

Gesellschaftsspiele

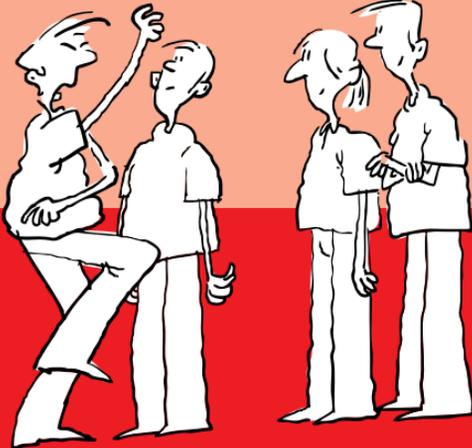
Bis zum Gehnichtmehr

Organisation: Stellt euch zu viert in einem Kreis auf.

Spielidee: Eine Schülerin zeigt eine Bewegung vor und unterstreicht diese mit leisen Worten oder einem Geräusch. Der Nächste ahmt die Bewegung und die Worte nach, führt sie aber intensiver und lauter aus. So geht es weiter, bis der maximale Lärmpegel erreicht ist. Versucht auch, den Gesichtsausdruck stetig zu verändern.

Spielende: Die Schülerinnen werden entweder wieder leiser und zurückhaltender, oder das Spiel wird neu gestartet.

Tipp: Warnt lärmempfindliche Nachbarn vor.



Modul
«Gruppenspiele»

www.schulebewegt.ch

Geschicklichkeitsspiele

Multitasking



Organisation: Bildet eine Dreiergruppe, wobei ein Schüler (A) den beiden anderen (B + C) gegenübersteht.

Spielidee: B zeigt Übungen mit dem Oberkörper, C solche mit dem Unterkörper. A versucht, alle Bewegungen gleichzeitig zu kopieren. B + C lassen sich immer wieder neue Übungen einfallen. Wechselt regelmässig die Rollen.

Variante: B + C stellen zusätzlich noch Fragen, die A beantworten muss.



Modul «Gruppenspiele»

www.schulebewegt.ch

Konzentrationsspiele

Schlechte Nachrichten

Organisation: Bildet ca. zu sechst einen Kreis. Jede Schülerin wählt einen Künstlernamen und teilt ihn der Gruppe mit. Eine siebte Schülerin steht mit einer gerollten Zeitung in der Mitte.



Spielidee: Einer der sechs ruft den Künstlernamen eines Mitspielers. Der Genannte muss aufspringen und möglichst schnell einen anderen Künstlernamen sagen. Reagiert er zu langsam, erhält er mit der Zeitung einen leichten Schlag auf den Kopf. Er wechselt den Platz mit der Spielerin in der Mitte des Kreises.

Varianten

- Die letzten zwei oder drei genannten Künstlernamen dürfen nicht wiederholt werden.
- Die Spielerin in der Mitte bestimmt eine Bewegung. Diese muss von den aufgerufenen Spielern gleichzeitig gemacht werden, wenn sie einen neuen Künstlernamen rufen.

Tip: Wenn es zu einfach wird, kann die Gruppe vergrößert werden. Bei jüngeren Spielern die Namensgebung vereinfachen (Tiere, Vornamen).



Modul «Gruppenspiele»

www.schulebewegt.ch

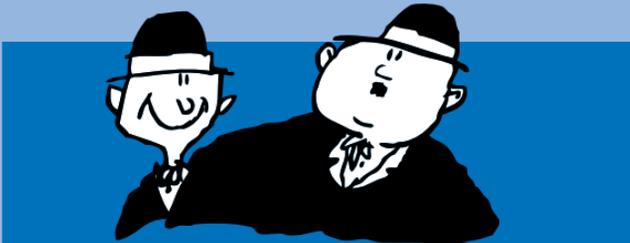
Konzentrationsspiele

Nicht dick, aber doof

Organisation: Bildet etwa zu zehnt einen Kreis. Zwischen zwei Schülern bleibt eine Lücke. Der erste Schüler rechts der Lücke heisst «Peter», der zweite «Paul». Der erste Schüler links heisst «Doof». Die anderen Schülerinnen werden durchnummeriert.

Spielidee: Die Spieler rufen sich gegenseitig auf und benutzen dabei folgende Choreografie:

1. Mit beiden Händen auf die Oberschenkel klatschen.
2. In die Hände klatschen.
3. Mit dem rechten Daumen über die rechte Schulter zeigen.
4. Mit dem linken Daumen über die linke Schulter zeigen.



Setzt man den rechten Daumen ein, nennt ihr euren eigenen, beim linken Daumen den aufgerufenen Namen. Wer einen Fehler macht, reißt sich links der Lücke ein und wird zu «Doof». Macht «Doof» einen Fehler, wird er zu «Doppel-Doof». Dadurch ändert sich nach fast jeder Runde die Reihenfolge und damit ändern auch die Namen im Kreis. «Peter» beginnt sofort mit der nächsten Runde.

Varianten

- Stellt Stühle in den Kreis. Sie erhalten auch einen Namen oder eine Nummer, dürfen aber nicht aufgerufen werden.
- Die Stühle werden immer wieder verstellt.
- Werdet schneller, ändert die Choreografie.



Modul «Gruppenspiele»

www.schulebewegt.ch

Schauspiele

Halbzeit



Organisation: Bildet zu sechst zwei Dreiergruppen (3 Schauspieler, 3 Zuschauerinnen).

Spielidee: Die Schauspieler spielen eine bestimmte Szene eine Minute lang. In der nächsten Runde haben sie für die gleiche Szene noch 30 Sekunden zur Verfügung. Im nächsten Durchgang bleibt erneut die Hälfte der Zeit. Danach stehen acht Sekunden und im fünften Durchgang vier Sekunden zur Verfügung. Anschliessend werden die Rollen getauscht.

Variante: Die Zuschauerinnen machen Vorgaben zur Szene.



Modul «Gruppenspiele»

www.schulebewegt.ch

Fantasiespiele

Original und Kopie



Organisation: Bildet geschlechtergetrennte Dreier- und Vierergruppen (Künstler, Statue, Kopie der Statue).

Spielidee: Bestimmt unter den Gruppenmitgliedern eine bis zwei Künstlerinnen, eine Statue und eine Kopie davon. Die Kopie schliesst die Augen, während die Künstlerin die Statue formt. Die Kopie tastet die Statue mit geschlossenen Augen ab und versucht so, deren Position zu erkennen. Sie nimmt die gleiche Position ein und öffnet anschliessend die Augen. Alle beurteilen die Qualität der Kopie und tauschen danach die Rollen.

Tipp: Verbindet der Kopie die Augen.



Modul «Gruppenspiele»

www.schulebewegt.ch

Wochentipp 9

Bibedi-bibedi-bop

Steht in einem Kreis und schliesst dabei einen Spieler ein. Dieser muss nun versuchen, aus dem Kreis herauszukommen, indem er die Personen, die den Kreis bilden, auf dem «falschen Bein» erwischt. Wer im Kreis nicht oder zu langsam reagiert, geht in die Mitte.

Der Spieler innerhalb des Kreises hat mehrere Möglichkeiten: er kann sich vor eine Person aus dem Kreis stellen und «bibedi-bibedi-bop» sagen. Wenn diese Person nicht vor ihm «bop» sagt, muss sie in die Mitte. Der Spieler in der Mitte kann aber auch nur «bop» sagen. Sagt die angesprochene Person voreilig «bop», muss sie in die Mitte des Kreises gehen. Weiter kann er eine Person ansprechen und eine Figur verlangen, dabei müssen v. a. die Nachbarn des Angesprochenen aktiv werden. Einige Beispiele

- **Toaster:** Der angesprochene Spieler hüpfert auf und ab, die Nachbarn des Angesprochenen müssen sofort ihre Arme seitwärts ausstrecken, dabei den Toast einschliessen und stehenbleiben.
- **Känguruh:** Der angesprochene Spieler deutet mit seinen Armen einen Beutel vor seinem Bauch an, die Nachbarn des Angesprochenen strecken als Junge ihre Köpfe von unten nach oben aus dem Beutel heraus.
- **Laterne:** Der Spieler in der Mitte bleibt vor einer Person gerade stehen, die Nachbarn des Angesprochenen heben als Hunde ein Bein Richtung Laterne und pinkeln sie pantomimisch an.



10 Min.

Sozialform

Gruppenarbeit

Ziel

Aktivierung

Fach

alle Fächer

Voraussetzungen

keine

Quelle

Patrick Fust
Sekundarlehrer, Teufen

www.schulebewegt.ch

Weitere Figuren können in der Klasse erfunden oder unter

www.improvwiki.de/improtheater/kennedy gefunden werden.



Wochentipp 10

So ein Angeber!

Bei diesem Wettkampf ist gute Selbsteinschätzung gefragt. Die Schülerinnen und Schüler bilden Zweiergruppen und fordern sich gegenseitig heraus.

Die Lehrperson stellt eine Aufgabe, worauf die zwei Spieler pro Gruppe abwechslungsweise Gebote machen, wie gut sie diese erfüllen würden. Wer das beste Gebot in Aussicht stellt, muss die Aufgabe angehen. Erreicht der «Angeber» seine Vorgabe, bekommt er einen Punkt. Ansonsten erhält ihn sein Gegenspieler. Dann folgt die nächste Aufgabe.

Mögliche Aufgaben

- Wie oft kannst du dich in einer Minute im Kreis um eine Flasche oder ein Etui drehen?
- Wie weit kannst du aus dem Stand springen?
- Wie viele Kniebeugen oder Liegestütze schaffst du in einer Minute?
- Eine wie lange Papierschlange kannst du in einer Minute aus einem A4-Blatt reissen?
- Wie lange brauchst du, um ein A4-Blatt in genau 20 Stücke zu zerreißen?
- Wie oft kannst du in einer Minute über eine Schnur springen?
- Wie lange kannst du ein Buch oder eine gefüllte Flasche mit ausgestrecktem Arm halten?



5 Min.

Sozialform

Gruppenarbeit

Ziel

Aktivierung

Fach

Alle Fächer

Voraussetzungen

Keine

Quelle

Patrick Fust
Sekundarlehrer, Teufen

www.schulebewegt.ch

Statt eines langen Duells können die Schülerinnen und Schüler auch nach jeder Aufgabe die Zweiergruppe wechseln.



Wochentipp 21

Kreuz und quer

Die Schülerinnen und Schüler üben (zu Hause) eine vierteilige Überkreuzbewegungsfolge mit den Armen ein. In den ersten drei Positionen zeigen die Arme jeweils in eine andere Richtung, bis sie im vierten Schritt wieder beide nach unten zeigen. Es wird die unten beschriebene Abfolge einstudiert:

Ausgangsposition:

beide Arme nach unten

Position 1:

linker Arm nach oben, rechter Arm nach rechts

Position 2:

linker Arm nach unten, rechter Arm nach oben

Position 3:

linker Arm nach oben, rechter Arm nach rechts

Position 4:

linker Arm nach unten, rechter Arm nach unten

Mit Tempoverschärfung, Wechsel von links und rechts sowie spiegelverkehrten Durchgängen kann die Übung erschwert werden. Zu den Armbewegungen können die Beine hinzugenommen werden, wobei ein Bein jeweils etwas Ähnliches wie der gegenüberliegende Arm macht (unten, Mitte, oben).



10–20 Min.

Sozialform

Einzelarbeit/Hausaufgabe

Ziel

Aktivierung

Fach

Alle Fächer

Voraussetzungen

Keine

Quelle

Patrick Fust
Sekundarlehrer, Teufen

www.schulebewegt.ch



Wochentipp 40 / 2011 – Bewegte Hausaufgabe

Vier Erfolge

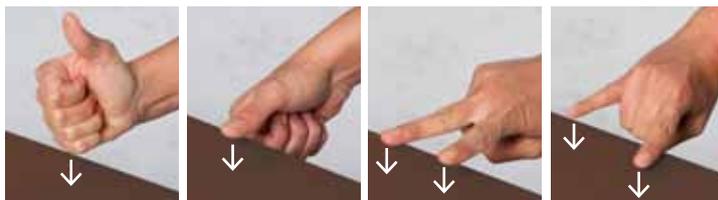
Den Schülerinnen und Schülern wird eine längere Zeit eingeräumt, um zu Hause die folgende Koordinationsübung zu lernen. Zumindest der einfachste der drei Schwierigkeitsgrade soll dann beherrscht werden. Je nachdem kann auch die mittlere oder schwere Ausführung verlangt werden.

Im Sitzen wird mit beiden Händen in einer gleichbleibenden Viererfolge auf die Pultkante getippt:

1. Daumen hoch: der Daumen zeigt gerade in die Höhe, die restlichen Finger sind ganz zusammengekrallt; die Handunterseite tippt aufs Pult
2. Daumen flach: die Position der Finger ist gleich wie bei «Daumen hoch», die Hand wird so nach unten gezogen und gedreht, dass der Daumennagel nach aussen zeigt; der Daumen tippt aufs Pult
3. Victory: der Zeige- und der Mittelfinger werden abgespreizt und tippen gleichzeitig aufs Pult
4. Heavy Metal: der Zeige- und der kleine Finger werden abgespreizt und tippen gleichzeitig aufs Pult

Schwierigkeitsstufen:

- ★ 40 Viererfolgen in einer Minute mit der jeweils gleichen Fingerstellung links und rechts
- ★★ 60 Viererfolgen in einer Minute mit der jeweils gleichen Fingerstellung links und rechts
- ★★★ 20 Viererfolgen in einer Minute mit der jeweils um eine Position verschobenen Fingerstellung einer Hand



Individuell

Sozialform

Einzelarbeit

Ziel

Förderung der Koordination

Material

Keines

Quelle

Patrick Fust

Sekundarlehrer, Teufen

www.schulebewegt.ch

In der Schule	In der Klasse	Vor/Nach der Schule
<ul style="list-style-type: none">• Schulanlässe• Unterrichtsfreie Zeit• Freiwilliger Schulsport	<ul style="list-style-type: none">• Sportunterricht• Bewegter Unterricht• Fächerübergreifender Unterricht	<ul style="list-style-type: none">• Schulweg• Hausaufgaben