

## Umstell-Rekord

<b>Kategorie:</b> Kooperation	<b>Anzahl:</b> beliebig	<b>Dauer:</b> ca. 2min	<b>Lärm:</b> mittel
<b>Raum:</b> Klassenraum	<b>Spielidee:</b> Tische und Stühle aus dem Weg räumen		
<b>Material:</b> alles was zur Seite geräumt werden kann; Stoppuhr			

### Beschreibung

Auf das Signal der LuL versuchen die SuS möglichst schnell Tische, Stühle und sonstige Gegenstände aus dem Weg zu räumen, um Platz in der Mitte des Klassenraums zu schaffen. Die LuL stoppt die Zeit die in die ewige Tabelle eingetragen werden kann.

Je nachdem wo und wieviel Platz benötigt wird, können verschiedene Formationen entwickelt und eingeübt werden.

### Variationen

- statt auf Zeit möglichst leise umstellen
- Sprechen verboten!
- beim Umstellen nur ein Hand benutzen

## Abklatschen

<b>Kategorie:</b> Reaktion	<b>Anzahl:</b> zu zweit	<b>Dauer:</b> 2min	<b>Lärm:</b> mittel
<b>Raum:</b> beliebig	<b>Spielidee:</b> die Handrücken des Gegner abklatschen		
<b>Material:</b> flinke Hände			

### Beschreibung

Zwei SuS stehen sich mit zusammengelegten Handflächen so gegenüber, dass sich ihre Mittelfinger leicht berühren. Der Angreifer versucht nun die Handrücken des Gegners abzuklatschen. Der Verteidiger versucht die Hände geschickt wegzuziehen, um nicht getroffen zu werden. Nach fünf Versuchen wechseln die Rollen.

### Variationen

- Angreifer darf solange Angreifen, bis er nicht mehr trifft
- Rollen wechseln nach Treffererfolg
- Schiedsrichter einbinden

## Ein links, zwei rechts und andersrum

<b>Kategorie:</b> Reaktion	<b>Anzahl:</b> beliebig	<b>Dauer:</b> 2min	<b>Lärm:</b> gering
<b>Raum:</b> Stuhlkreis	<b>Spielidee:</b> Klatschreihenfolge einhalten oder umkehren		
<b>Material:</b> -			

### Beschreibung

Die SuS sitzen mit den Händen auf den Oberschenkeln im Stuhlkreis. Das Spiel startet linksherum durch einmaliges Klatschen auf den eigenen linken Oberschenkel. Darauf klatscht die/der Schüler\_in daneben auf ihren rechten Oberschenkel.

Klatscht er/sie einmal, geht der Impuls weiter zu ihrer rechten Seite und weiter nach links zur/zum Nächsten. Bei zweimaligem Klatschen wechselt die Richtung und der Impuls wird nach rechts geschickt.

### Variationen

- Hände überkreuz auf den eigenen Oberschenkeln
- Hände überkreuz auf den Oberschenkeln der linken und rechten Partner\_innen

## Fee – Riese – Zauberer

<b>Kategorie:</b> Kommunikation	<b>Anzahl:</b> 2 Teams	<b>Dauer:</b> 2min	<b>Lärm:</b> mittel
<b>Raum:</b> 4mx12m Gasse	<b>Spielidee:</b> Schnick-Schnack-Schnuck als Gruppenspiel		
<b>Material:</b> -			

### Beschreibung

Die beiden Teams sprechen heimlich untereinander ab, welche Figur sie darstellen werden:

- Fee – schwingt mit einem imaginären Zauberstab
- Riese – steht auf den Zehenspitzen und streckt die Hände über den Kopf
- Zauberer – bildet mit den Armen einen imaginären Zauberhut

Dann stellen sich die Teams im Abstand von ca. einem Meter gegenüber in einer Gasse auf. Auf ein Kommando rufen alle: „Fee, Riese, Zauberer!“, nehmen die vorher abgesprochenen Positionen ein und versuchen nach folgendem Muster abzuklatschen bzw. zu auszuweichen: Fee klatscht Riese. Riese klatscht Zauberer. Zauberer klatscht Fee.

### Variationen

- Andere Bezeichnungen und Gesten ausdenken (z.B. Superhelden, Fußballprofis, VIPs, Tiere, chemische Elemente)
- Abgeklatschte SuS spielen in der nächsten Runde im anderen Team mit

## Yin&Yang

<b>Kategorie:</b> Reaktion	<b>Anzahl:</b> beliebig	<b>Dauer:</b> 2min	<b>Lärm:</b> gering
<b>Raum:</b> beliebig	<b>Spielidee:</b> Bewegungskette weiterführen		
<b>Material:</b> -			

### Beschreibung

Yin = mit der Hand über dem Kopf auf jemanden zeigen

Yang = mit der Hand unter dem Kopf auf jemanden zeigen

Das Spiel startet mit einem Yin-Zeichen. Die mit der Hand aufgeforderte Person deutet dann mit einem Yang-Zeichen auf eine weitere Person. Im Wechsel von Yin und Yang wandert die Bewegung dann durch die Gruppe.

### Variationen

- Allmählich das Bewegungstempo erhöhen.
- Alternative Yin- und Yang-Zeichen nutzen.
- Das Spiel mit zwei oder mehr Startspieler\_innen beginnen.

## Ich bewege meinen Koffer

<b>Kategorie:</b> Kognition	<b>Anzahl:</b> beliebig	<b>Dauer:</b> 10min	<b>Lärm:</b> gering
<b>Raum:</b> beliebig	<b>Spielidee:</b> Gesten der Vorherigen erinnern und vorzeigen		
<b>Material:</b> -			

### Beschreibung

Nach der Spielidee „Ich packe meinen Koffer und ich nehme mit...“ führen die SuS eine bestimmte Bewegung durch, die von der nachfolgenden Person nachgemacht und um eine eigene Bewegung erweitert werden muss.

### Variationen

- Alle spielen die ganze Zeit mit und versuchen die Bewegung in der richtigen Reihenfolge auszuführen
- Bewegung und Geräusche kombinieren

## Pantomime-Staffel

<b>Kategorie:</b> Kommunikation	<b>Anzahl:</b> mind. 2 Teams	<b>Dauer:</b> 5-10min	<b>Lärm:</b> groß
<b>Raum:</b> freier Raum	<b>Spielidee:</b> Pantomimische Darstellung im Staffelbetrieb		
<b>Material:</b> Spielkarten mit Begriffen, Startlinie oder Schleuse aus zwei Tischen			

### Beschreibung

Die/der erste Staffelläufer\_in läuft zur „Bühne“ am anderen Ende der Klasse, nimmt dort eine Spielkarte auf und versucht den angegebenen Begriff pantomimisch dazustellen. Errät die Gruppe ihn, gibt es einen Punkt. Kann die Aufgabe nicht gelöst werden, kehrt die/der Staffelläufer\_in zur Gruppe zurück und eine andere Person startet. Um Frühstarts zu vermeiden, kann aus zwei Tischen eine ca. 50cm breite Schleuse (Durchgang) gebaut werden. Die/der nächste Läufer\_in darf erst starten, wenn die/der Vorherige die Schleuse passiert hat.

### Variationen

- Zur Reduktion der Lautstärke kann das Spiel auch leise gespielt werden: die Gruppe schreibt ihren Tipp nach kurzer Beratung auf einen Zettel, der am Ende mit den Spielkarten verglichen wird.
- Statt Begriffen z.B. Bilder, Personen, Sprichworte, Matheaufgaben verwenden

## Dalli-Dalli in Bewegung

<b>Kategorie:</b> Gestaltung	<b>Anzahl:</b> 5-8 pro Team	<b>Dauer:</b> 5min	<b>Lärm:</b> gering
<b>Raum:</b> freier Raum	<b>Spielidee:</b> Geste des Hinteren an den Vorderen weitergeben		
<b>Material:</b> Spielkarte mit Begriffen			

### Beschreibung

Die Mitglieder eines Teams stehen hintereinander. Der/die Hinterste deckt eine Spielkarte auf, tippt dem/der Vorderen auf die Schulter, der/die sich daraufhin umdreht, und stellt den Begriff pantomimisch dar. Die/der Vordere tippt dann die/den Nächste/n an und versucht die Bewegung möglichst exakt zu wiederholen. Die/der Vorderste in der Reihe versucht dann den Begriff zu erraten. Nach jeder Spielrunde wechselt die/der Hinterste an die Spitze des Teams.

### Variationen

- statt Begriffen kleine Szenen spielen
- Bewegungen mit Geräuschen vertonen



## Morsen

<b>Kategorie:</b> Kognition	<b>Anzahl:</b> 4 pro Team	<b>Dauer:</b> 5min	<b>Lärm:</b> gering
<b>Raum:</b> freie Ecken	<b>Spielidee:</b> Dauer einer Minute einschätzen		
<b>Material:</b> Morsealphabet; pro Team 4 Spielkarten mit je einem Buchstaben, die zusammen ein Wort ergeben			

### Beschreibung

Jedes Team bekommt ein Wort mit vier Buchstaben zugeteilt, dessen Buchstaben jeweils auf einer Karteikarte stehen. Die Spieler verteilen sich in die vier Ecken des Klassenzimmers und versuchen ihren Partnern ihren Buchstaben zu morsen:

- Stand = lang (-)
- Hocke = kurz (·)
- 360°-Drehung = Ende des Zeichens

Die Ecken dürfen erst verlassen werden, sobald ein Teammitglied die vier Buchstaben zu einem Wort zusammengesetzt und an der Tafel notiert hat. Am Ende der Spielrunde wird verglichen. Am Anfang muss das Morsealphabet noch an der Tafel stehen. Experten brauchen es dann später oft nicht mehr.

A · ·	B · · · ·	C · · · ·	D · · ·	E ·	F · · · ·	G · · ·
H · · · ·	I · ·	J · · · ·	K · · ·	L · · · ·	M · ·	N · ·
O · · ·	P · · · ·	Q · · · ·	R · · ·	S · · ·	T -	U · · ·
V · · · ·	W · · ·	X · · · ·	Y · · · ·	Z · · · ·		

### Variationen

- Wörter mit mehr als vier Buchstaben verwenden
- Eine einfachere Variante ist ‚der Kopierer‘, ein Team besteht aus 8 Mitgliedern: Auf einer Spielkarte ist eine siebenstellige Kombination aus kurz (·) und lang (-) notiert. Die/der Schüler\_in hat 10 Sekunden sich die Kombination zu merken und muss die anderen dann entsprechend der Kombination aufzustellen.

## 1 ruft 2

<b>Kategorie:</b> Rhythmus	<b>Anzahl:</b> 10-15	<b>Dauer:</b> 5min	<b>Lärm:</b> mittel
<b>Raum:</b> Stuhlkreis	<b>Spielidee:</b> im Rhythmus bleiben, Bewegung koordinieren		
<b>Material:</b> -			

### Beschreibung

Die SuS sitzen im Kreis und werden durchnummeriert. Die ‚Eins‘ startet das Spiel und gibt den Rhythmus einmal vor: Hände auf Oberschenkel klatschen – in die Hände klatschen – schnipsen. Beim zweiten Mal mit Text: „1 – ruft – 2“. Die ‚Zwei‘ versucht im Rhythmus zu bleiben und ruft eine andere Nummer auf. Sobald ein angesprochener Spieler aus dem Takt kommt rückt er auf die letzte Position und alle anderen rücken auf.

### Variationen

- Reihenfolge ändern (erst Schnipsen, dann Oberschenkel, dann Klatschen)
- Klatsch-Varianten (überkreuz klatschen, auf den Bauch klatschen, ...)
- Nummern auf Englisch, Französisch, ... ansagen
- Nummern im Wechsel auf verschiedenen Sprachen ansagen

## DJ Stomp feat. MC Clap

<b>Kategorie:</b> Rhythmus	<b>Anzahl:</b> beliebig	<b>Dauer:</b> 5min	<b>Lärm:</b> groß
<b>Raum:</b> beliebig	<b>Spielidee:</b> Rhythmus vorgeben und aufnehmen		
<b>Material:</b> -			

### Beschreibung

Eine DJane oder ein DJ geben einen Rhythmus vor – egal ob klatschen, schnipsen, beatboxen. Sobald wie möglich nehmen die Übrigen den Rhythmus auf, bis alle dabei sind.

## Sonnengruß

<b>Kategorie:</b> Kräftigung	<b>Anzahl:</b> beliebig	<b>Dauer:</b> 2min	<b>Lärm:</b> gering
<b>Raum:</b> freier Raum	<b>Spielidee:</b> durch die verschiedenen Bewegungen fließen		
<b>Material:</b> -			

### Beschreibung

Einatmen – Führe die Arme weit über die Seite nach oben – Mit der Ausatmung wie ein Klippenspringer tauche tief in die Vorbeuge – Einatmen – Mache die lang für die Vorbeuge mit gestrecktem Rücken, berühre wenn möglich mit den Fingern den Boden – Ausatmen – Bringe die Hände flach zum Boden und mache zwei Schritte zurück in die schiefe Ebenen (hoher Liegestütz) – Atme tief ein – Mit der Ausatmung bringe erst die Knie, dann Brust und Kinn zum Boden – Einatmen – Lege dich ganz ab und hebe die Brustwirbelsäule ohne Hilfe der Hände ab (Kobra) – Ausatmen – Stirn zurück zum Boden – Mit der Einatmung stelle deine Zehen auf und schiebe dein Gesäß weit nach hinten in Richtung der Fersen – Mit der Ausatmung bringe dein Gesäß nach oben in Richtung Decke und strecke die Beine (herabschauender Hund) – Einatmen – Beuge deine Knie leicht – Mit der Ausatmung laufe mit ein paar Schritten nach vorne zwischen deine Hände – mit der Einatmung führe die Arme mit geradem Rücken weit über die Seite nach oben, komme in den Stand – Ausatmen – bringe die Handflächen zueinander und die Hände vor dein Herz.

### Variationen

- Viele Asanas (Übungen) aus dem Yoga eignen sich für Bewegungspausen. Ein Blick in eine Yogabuch oder das Internet lohnt sich!

## Der Stuhl ist ein HIT

<b>Kategorie:</b> Kräftigung	<b>Anzahl:</b> beliebig	<b>Dauer:</b> 5min	<b>Lärm:</b> gering
<b>Raum:</b> beliebig	<b>Spielidee:</b> Krafttraining nur mit einem Stuhl		
<b>Material:</b> ein Stuhl pro Schüler			

### Beschreibung

HIT steht High Intensive Training. Dabei versuchen die SuS bei jeder Übung so viele Wiederholungen wie möglich zu schaffen:

- Dips: Hände stützen an den Seiten der Sitzfläche, Gesäß vorschieben bis nur noch die Hände stützen, mit aufrechtem Oberkörper Arme beugen und strecken. Je weiter die Füße vom Körperschwerpunkt entfernt sind, desto anstrengender ist es.
- Rückenstrecker: Mit der Hüfte vorlings auf der Sitzfläche und gestreckten Armen und Beinen auf den Stuhl legen und so lang wie möglich machen. Alternativ können Arme und Beine auch gegengleich leicht angehoben werden.
- Schulterpresse: Den Stuhl in der Hand oder in beiden Händen über den Kopf heben. Oberkörper aufrecht, Knie leicht gebeugt, Bauch- und Gesäßmuskulatur aktiviert. Jetzt die Arme beugen und strecken, um den Stuhl in Überkopfhöhe zu heben und zu senken.
- Curls: Oberkörper aufrecht, Knie leicht gebeugt, Bauch- und Gesäßmuskulatur aktiviert. Dann den Stuhl so greifen, dass der Arm/die Arme nach unten gestreckt und gebeugt werden können.
- Kniebeuge: Oberkörper aufrecht, Knie leicht gebeugt, Bauch- und Gesäßmuskulatur aktiviert. Mit aufrechtem Oberkörper (am besten zur Wand auf der anderen Seite des Raumes schauen) das Gesäß soweit absenken, bis es die Sitzfläche leicht berührt. Aufrichten und wiederholen...
- Einbeinige Kniebeuge: Großer Ausfallschritt, vorderes Knie leicht gebeugt, den Spann des hinteren Fußes auf der Sitzfläche ablegen, Oberkörper aufrecht, Bauch- und Gesäßmuskulatur aktiviert. Dann das vordere Knie beugen und strecken. Dabei darauf achten, dass das Knie in der Beugung nicht über die Position des großen Zehs hinausragt.
- Liegestütze: Entweder mit den Händen an den Seiten der Sitzfläche abstützen (leichte Variante) oder die Füße auf die Sitzfläche bringen und mit den Händen auf dem Boden stützen. Liegestütze immer bei aktivierter Bauch- und Gesäßmuskulatur durchführen.
- Schwebesitz: Verkehrt herum auf den Stuhl setzen, die Beine in die Luft strecken und den Oberkörper soweit nach hinten führen, bis ein Gleichgewicht entsteht. Position halten. Möglich sind auch kleine wippenden Bewegungen des Oberkörpers, um die Bauchmuskulatur zusätzlich zu aktivieren.

### Variationen:

- Ein Blick ins Netz für weitere Anregungen lohnt sich.
- Mit Physioband können ebenfalls viele Übungen zur Stabilisierung und Kräftigung durchgeführt werden. Zusammengerollt passt es in jeden Faulenzer...

## Platz-Aerobic

<b>Kategorie:</b> Kräftigung	<b>Anzahl:</b> beliebig	<b>Dauer:</b> 3min	<b>Lärm:</b> groß
<b>Raum:</b> beliebig	<b>Spielidee:</b> kurze Choreographien angelehnt an Aerobic		
<b>Material:</b> -			

### Beschreibung

Zur Musik bewegen sich die SuS. Die/der Lehrer\_in sagt die Bewegungen an, kann die Bewegung aber auch einfach vorzeigen. Die Grundbewegung, der ‚marching step‘, ist ein Laufen auf der Stelle bei aufrechtem Oberkörper mit kräftigem Armreinsatz und aktivem Anheben der Knie.

### Variationen

- V-Step: aus dem Stand rechter Fuß nach rechts vorne und nach außen → linker Fuß nach links vorne und nach außen → rechter Fuß zurück → linker Fuß zurück
- Step-Touch: rechter Fuß zur Seite → linker Fuß zieht nach, setzt aber nur kurz auf → gleiches auf der anderen Seite
- Launch: rechter Fuß weit nach vorne stellen in einen großen Ausfallschritt, einmal wippen und zurück → dann die andere Seite
- High-Knees → Knie abwechselnd zur Brust ziehen
- Jumping-Jack → Der Hampelmann! Wer kennt ich nicht?

## Vertrauensfall

<b>Kategorie:</b> Wagnis	<b>Anzahl:</b> 9 pro Team	<b>Dauer:</b> 10min	<b>Lärm:</b> mittel
<b>Raum:</b> freier Raum	<b>Spielidee:</b> aus dem Stand vom Tisch nach hinten fallen		
<b>Material:</b> Tische			

### Beschreibung

Freiwilligkeit ist das Grundprinzip dieser Übung. Wer den Vertrauensfall nicht machen möchte, braucht es nur zu sagen.

Ein\_e Schüler\_in steht rücklings am Rand eines Tisches. Die Arme sind am Körper angelegt. Wichtigste Aufgabe für die/den Fallende\_n ist es, Köperspannung aufzubauen und während des Fallens aufrechtzuerhalten; also unbedingt die Gesäß-, Bauch- und Beinmuskulatur anspannen. Hinter dem Tisch bilden acht Fangende eine enge Gasse, winkeln ihrer Unterarme an und lassen die Handflächen nach oben zeigen. Auf ein zuvor besprochenes Signal lässt sich die/der Schüler\_in gestreckt nach hinten in die Arme der fangenden Gasse fallen.

Kräftige Fangende sollten vornehmlich in der Mitte und vom Tisch aus gesehen am Ende der Gasse aufgestellt werden, da Kopf und Körperschwerpunkt besonders gesichert werden müssen.

### Variationen

- Das menschliche Pendel und die Hebebühne eignen sich gut als Vorübungen.

## Menschliches Pendel

<b>Kategorie:</b> Wagnis	<b>Anzahl:</b> 9	<b>Dauer:</b> 5min	<b>Lärm:</b> gering
<b>Raum:</b> freier Raum	<b>Spielidee:</b> Dauer einer Minute einschätzen		
<b>Material:</b> -			

### Beschreibung

In der Mitte eines eng aufgestellten Stehkreises mit 8 Personen steht das ‚menschliche Pendel‘. Körperspannung ist das A und O für die Person in der Mitte. Die Arme werden auf der Brust verschränkt. Sie lässt sich mit dem Beginn der Übung in eine Richtung ihrer Wahl kippen. Die Füße bleiben am Boden als Fixpunkt des Pendels. Die Außenstehenden führen die/den Pendelnde\_n behutsam im Kreis umher.

### Variationen

- Das ‚menschliche Pendel‘ kann auch die Augen schließen.



## Hebebühne

<b>Kategorie:</b> Wagnis	<b>Anzahl:</b> 9-11	<b>Dauer:</b> 5min	<b>Lärm:</b> gering
<b>Raum:</b> beliebig	<b>Spielidee:</b> von der Gruppe getragen werden		
<b>Material:</b> Tische			

### Beschreibung

Eine Person liegt rücklings auf einem Tisch. Auf jeder Tischseite stehen 4-5 Personen, die ihre Handflächen unter die/den Liegende\_n schieben, die/der nun langsam Körperspannung aufbaut. Die Gruppe kann dafür leise bis zehn zählen. Bei ‚zehn‘ ist die maximale Körperspannung erreicht. Dann heben die umherstehenden Personen die liegende langsam an, auf eine vorher vereinbarte Höhe an.

### Variationen

- Die Person kann auch auf dem Boden liegen. Dann ist darauf zu achten, dass die hebenden aus den Knien, nicht aus dem Rücken, heben.
- Wenn auch die Hebenden an ihrer Körperspannung arbeiten, ist es möglich statt der Handflächen nur einem Finger zum Heben zu benutzen. Voraussetzung ist volle Konzentration.

## Menschenbrücke

<b>Kategorie:</b> Kooperation	<b>Anzahl:</b> mind. 9	<b>Dauer:</b> 10min	<b>Lärm:</b> mittel
<b>Raum:</b> freier Raum	<b>Spielidee:</b> Dauer einer Minute einschätzen		
<b>Material:</b> -			

### Beschreibung

Aufgabe des Startspielers ist es über alle anderen hinüber zu gelangen ohne den Boden zu berühren. Ist er am Ende der ‚Menschenbrücke‘ ankommen startet der nächste von hinten. Den Elementen aus denen die Brücke zusammengesetzt wird, sind eigentlich keine Grenzen gesetzt. Von der Bankposition bis zur Schulterbrücke, bei der sich zweige-genüberkniende gegenseitig die Hände auf die Schultern legen und so ein Planke der Brücke bilden.

Die Aufgabe erfordert viel Kommunikation und gute Körperbeherrschung von allen Beteiligten.

## Mülleimer-Quiz

<b>Kategorie:</b> Kognition	<b>Anzahl:</b> beliebig	<b>Dauer:</b> 5min	<b>Lärm:</b> mittel
<b>Raum:</b> beliebig	<b>Spielidee:</b> Nur wer den Mülleimer trifft, darf antworten		
<b>Material:</b> Quizfragen, Mülleimer oder ähnliches Ziel, Bälle oder ähnliches			

### Beschreibung

Als Quizfragen eignen sich sowohl Allgemeinwissens- als auch Fachunterrichtsfragen. Die SuS stehen an den Wänden des Raums. Bevor auf die Frage geantwortet werden darf, muss der Mülleimer, der in der Mitte des Klassenraums steht, mit einem Papierball getroffen werden.

No Müll – just Sport: Papierbälle können hervorragend wiederverwendet werden!

### Variationen

- Jede\_r hat nur einen Papierball, darf ihn aber wiederholen und erneut werden.  
Bringt noch mehr Bewegung in die Sache.

## Rechen-Staffel

<b>Kategorie:</b> Kognition	<b>Anzahl:</b> 5 pro Team	<b>Dauer:</b> 5min	<b>Lärm:</b> mittel
<b>Raum:</b> beliebig	<b>Spielidee:</b> Rechenoperationen zu bestimmten Ergebnis bringen		
<b>Material:</b> 1 Würfel pro Team, kariertes Papier, Startlinie oder Tische für Schleuse			

### Beschreibung

Am anderen Ende der Klasse für jedes Team ein Stift, ein kariertes Blatt Papier und ein Würfel bereit. Die erste Person würfelt und trägt die Augenzahl in ein Kästchen ein. Die zweite Person läuft los und ergänzt eine Rechenoperator (+, -, x oder :). Die dritte Person würfelt wieder und trägt ein. Von dem Ergebnis dieser Rechnung ausgehend wird abwechselnd weiter ein Operator und eine durch den Würfel bestimmte Zahl ergänzt. Sobald das vorher abgemachte Ergebnis ‚errechnet‘ wurde, ist die Spielrunde vorbei.

Um Frühstarts zu vermeiden, kann aus zwei Tischen eine ca. 50cm breite Schleuse (Durchgang) gebaut werden. Die/der nächste Läufer\_in darf erst starten, wenn die/der Vorherige die Schleuse passiert hat.

### Variationen

- Notieren von Zwischenergebnissen erlauben oder verbieten
- Für Mathefüchse: mit Punkt vor Strichrechnung rechnen, statt einfach nacheinander
- Bestimmte Rechenmuster vorgeben: z.B. jede zweite Operation muss eine Division sein.
- Statt auf ein bestimmtes Ergebnis zu rechnen, kann auch auf Zeit gespielt werden. Wer ist nach drei Minuten am nächsten am Ergebnis
- Ergebnis von den gegnerischen Teams nachrechnen lassen

## Memory-Staffel

<b>Kategorie:</b> Kognition	<b>Anzahl:</b> 5 pro Team	<b>Dauer:</b> 5min	<b>Lärm:</b> mittel
<b>Raum:</b> freier Raum	<b>Spielidee:</b> Memory-Paar finden		
<b>Material:</b> Memory-Karten, Startlinie oder Tische für Schleuse			

### Beschreibung

Für jedes Team liegen jeweils 10 Memory-Paare am anderen Ende der Klasse bereit. Ziel ist es schnell zwei Karten aufzudecken und möglichst viele Paar zu finden. Sind die aufgedeckten Karten kein Paar müssen sie wieder umgedreht werden.

Um Frühstarts zu vermeiden, kann aus zwei Tischen eine ca. 50cm breite Schleuse (Durchgang) gebaut werden. Die/der nächste Läufer\_in darf erst starten, wenn die/der Vorherige die Schleuse passiert hat.

### Variationen

- Statt normalem Laufen zur Memory-Station sind zahlreiche Variationen möglich: Vierfüßler- oder Kamelgang, Kniehebelauf, Froschsprünge, Schleichen, Moonwalken, ...
- Dürfen sich die Teams absprechen oder sucht jede/r für sich selbst?

## Daumenkino

<b>Kategorie:</b> Gestaltung	<b>Anzahl:</b> zu zweit	<b>Dauer:</b> 5min	<b>Lärm:</b> gering
<b>Raum:</b> beliebig	<b>Spielidee:</b> die Vorbewegung weiterspielen		
<b>Material:</b> ggf. animierende Szenen oder Ideen auf Spielkarten			

### Beschreibung

A beginnt in einer bestimmten Pose. B nimmt diese Pose ein und bewegt sich „ein Bild“ weiter. A übernimmt die Pose und ergänzt da nächste Bild.

### Variationen

- Kleine Geschichten können als Anregung dienen
- Inhalte aus dem Fachunterricht integrieren

## Die eine, der andere

<b>Kategorie:</b> Gestaltung	<b>Anzahl:</b> zu zweit	<b>Dauer:</b> 2min	<b>Lärm:</b> gering
<b>Raum:</b> beliebig	<b>Spielidee:</b> Pantomime mit dem Partner		
<b>Material:</b> -			

### Beschreibung

Die SuS ziehen Spielkarten mit Begriffspaaren, die sie pantomimisch darstellen:

Tasse und Untertasse, Milchshake und Strohhalm, Dick und Doof, Yoda und Imperator, drüber und drunter, Katz und Maus etc.

### Variationen

- SuS überlegen sich eigene Begriffspaare
- Als Wettkampf: Wer stellt am besten dar? Wer errät am schnellsten?

## Partnerakrobatik

<b>Kategorie:</b> Kräftigung	<b>Anzahl:</b> zu zweit	<b>Dauer:</b> 2min	<b>Lärm:</b> gering
<b>Raum:</b> beliebig	<b>Spielidee:</b> Akrobatik mit einer Partnerin oder einem Partner		
<b>Material:</b> ggf. Skizzen von Figuren zu Anregung			

### Beschreibung

Bei der Partnerakrobatik kommt es neben der Körperspannung und der gelenk- und rü-  
 ckschonenden Ausführung auch auf die Kommunikation zwischen den beiden Part-  
 ner\_innen und die Verwendung geeigneter Griffe an. Auf [www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de) finden  
 sich viele Beispiele mit Bildreihen und Erklärungen, wie z.B. den Stuhl:



Quelle: <http://www.sportunterricht.de/akro/partner1.html>

Partnerakrobatik lässt sich am besten barfuß ausprobieren und üben.

### Variationen

- siehe [sportunterricht.de/akro/partner1.html](http://www.sportunterricht.de/akro/partner1.html)



## Tanz-Memory

<b>Kategorie:</b> Gestaltung	<b>Anzahl:</b> 3-5	<b>Dauer:</b> 5min	<b>Lärm:</b> groß
<b>Raum:</b> beliebig	<b>Spielidee:</b> Choreographie nachtanzen und weiterführen		
<b>Material:</b> Musik			

### Beschreibung

Zur Musik startet die/der Erste mit einer kurzen Bewegung (ca. 1 Takt). Die/der Zweite wiederholt sie und fügt eine weitere Bewegung an. Wie lang wird die „Choreo“ bis sie abbricht?

### Variationen

- Die Gruppengröße ist flexibel. Die Erfahrung zeigt aber: Je kleiner die Gruppe, desto geringer die Scheu.
- Neben dem Erinnerungswettbewerb ist es natürlich auch möglich, dass einfach alle mittanzen.

## Zwei linke Hände

<b>Kategorie:</b> Kommunikation	<b>Anzahl:</b> zu zweit	<b>Dauer:</b> 2min	<b>Lärm:</b> gering
<b>Raum:</b> beliebig	<b>Spielidee:</b> einen Gegenstand mit Hilfe der Partnerin transportieren		
<b>Material:</b> kleine Gegenstände wie Anspitzer oder Radiergummis, Stifte			

### Beschreibung

Zwei SuS versuchen mit jeweils ihrem linken Zeigefinger einen kleinen Gegenstand zu transportieren.

### Variationen

- Andere Finger versuchen
- Statt Fingern Stifte benutzen
- als Staffel spielen

## Blind-Snake

<b>Kategorie:</b> Wagnis	<b>Anzahl:</b> beliebig	<b>Dauer:</b> 10min	<b>Lärm:</b> gering
<b>Raum:</b> beliebig	<b>Spielidee:</b> mit geschlossenen Augen Menschenkette bilden		
<b>Material:</b> -			

### Beschreibung

Die SuS verteilen sich im Raum und schließen die Augen. Die Lehrerin/der Lehrer tippt eine\_n Schüler\_in an, der/die dann der Kopf der Menschenkette ist. Sobald sie/er eine\_n andere\_n berührt, versucht der/die Berührte ans Ende der Schlange zu gelangen und ihr an den Schultern der/des Vorderen zu folgen.

Bei Spielen mit geschlossenen Augen, muss niemand gezwungen werden die Augen zu schließen: Jede\_r fordert sich selbst heraus.

### Variationen

- Der/die Berührte wird zum neuen Gruppenkopf.
- Nur Rückwärtsgehen ist erlaubt.

## Kippeln erlaubt!

<b>Kategorie:</b> Kommunikation	<b>Anzahl:</b> beliebig	<b>Dauer:</b> 5-50min	<b>Lärm:</b> mittel
<b>Raum:</b> freier Raum	<b>Spielidee:</b> auf Kipp gestellt Stühle in Balance halten		
<b>Material:</b> Stühle			

### Beschreibung

Die SuS stehen außen um einen Stuhlkreis. Mit einer Hand an der Lehne werden die Stühle auf Kipp (auf eine Kante) gestellt. Aufgabe ist es nun den Stuhlkreis einmal zu umrunden ohne dass ein Stuhl zurück- oder gar umkippt. Aber: Jeder Stuhl darf höchstens von einer Hand berührt werden.

### Variationen

- Statt einer Hand nur einen Finger benutzen
- Statt Stühlen Gymnastikstäbe, Stifte oder Strohhalm verwenden.

## Sitzkreis

<b>Kategorie:</b> Kräftigung	<b>Anzahl:</b> beliebig	<b>Dauer:</b> 2min	<b>Lärm:</b> gering
<b>Raum:</b> freier Raum	<b>Spielidee:</b> auf Oberschenkeln des Hinteren absetzen		

### Beschreibung

Im dichten Stehkreis versuchen sich die SuS auf den Oberschenkeln der/des jeweiligen Hinterfrau/-manns abzusetzen. Am Anfang ist das sowohl kooperativ, koordinativ und konditionell anspruchsvoll.

### Variationen

- Geübte Gruppen können sich im Kreis vor- und zurückbewegen
- Klappt es auch auf einem Bein? Ganz vorsichtig probieren...

## Eine Minute Ewigkeit

<b>Kategorie:</b> Entspannung	<b>Anzahl:</b> beliebig	<b>Dauer:</b> 2min	<b>Lärm:</b> gering
<b>Raum:</b> beliebig	<b>Spielidee:</b> Dauer einer Minute einschätzen		
<b>Material:</b> Stoppuhr			

### Beschreibung

Die Teilnehmer sitzen und nehmen eine entspannte Haltung ein. Am besten ist es, wenn die Teilnehmer ihren Kopf mit verschränkten Armen auf den Tisch legen und dabei ihre Augen schließen. Im Hintergrund kann Entspannungsmusik laufen. Die Teilnehmer haben die Aufgabe, nach einem Zeichen der Lehrkraft eine Minute schweigend und still abzuwarten. Wenn ein Teilnehmer glaubt, die Minute sei um, sollte er sich aufrichten und ruhig nach hinten an den Stuhl lehnen. Die Lehrkraft vermerkt, nach wie vielen Sekunden die Schüler diese angenehme Haltung eingenommen haben. Nach etwa 1,5 Minuten wird die Übung abgebrochen. Die Lehrperson gibt nun die Ergebnisse bekannt, wer am nächsten an der Minute dran war.

### Variationen

- Wiederholungsdurchgang
- zeitliche Variation
- andere Körperhaltung (ganz gestreckt, auf Zehenspitzen, in der Kniebeuge)

## Fingertip

<b>Kategorie:</b> Reaktion	<b>Anzahl:</b> beliebig	<b>Dauer:</b> 1min	<b>Lärm:</b> gering
<b>Raum:</b> Stehkreis	<b>Spielidee:</b> gleichzeitig Finger schnappen und ausweichen		

### Beschreibung

Alle stehen an ihrem Platz. Die Arme werden zu den Seiten ausgestreckt, wobei das Ellbogengelenk leicht gebeugt wird. Die linke Hand wird gerade ausgestreckt, wobei die Handinnenfläche nach oben zeigt. Die rechte Hand wird zur Faust geballt. Der Zeigefinger wird hier ausgestreckt und zeigt zu Boden. Jetzt stellt man sich so hin, dass der eigene rechte Zeigefinger auf der Handfläche des rechten Nachbarn steht. Auf der eigenen linken Handfläche steht der Zeigefinger des linken Nachbarn.

Auf ein bestimmtes Kommando hin wird nun versucht mit der linken Hand den Zeigefinger des linken Nachbarn festzuhalten, während man zusehen muss, dass man den eigenen rechten Zeigefinger vor dem rechten Nachbarn in Sicherheit bringt. Falsche Kommandos des Spielleiters können den Schwierigkeitsgrad des Spiels noch erhöhen.

## Ich heiße Hannes...

<b>Kategorie:</b> Kommunikation	<b>Anzahl:</b> beliebig	<b>Dauer:</b> 3min	<b>Lärm:</b> groß
<b>Raum:</b> Stehkreis	<b>Spielidee:</b> Mitsprechen und bewegen		

### Beschreibung

Als Formation bietet sich ein Sitz- oder Stehkreis an. Der Text wird zunächst vorgegeben und kann im Laufe des Spiels mitgesprochen werden. Bei Sprechen des Textes ist auf das Einhalten eines Rhythmus zu achten.

*Ich --- heiß Hannes --- Hab 'ne Frau --- und vier Kinder --- Und ich arbeite in einer Knopffabrik ---  
Eines Tages kommt mein Chef --- und sagt --- Hey Hannes --- Haste Zeit --- Ich sag ja ---  
Dann mach mit --- und dreh --- mit der rechten Hand --- diesen Knopf*

Nun drehen Alle mit der rechten Hand einen vorgestellten Knopf. Dann wird der Text wiederholt. Dabei wird immer weiter gedreht. Der Text endet mit dem Satz:

*Dann mach mit --- und dreh --- mit der linken Hand --- diesen Knopf*

Nun drehen Alle gleichzeitig mit der rechten Hand den einen und mit der linken Hand den anderen Knopf. Während nun beide Hände in Bewegung sind, wird der Text erneut vorgetragen. Diesmal endet er mit dem Satz:

*Dann mach mit --- und dreh --- mit dem rechten Fuß --- diesen Knopf*

Nun drehen beide Hände ihren Knopf weiter, und der linke Fuß kommt dazu. Die vierte Strophe als Abschluss integriert dann den linken Fuß:

*Dann mach mit --- und dreh --- mit dem linken Fuß --- diesen Knopf*

*Weitere Variationen: ... mit der Hüfte! ... mit dem Kopf! ... mit der Zunge!*

Den Abschluss des Sprech- und Bewegungsspiels bildet dann folgende Strophe, bei der natürlich Hände und Füße in Bewegung bleiben:

*Ich --- heiß Hannes --- Hab 'ne Frau --- und vier Kinder --- Und ich arbeite in einer Knopffabrik ---  
Eines Tages kommt mein Chef --- und sieht --- Dass ich drehe --- immer noch --- und wie wild ---  
Er sagt --- Hey Hannes --- Mach jetzt Schluss --- denn es reicht --- Also Tschüss --- und mach's gut*

### Variationen

- Für ganz geübte 'Ich-heiß-Hannes-Spieler' ist auch eine rhythmisierende Begleitung des Textes neben dem Sprechen möglich, in dem im Rhythmus des Textvortrages mit beiden Händen auf die Oberschenkel und mit beiden Füßen auf den Boden geklopft wird. Nach der ersten Strophe bleibt es nur noch bei einer Unterstützung mit Hilfe der linken Hand und beider Füße usw.



## Im Stehen klatschen und schnipsen

<b>Kategorie:</b> Rhythmus	<b>Anzahl:</b> beliebig	<b>Dauer:</b> 1min	<b>Lärm:</b> mittel
<b>Raum:</b> beliebig	<b>Spielidee:</b> im Rhythmus klatschen		

### Beschreibung

1. Auf beide Oberschenkel klatschen
2. In die Hände klatschen
3. Rechte Hand auf linke Schulter
4. Linke Hand auf rechte Schulter
5. Rechte Finger schnipsen auf linker Seite
6. Linke Finger schnipsen auf rechter Seite
7. 2x in die Hände klatschen

## Kommando Pimperle

<b>Kategorie:</b> Reaktion	<b>Anzahl:</b> beliebig	<b>Dauer:</b> 5min	<b>Lärm:</b> mittel
<b>Raum:</b> beliebig	<b>Spielidee:</b> auf bestimmte Signale mit der richtig reagieren		

### Beschreibung

Eine Spielleitung gibt Kommandos vor, die alle übrigen Teilnehmer mitmachen.

- Kommando „Pimperle“ bedeutet: mit beiden Zeigefingern auf den Tisch trommeln
- Kommando „flach“ bedeutet: beide Handflächen auf den Tisch legen
- Kommando „hoch“ bedeutet: beide Hände über den Kopf strecken
- Kommando „Bock“ bedeutet: beide Hände als Faust auf den Tisch legen
- Kommando „Doppelbock“ bedeutet: beide Fäuste übereinander stellen

Die Spielleitung versucht, die Teilnehmer zu Fehlern zu verleiten.

1. Sie spricht das Wort „Kommando“ **nicht**, sondern nur die Ausführung, z.B.: „flach“. Die Teilnehmer dürfen darauf **nicht** reagieren.
2. Sie führt das Kommando **falsch** aus, z.B.: hoch statt flach. Die Teilnehmer müssen das gesprochene Kommando aber **richtig** ausführen.
3. Sie nennt ein **nicht vereinbartes** Kommando, z.B. „Kommando rechts“ und führt eine Bewegung nach rechts aus. Die Teilnehmer dürfen wiederum darauf **nicht** reagieren. Wer einen Fehler macht, muss die Spielleitung übernehmen.

### Variationen

- Kommandos und Gesten neu zuordnen
- Andere oder neue Gesten und Kommandos erfinden

## Laden – Schießen – Schützen

<b>Kategorie:</b> Rhythmus	<b>Anzahl:</b> beliebig	<b>Dauer:</b> 5min	<b>Lärm:</b> mittel
<b>Raum:</b> beliebig	<b>Spielidee:</b> im Rhythmus bleiben, Bewegungen koordinieren		

### Beschreibung

Zu Beginn sind alle Finger ungeladen. Durch Schnipsen mit den Fingern schnipsen kann das geändert werden. Durch das Verkreuzen der Arme vor der Brust kann man sich vor dem Schuss schützen. Geschossen (Hände zu Pistolen formen) wird immer nur auf eine Person und es kann nur nach vorherigem Laden geschossen werden. Nach jedem Schießen muss neu geladen werden, wenn man noch einmal Schießen möchte. Während des Schießens und Ladens ist man nicht geschützt und kann von anderen getroffen werden. Jede dieser Sequenzen sollte im Vorfeld im Takt geübt werden.

Das Spiel findet im 4/4-Takt statt. Es wird eingangs drei Takte lang zweimal mit beiden Händen auf die eigenen Oberschenkel geklopft und zweimal geklatscht. In der Folge wird immer zweimal auf die Oberschenkel geklopft, danach folgt die persönliche Handlung *Laden*, *Schießen* oder *Schützen*. Dazu wird die entsprechende Handlung mit den Händen zweimal gestikuliert und es wird gleichzeitig zweimal gesagt, was man tut.

### Variationen

- Ungeschützt Getroffene scheiden aus, es wird solange gespielt nur eine Person übrig ist.
- Wer zuerst fünf Treffer hat gewinnt.

## La-Ola-Welle

<b>Kategorie:</b> Kooperation	<b>Anzahl:</b> beliebig	<b>Dauer:</b> 1min	<b>Lärm:</b> mittel
<b>Raum:</b> beliebig	<b>Spielidee:</b> La-Ola-Welle (wie im Stadion) starten und erhalten		

### Beschreibung

Die aus jedem Stadion bekannte La-Ola-Welle wird von einer Person angeleitet. Sie kann im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden. Ist die Welle durch die Reihen gegangen wird applaudiert. Kann als Dank und Anerkennung für ein Referat o.Ä. eingesetzt werden.

### Variationen

- Von links nach rechts oder rechts nach links.
- Von vorne nach hinten oder hinten nach vorne.
- Die Anti-Ola: Zu Beginn haben alle die Hände oben und sie werden nun der Reihe nach herunter genommen.
- Statt die Arme hoch und runter zu nehmen, kann auch aufgestanden werden und man setzt sich der Reihe nach wieder hin. Geht auch nach der Idee der Anti-Ola.

## Nasenkneifer

<b>Kategorie:</b> Kognition	<b>Anzahl:</b> beliebig	<b>Dauer:</b> 2min	<b>Lärm:</b> mittel
<b>Raum:</b> beliebig	<b>Spielidee:</b> Koordinationsmuster üben und ausführen		

### Beschreibung

Die Teilnehmer sitzen oder stehen. Die Lehrkraft erklärt und demonstriert die einzelnen Übungen. Die Teilnehmer üben die Bewegungen zunächst langsam, dann schneller, bis diese möglichst schnell und fehlerfrei beherrscht werden.

### Übung 1:

Mit der rechten Hand das linke Ohrläppchen fassen und mit der linken Hand die Nasenspitze packen. Dann umgreifen: Mit der linken Hand das rechte Ohrläppchen fassen und mit der rechten Hand die Nase packen. Wieder umgreifen usw.

### Übung 2:

Die Übung beginnt, indem man zuerst in die Hände klatscht und dann erst an Ohr und Nase greift. Ebenso wird vor jedem Umgreifen zuerst einmal in die Hände geklatscht.

Also: Klatschen – greifen – klatschen - gegengleich greifen – klatschen - ...

### Übung 3:

Zur Steigerung der Schwierigkeit zwischen dem Umgreifen in die Hände klatschen, dann mit gekreuzten Händen auf die Oberschenkel und noch einmal in die Hände klatschen.

Also: Klatschen (Hände) – klatschen (Oberschenkel) – klatschen (Hände) – greifen – klatschen (Hände) – klatschen (Oberschenkel) – klatschen (Hände) – gegengleich greifen – klatschen (Hände) - ...

## Stretching

<b>Kategorie:</b> Entspannung	<b>Anzahl:</b> beliebig	<b>Dauer:</b> 2min	<b>Lärm:</b> gering
<b>Raum:</b> beliebig	<b>Spielidee:</b> Stretch- und Dehnübungen durchführen		

### Beschreibung

Oftmals bietet es sich nach aktiven Bewegungspausen an, ein kleines Stretching durchzuführen, um einen runden Abschluss zu einer Aktivität zu erhalten. Das Stretching ist dabei eine gute Möglichkeit.

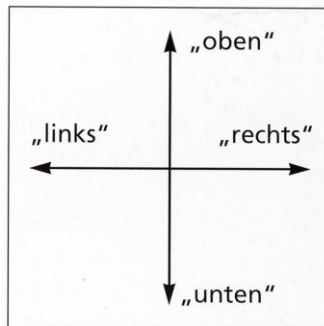
Die Lehrperson und die Teilnehmer strecken sich zunächst einmal nach oben, als ob sie nach etwas greifen möchten. Dann werden die Hände zusammengeführt und in Richtung Decke geschoben. Nach wenigen Sekunden sollen sich die Teilnehmer erst zur einen und dann zur anderen Seite neigen. Dann sollen sie wieder in die Ausgangsposition kommen und die Arme langsam neben den Körper senken. Im Anschluss werden dann noch die Beine ausgeschüttelt. Das Stretching-Programm kann je nach Belieben noch erweitert werden. Denkbar wäre z.B. der Baum aus dem Yoga.

## Verwirrte Lehrkraft

<b>Kategorie:</b> Kognition	<b>Anzahl:</b> beliebig	<b>Dauer:</b> 2min	<b>Lärm:</b> mittel
<b>Raum:</b> beliebig	<b>Spielidee:</b> auf Signale mit Stimme und Bewegung reagieren		
<b>Material:</b> Koordinatensystem in groß an der Tafel			

### Beschreibung

Die Teilnehmer stehen während die Lehrkraft eine Kreuzung auf die Tafel zeichnet (siehe Skizze und Material-Ordner).



Die Lehrkraft zeigt auf einen der Pfeile und die Teilnehmer müssen mit beiden parallel ausgestreckten Armen auch in diese Richtung zeigen und gleichzeitig laut im Chor diese Richtung benennen. Die Lehrkraft zeigt bei dieser Übung in beliebigem Wechsel mehrfach auf einen dieser Pfeile.

### Variationen

- Teilnehmer zeigen in die Gegenrichtung, benennen aber die richtige Richtung
- Teilnehmer zeigen in die angezeigte Richtung, benennen aber die Gegenrichtung
- Teilnehmer zeigen und sagen genau die Gegenrichtung, z. B. Lehrkraft sagt oben und Teilnehmer müssen unten sagen und zeigen.

## Zählen

<b>Kategorie:</b> Rhythmus	<b>Anzahl:</b> zu zweit	<b>Dauer:</b> 5min	<b>Lärm:</b> mittel
<b>Raum:</b> beliebig	<b>Spielidee:</b> Rhythmus erhalten, Elemente variieren		

### Beschreibung

Eine Partnerübung bei der abwechselnd von 1-3 gezählt wird.

Im Laufe der Übung werden die Zahlen durch Handlungen ersetzt. Zum Beispiel zunächst 1 durch Klatschen, dann nach einer Weile 2 durch Hände hochheben und wenn dies funktioniert, dann 3 durch an die Nase fassen.

Ist eine Zahl ersetzt worden, darf diese beim Zählen nicht mehr genannt, sondern nur noch dargestellt werden.

### Variationen

- Zu den Bewegungen Geräusche erfinden
- Rhythmus auf 5 und mehr Elemente erweitern



**mursrednA**

<b>Kategorie:</b> Inhibition	<b>Anzahl:</b> beliebig	<b>Dauer:</b> 5min	<b>Lärm:</b> mittel
<b>Raum:</b> beliebig	<b>Spielidee:</b> Unterschiedliche Reaktionen auf ein Signal		
<b>Material:</b> Pfeil aus Pappe oder auf Papier			

**Beschreibung**

Die Schüler stehen in Reihen versetzt hintereinander, sodass sie den vorne stehenden Lehrer gut sehen können. Der Lehrer hält einen Pfeil hoch, den er im Abstand weniger Sekunden in verschiedene Richtungen zeigen lässt; die Schüler müssen mit folgenden Aktionen reagieren:

- Pfeil nach oben = Hocksprung
- Pfeil nach unten = auf den Boden setzen
- Pfeil nach rechts = Seitgalopp nach rechts
- Pfeil nach links = Seitgalopp nach links

Zusätzlich zu den Bewegungen sollen die Schüler die Richtung laut nennen.

**Variationen**

- Die Schüler sollen die angegebene Bewegung machen aber die gegenteilige Richtung nennen.
- Die Schüler sollen die gegenteilige Bewegung machen und die angezeigte Richtung nennen.

## Gleichgewicht auf einem Bein

<b>Kategorie:</b> Gleichgewicht	<b>Anzahl:</b> beliebig	<b>Dauer:</b> 5min	<b>Lärm:</b> leise
<b>Raum:</b> beliebig	<b>Spielidee:</b> Gleichgewicht halten		

### **Beschreibung**

Die Schüler halten das Gleichgewicht auf einem Bein (Beine zwischendurch wechseln) mit verschiedenen Anforderungen:

- mit hängenden oder verschränkten Armen
- mit Kopf im Nacken
- dabei einen Ball hoch werfen und fangen
- nach zwei Drehungen um die Längsachse
- mit geschlossenen Augen
- Kombinationen aus den oben genannten Schwierigkeiten

## Kommando Jack

<b>Kategorie:</b> Inhibition	<b>Anzahl:</b> beliebig	<b>Dauer:</b> 5min	<b>Lärm:</b> mittel
<b>Raum:</b> je nach Aufstellung	<b>Spielidee:</b> Unterschiedliche Reaktionen auf ein Signal		

### Beschreibung

Die Schüler bilden einen Kreis laufen auf der Stelle. Der Spielleiter steht ebenfalls im Kreis und ruft verschiedene Kommandos:

„Kommando Sprung“ = einen Hocksprung machen

„Kommando tief“ = in die Hocke gehen

„Kommando drehen“ = Drehung um die eigene Achse

„Kommando Jack“ = einen Hampelmann machen

„Kommando rein“ = in den Kreis hineinlaufen

„Kommando raus“ = rückwärts aus dem Kreis herauslaufen

Die Schüler sollen die Bewegungen nur dann ausführen, wenn das Wort „Kommando“ genannt wird. Der Spielleiter selbst führt zeitgleich zu den Anweisungen auch Bewegungen aus, kann allerdings die Schüler verwirren, indem er manchmal falsche Bewegungen vor-macht.

### Variationen

- Die Zuordnungen der Bewegungen zu den Kommandos werden vertauscht.
- Jeder Schüler erhält 5 Wäscheklammern und muss eine ablegen, wenn er falsch reagiert. Wer am Ende die meisten Klammern behalten konnte gewinnt.

## The big chaos

<b>Kategorie:</b> Orientierung	<b>Anzahl:</b> Klasse	<b>Dauer:</b> 5min	<b>Lärm:</b> mittel
<b>Raum:</b> freie Fläche	<b>Spielidee:</b> Ein Ziel im Chaos im Auge behalten		
<b>Material:</b> 5-10 verschiedene Bälle			

### Beschreibung

Die Schüler stellen sich im Kreis auf und merken sich ihren rechten Nachbarn. Anschließend bewegen sich alle joggend durch den Raum. Der Spielleiter gibt nach und nach verschiedene Bälle ins Spiel und die Schüler haben die Aufgabe, nach ihrem rechten Nachbarn zu suchen und ihm den Ball zuzuwerfen. Durch die Vielzahl an Bällen entsteht ein immer größer werdendes Chaos.

### Variationen

- Den Ball mit der schwachen Hand werfen
- Der Ball muss auf dem Weg zum nächsten Spieler immer einmal/zweimal den Boden berühren
- Das Spielfeld Stück für Stück verkleinern

## Stroop-Steps

<b>Kategorie:</b> Inhibition	<b>Anzahl:</b> Klasse	<b>Dauer:</b> 5min	<b>Lärm:</b> mittel
<b>Raum:</b> freie Fläche	<b>Spielidee:</b> Unterschiedliche Reaktionen auf ein Signal		
<b>Material:</b> Platzkarten mit Farben als farbig ausgeschriebenes Wort (Farbe ungleich Wort)			

### Beschreibung

Die Schüler stehen in Reihen versetzt hintereinander, sodass sie den vorne stehenden Lehrer gut sehen können. Jeder Schüler hat einen eigenen Bereich – um ihn herum liegen vier verschiedene Platzkarten mit den in Schwarz geschriebenen Wörtern ‚ROT‘, ‚GELB‘, ‚LILA‘, ‚Blau‘. Die Karten sollten (mit geeigneten Abständen) schon vom Lehrer bereitgelegt werden oder Schritt für Schritt nach Anweisung des Lehrers von den Schülern ausgelegt werden, dass jeder genug Platz und eine gute Sicht hat.

Der Lehrer hebt in regelmäßigen Abständen eigene Karten hoch. Auf diesen sind ebenfalls Farbwörter geschrieben. Allerdings sind diese in verschiedenen Farben geschrieben. Farbe und Wortbedeutung sind nicht immer kongruent. Die Schüler haben die Aufgabe, möglichst schnell zu der Platzkarte zu laufen, auf der die Farbe, nicht das hochgehaltene Wort zutrifft. Für einige wenige Durchgänge zeigt der Lehrer nur Karten, bei denen Farbe und Wort übereinstimmen. Dann kommen auch Karten zum Einsatz, bei denen das nicht mehr der Fall ist.

## Bounce the Ball

<b>Kategorie:</b> Orientierung, Differenzierung	<b>Anzahl:</b> Klasse	<b>Dauer:</b> 5min	<b>Lärm:</b> mittel
<b>Raum:</b> freie Fläche	<b>Spielidee:</b> Balldribbling auf engem Raum		
<b>Material:</b> ein Ball pro SuS			

### Beschreibung

Alle Schüler joggen durch die Halle und prellen jeweils einen Ball.

### Variationen

- Verkleinerung des Spielfeldes
- Wechsel der prellenden Hand
- Variation der Sprunghöhe des Balls
- Gehend, laufend oder hüpfend prellen

## Jonglieren für Anfänger

<b>Kategorie:</b> Auge-Hand-Koordination	<b>Anzahl:</b> Klasse	<b>Dauer:</b> 10min	<b>Lärm:</b> mittel
<b>Raum:</b> etwas freie Fläche	<b>Spielidee:</b> Jonglieren mit Tüchern		
<b>Material:</b> 3 Tücher pro SuS			

### Beschreibung

Die Schüler jonglieren bis zu drei Tücher:

1. Erproben von Wurftechniken mit einem Tuch
2. Zwei Tücher nacheinander mit beiden Händen in die Luft werfen und jeweils mit der anderen Hand fangen
3. Kaskade mit drei Tüchern (abwechselnd mit der rechten und linken Hand werfen – immer ‚unter‘ dem ankommenden Tuch her).