando ruft, führen die TN die Bewegung aus. Zwischen den Kommandos wird auf der Stelle gegangen.

<u>Zusatz</u>:
Kommandos kombinieren;
Mit Musik begleiten → höhere Motivation

Kommandos:

Erdbeere:	Einen Fuß kreisen
Banane:	Auf der Stelle hüpfen
Kirsche:	Hände kreisen
Birne:	Bein nach vorne-hinten/rechts-links schwingen
Apfel:	Hüfte kreisen
Orange:	Mit den Händen den Boden berühren
Ananas:	Schultern kreisen
Obstsalat:	Bewegungsform frei wählbar

Tic Tac Toe

Material:
Reifen, Bänder/
Tücher in zwei Farben

Sozialform:
5er Teams

Zeitbedarf:
15 Minuten

Ablauf:
Die Reifen werden als Quadrat auf der einen Hallenseite angeordnet (3x3 Reifen). Die TN werden in zwei Teams geteilt mit Abstand zwischen den Teams und bekommen jeweils 3 Bänder/Tücher in einer Farbe. Sie stehen an einem Startpunkt auf der anderen Hallenseite. Pro Team ca. 5 TN die durch aufgestellte Hütchen den Abstand einhalten müssen. Auf Signal laufen die jeweils ersten TN los und legen ein Band/Tuch in einen Reifen und laufen so schnell wie möglich zurück. Dann kommen die nächsten beiden TN dran. Das Spiel geht so lange, bis eine Entscheidung fällt, d.h. drei gleichfarbige Tücher in einer Reihe liegen.

Zusatz:
Spiel ist sehr fehleranfällig und TN müssen unter hohem Druck schnell eine Entscheidung fällen → hohe Frustrationstoleranz und kognitive Flexibilität notwendig.
Auch als 4 gewinnt mit Wäscheklammern und Spielfeld aus Seilen.

Der Riese und der Zwerg

Material:
keins

Sozialform:
Klassenverband

Zeitbedarf:
5 Minuten

Ablauf:
L. liest Geschichte (siehe Rückseite) vor.
Bei „Riese" stellen sich die TN auf ihren Stuhl, bei „Zwerg" gehen sie in die Hocke.

Zusatz:
Auch ohne Stuhl mit abwechselndem Stehen und Hocken durchführbar.
Das Vorlesetempo kann variiert werden.
Neues Kommando: Bei dem Wort Mensch stellen sie sich bequem hin.

Bewegungsgeschichte:

„Es war einmal vor langer Zeit, als es noch nicht so viele Menschen gab, ein Riese und ein Zwerg – die waren dicke Freunde. Und weil sie sich so gut verstanden, unternahmen der Riese und der Zwerg oft Ausflüge. Eines Tages hatte der Zwerg einen Einfall: „Mensch, Riese", sagte der Zwerg, „heute machen wir eine riesige Bergtour ins Riesengebirge!" Zwerg und Riese zogen los und bald schon trafen sie auf ein paar Menschen. Sie grüßten den Riesen und den Zwerg: „Hallo Riese! Hallo Zwerg!" und der Riese und der Zwerg grüßten die Menschen. Der Riese und der Zwerg hatten große Mühe, auf den unmenschlich riesigen Berg zu kommen und der Riese jammerte: „Mensch, Zwerg, das ist aber ein riesiger Berg! Gegen den bin sogar ich Riese ein Zwerg!" Als sie endlich auf dem Gipfel des riesigen Berges ankamen, aßen sie einige Fruchtzwerge. Da hatte der Riese eine Idee: „Mensch, Zwerg, lass uns doch einfach unsere Kleider tauschen! Und das taten sie dann auch. Der Riese zwängte sich in die Zwergensachen, und der Zwerg zog die Riesenkleider an, in denen er aussah, wie ein zwergenhafter Mensch in einem Riesenzelt. Da erblickten sie etwas: Kaum zu trauen, denn da stand, nein, kein Mensch, kein Riese und auch kein Zwerg, sondern ein … Riesenzwerg!"

Familie Meier im Zoo

Material:
Bildkarten, Hütchen

Sozialform:
Klassenverband

Zeitbedarf:
10 Minuten

Ablauf:
Die TN bekommen Bildkarten mit Charakteren zugeteilt.
Diese müssen sie sich merken.
L. liest Geschichte (siehe Rückseite) vor.
TN stehen mit Abstand an Linie und hören aufmerksam zu.
Sobald ein **Charakter** vorgelesen wird, müssen die betroffenen TN einmal um ein Hütchen rennen und sich dann wieder an die Ausgangslinie stellen.

Zusatz:
Streckenlänge je nach Zeit und Alter differenzieren.
Auch draußen möglich.

Familie Meier im Zoo

An einem schönen Sonntagnachmittag beschloss die **Familie Meier** in den Zoo zu gehen. **Susi** fragte ganz aufgeregt: “Was für Tiere gibt es denn da?" Die **Mutter** antwortete "Tiger, Giraffen, Elefanten, Schlangen, Affen, Löwen und viele mehr." **Vater Meier** ging in die Garage, um den Wagen zu holen **Opa** und **Oma Meier** machten noch ein paar Brote zurecht, während **Susi** und **Peter** noch im Garten mit **Dackel Waldemar** spielten Die ganze **Familie Meier** freute sich schon lange auf den Besuch im Zoo. **Vater Meier** ärgerte sich, weil er den Wagen nicht aus der Garage fahren konnte, da der **Dackel Waldemar** den Weg versperrte. „**Waldemar**“, rief der **Vater**, "ab ins Auto mit dir!" Die **Familie Meier** hatte es auf einmal eilig. **Peter**, **Susi**, **Oma** und **Opa** stiegen hinten ein, **Mutter Meier** setzte sich auf den Beifahrersitz und der **Vater** an das Steuer. Und schon ging die Reise los.

Als sie schon ein Stück gefahren waren, bemerkte **Peter**, dass der **Dackel Waldemar** gar nicht im Wagen war. **Susi** weinte und rief: "Der arme **Dackel Waldemar**, wir können den doch nicht einfach zurücklassen!" "Ist ja schon gut", sagte **Oma Meier** während der **Vater** das Auto wendete. Als die **Familie** zu Hause parkte, stiegen alle aus, um den **Dackel Waldemar** zu suchen. Als der **Opa** den **Dackel Waldemar** endlich gefunden hatte, stieg **Familie Meier** wieder in das Auto und fuhr endlich in den Zoo.

Im Zoo angekommen, rannte **Susi** sofort zu den Tigern und **Peter** wollte unbedingt die Schlangen sehen. **Vater** und **Mutter** konnten sich nicht zwischen den Elefanten und Löwen entscheiden und gingen schließlich zu den Affen. **Oma** und **Opa** gingen zu den Giraffen. Der **Dackel Waldemar** bellte zuerst die Tiger, dann die Schlangen und zum Schluss auch noch die Affen an. **Peter** und **Susi** rannten sofort zu ihm hin und riefen: „Lass das. Wir wollen jetzt weiter! Es gibt noch viel mehr zu sehen!"

Als die **Familie** sich auch noch den restlichen Zoo angeschaut hatte, fuhr sie nach Hause. Sie denkt auch heute noch gerne an den Besuch im Zoo zurück. Es war ein wunderschöner Tag für die ganze **Familie Meier**.