

## Warm werden der Nackenmuskulatur

„Stellt euch vor, euer Oberkörper ist in Beton gegossen und kann sich nicht mehr bewegen!“  
Der Kopf wird zunächst bis zum Anschlag nach rechts gedreht, bis es nicht mehr weiter geht. Es soll sich der Punkt gemerkt werden, den man gerade sehen kann. Das Gleiche nach links.

Zurück zur Mitte, die Augen schließen, mit verschlossenen Augen die Pupillen nach rechts bewegen so weit es geht, dann nach links, nach oben, nach unten, im Uhrzeigersinn die Pupillen drehen, gegen den Uhrzeigersinn drehen. Es kann sein, dass die Augenlider flackern.

Augen öffnen und den Kopf wieder nach rechts und links drehen. In der Regel kann der Kopf jetzt weiter gedreht werden, da sich die Nackenmuskulatur entspannt hat.

## Löwe, Samurai und Großmutter

Man bildet zwei Teams. Die Teams stellen sich in zwei Reihen mit zwei Metern Abstand gegenüber auf. Es gibt drei Figuren:

Löwe: Krallen machen und brüllen; Löwe frisst die Großmutter

Samurai: Schwert darstellen und Kampfschrei; Samurai ersticht Löwe

Großmutter: gekrümmte Haltung, Schimpfbewegung und Du, du, du!! sagen; Großmutter schimpft (= besiegt) Samurai

Jede Gruppe einigt sich auf eine der drei Figuren. Auf das Kommando des Spielleiters hin werden die Figuren dargestellt. Die Siegermannschaft bekommt einen Spieler von den Verlierern. Man kann dieses Spiel auch als Laufspiel spielen. Dann versuchen die Sieger so viele Verlierer wie möglich zu fangen. Die Verlierer versuchen schnell hinter die rettende Linie zu kommen. Und selbstverständlich kann man andere Figuren verwenden, z.B. Zauberer, Elfen, Hexen, Zwerge, Drachen, Roboter, Indianer...

## Person A, Person B

Jede Person sucht sich im Stillen zwei Personen aus der Gruppe aus. Die eine Person ist A, die andere B. Die Auswahl folgt keinem bestimmten Kriterium.

Sobald alle Personen ihre As und Bs ausgesucht haben, wird der Befehl gegeben, sich so nahe wie möglich zu der Person A zu stellen und so weit weg es geht von Person B. Alle dürfen sich schnell bewegen, aber nicht festhalten.

Nach einigen Minuten wird die Aufgabe umgekehrt. Alle suchen die Nähe ihrer Person B und halten sich von A entfernt.

## „Obstkorb“ („Alle, die...“)

Die Teilnehmer bilden einen Stuhlkreis. Es gibt einen Stuhl weniger als es Teilnehmer gibt. Einer der Teilnehmer steht in der Mitte des Kreises, die anderen sitzen auf den Stühlen.

Der Trainer teilt nun die sitzenden Teilnehmer in Obstsorten auf. Dies geschieht der Reihe nach, z.B. Apfel, Birne, Banane. Jeder Teilnehmer weiß nun, ob er ein Apfel, eine Birne oder eine Banane ist.

Der Teilnehmer, der in der Mitte steht, ruft nun eine Obstsorte (z.B. Banane). Alle Teilnehmer, die eine Banane sind, müssen nun möglichst schnell die Plätze tauschen. Während dieses Tauschvorgangs versucht der Teilnehmer, der in der Mitte stand, einen der frei werdenden Stühle zu ergattern. Derjenige, der keinen Platz abbekommen hat, muss nun in die Mitte und darf erneut eine Obstsorte rufen. Als Variante zu den einzelnen Obstsorten kann auch „Obstkorb“ gerufen werden. Dann müssen alle Teilnehmer gleichzeitig die Plätze tauschen.

### Variation der Übung:

Das Spiel kann analog zu den Obstsorten auch mit eigenen Kategorien durchgeführt werden. Der Teilnehmer in der Mitte soll sich dabei spontan Kategorien ausdenken, die mit „Alle, die...“ beginnen. Z.B. „Alle, die verheiratet sind“ oder „Alle, die ein Haustier haben“ oder „Alle, die heute lieber ausgeschlafen hätten“. Alle, auf die die genannte Aussage zutrifft, müssen dann die Plätze tauschen.

Bei dieser Variante kann eine Gruppe als Nebeneffekt des Spiels viel übereinander erfahren.

## Affe, Toaster, Elefant

Bei diesem Spiel geht es darum, zu dritt möglichst schnell und fehlerlos eine Figur nachzustellen.

Die Figuren müssen vor Spielbeginn erklärt werden, nach und nach werden mehrere Figuren ins Spiel gebracht.

Eine Figur ist der **Elefant**: Die Spielerin in der Mitte verschlingt die Arme zu einem Elefantenrüssel, ihre beiden Nachbarinnen bilden mit den Armen die Ohren des Elefanten.

Alle Teilnehmer bilden einen Kreis, einer steht in der Mitte. Dieser geht auf einen Mitspieler zu und sagt z.B. „Elefant“. Daraufhin bildet der Angesprochene zusammen mit seinen beiden Nachbarn die Figur „Elefant“ möglichst schnell und fehlerlos nach. Macht einer der drei Teilnehmer einen Fehler oder zögert zu lange, tauscht er mit dem Teilnehmer in der Mitte den Platz. Es gibt eine Unmenge an Figuren, die vorher vereinbart werden können, wobei man mit einigen wenigen beginnen sollte. Noch ein paar Beispiele:

**Affe**: Die Mittlere spitzt die Lippen und macht Affenlaute und hüpft wie ein Affe, die beiden Nachbarinnen kratzen von beiden Seiten die mittlere Spielerin.

**Palme**: Die Mittlere streckt die Arme in die Höhe und wedelt mit den Händen, die beiden Nachbarinnen wedeln mit der jeweils zugewandten Hand mit.

**Toaster**: Die beiden Nachbarinnen nehmen sich an den Händen, die Mittlere geht in die Hocke und hüpft wie ein fertiger Toast hoch.

**Mixer:** Der Mittlere streckt beide Arme schräg nach oben seitwärts aus und streckt den Zeigefinger dabei nach unten. Die beiden Nachbarn stellen sich jeweils unter einen Arm und drehen sich schnell um die eigene Achse.

**Teekanne:** Der Mittlere ist der Bauch der Teekanne und formt mit beiden Händen über seinem Kopf ein Dach als Zeichen für den Deckel der Teekanne. Der Nachbar rechts von ihm stellt die Tülle der Teekanne dar und streckt dafür seinen rechten Arm zur Seite aus. Der Nachbar links von ihm ist der Henkel und stemmt zum Zeichen dafür den linken Arm in die Hüfte.

**Waschmaschine:** Die beiden Äußeren nehmen sich an den Händen und machen das Waschmaschinenfenster, die Person in der Mitte dreht den Kopf, als wäre sie in der Waschmaschine, und macht Glucksgeräusche.

**Pommes:** Alle drei legen sich kreuz und quer übereinander.

**Sandwich:** Alle drei legen sich geordnet übereinander.

**Lippenstift:** Zwei nehmen sich an den Händen, die in der Mitte schraubt sich von unten nach oben und macht einen Kussmund.

## Pizzamassage und Zoobesuch

Zunächst lässt man die Gruppe in freiwillige Zweiergruppen aufteilen. Die gegenseitige Massage kann im Stehen oder auf dem Boden liegend genossen werden. Ein Partner beugt sich bequem nach vorne, lässt Kopf und Arme locker, der andere stellt sich als Masseur neben bzw. hinter ihn. Oder ein Partner liegt auf dem Bauch am Boden, der Masseur kniet neben ihm. Nun beginnt das Pizzabacken. Der Spielleiter gibt dabei die Anweisungen:

Teig kneten = massieren des Rückens

Teig ausbreiten = streichende Bewegungen

Tomatensoße verteilen = kreisende Bewegung

mit Salamischeiben belegen = mit dem Daumen leicht drücken

Andere Zutaten:

Käse drüberstreuen = mit den Fingern klopfende Bewegungen

in den Ofen schieben = Hände aneinander reiben, so dass sie warm werden, und dann auf den Rücken legen.

Das angenehme Ende einer Massage bildet immer eine ausstreichende Bewegung auch über die Arme der Pizza. Und dann wird getauscht. Als Variante dieser Massage bietet sich der „Zoobesuch“ an. Verschiedene Tiere aus dem Zoo werden durch verschiedene Massagetechniken ausgedrückt. Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Und am Schluss wieder ausstreichen.

## Heulboje

Zwei Personen bilden ein Paar. Partner 1 schließt die Augen, der andere Partner (2) geht an irgendeine Stelle im Raum und gibt ein vorher mit dem Partner vereinbartes Geräusch von sich. Partner 1 muss nun mit geschlossenen Augen zu Partner 2 (der Heulboje) finden. Da viele Blinde umherlaufen, muss man vorsichtig gehen.

## Sieben Tore

Man bildet zwei Gruppen. Der eine Teil macht jeweils zu zweit Tore, indem sich die Spieler an den Händen nehmen und die Arme gestreckt über den Kopf halten. Es können sieben Tore sein oder mehr oder weniger Tore. Jeweils ein Tor vereinbart ein Geräusch, das die beiden Spieler durch das Spiel hindurch machen. Die anderen Spieler gehen mit geschlossenen oder verbundenen Augen durch alle Tore. Sie finden sie durch Hören und weil sie die Anzahl der Tore kennen. Die Tore verändern ihren Ton lockend, wenn sich ein Spieler naht, um ihm zu helfen. Falls der Spieler anzustoßen droht, verändern sie das Geräusch warnend. Die blinden Spieler verschränken vor der Brust die Arme, um sich sicherer bewegen zu können.

Wenn alle Teilnehmer sämtliche Tore passiert haben, wird getauscht.

## Schulterklopfen

Alle stellen sich eng nebeneinander in einen Kreis. Der Trainer gibt die Anweisung, dass sich alle nach links drehen sollen. Wenn sich alle gedreht haben, kommt die Anweisung, dass der Person vor einem auf die Schulter geklopft wird und ihr etwas Positives gesagt wird (z.B. „gut gemacht“, „gut mitgemacht bis jetzt“ oder Ähnliches).

## Gordischer Knoten

Bei diesem Spiel handelt es sich um ein ruhiges kooperatives Spiel, das dementsprechend angeleitet werden sollte. Alle Spieler stehen im Kreis. Sie schließen die Augen und strecken die Hände nach vorne aus. Dann gehen sie mit geschlossenen Augen langsam aufeinander zu und ergreifen mit jeder Hand je eine andere Hand, die sie festhalten. Sobald jeder Spieler zwei andere Hände gefunden hat, öffnen alle die Augen. Gemeinsam versuchen nun alle Teilnehmer vorsichtig, den entstandenen „Knoten“ durch vorsichtiges Übersteigen von Händen und Armen zu entwirren. Dabei dürfen die Hände nicht losgelassen werden!

Variation: ohne Sprechen.



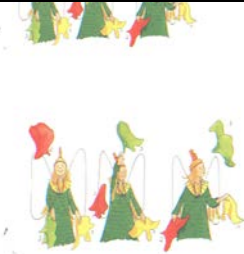
## Fahrradreifen

Die Teilnehmer stellen sich in großem Kreis auf mit Blickrichtung jeweils zum linken Nachbarn, gleicher Abstand zwischen Teilnehmern (ca. 1 m); die Teilnehmer sind sozusagen die Speichen eines Reifens, bei den folgenden Dingen sollte sich der Abstand zwischen den „Speichen“ nicht verändern; zwischen den TN soll nicht verbal kommuniziert werden

- auf Ansage des Leiters setzt sich der Reifen in Bewegung; die TN selbst müssen ein gemeinsames Tempo finden; es sollte niemand die explizite Führung haben
- Ansage: „es geht den Berg hinab“  $\Rightarrow$  d.h. der Reifen bewegt sich schneller
- Ansage: „Es geht den Berg hinauf“  $\Rightarrow$  d.h. der Reifen bewegt sich langsamer
- Ansage „Rückwärtsgang“  $\Rightarrow$  Richtungswechsel
- Ansage: „Bremsen“  $\Rightarrow$  d.h. alle sollen gemeinsam zum Stehen kommen

Zum Abschluss wird überprüft, ob sich die Speichenabstände verändert haben.

## Jonglieren mit Tüchern

1 Tuch 	Greif in die Mitte des Tuches.	Werfe mit der rechten Hand das Tuch nach oben links, mit der linken nach oben rechts.	Sprich laut mit: werfen-fangen-werfen-fangen-werfen-fangen ...
2 Tücher 	Nimm in jede Hand ein Tuch.	Werfe das erste Tuch. Wenn es am höchsten Punkt ist, wirf das zweite.	werfen-werfen-fangen-fangen-werfen-fangen-fangen ...
	Nimm in eine Hand 2 Tücher.	Beginne mit der Hand, in der du zwei Tücher hältst. Wechsel die Hände ab.	werfen-werfen-fangen-werfen-fangen-werfen-fangen-werfen ...