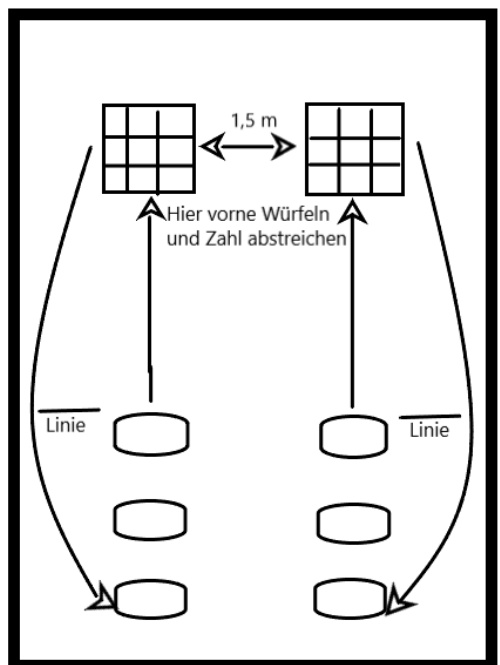


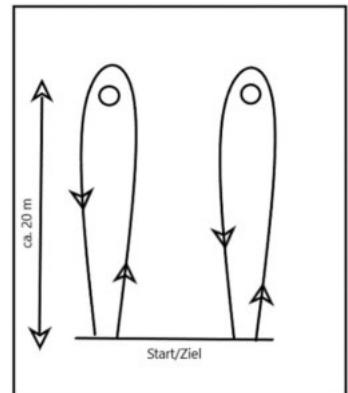
### Beschreibung:

- 2 Mannschaften mit mind. 2 Spielern
- Jeder braucht: 1 Stift + 2 Würfel
- Pro Mannschaft: 1 Bingo-Karte (Zahlen 2 - 10)
- Bereitet alles vor wie auf der Abbildung (z.B. mit Straßenmalkreide Wege und Positionen einzeichnen)
- Bei START rennt der erste Spieler jeder Mannschaft zum Bingo-Feld, würfelt und streicht die gewürfelte Zahl (z.B.  $3 + 4 \rightarrow 7$ ) ab. Sobald er wieder über die Linie gerannt ist, rennt der nächste los.
- Ziel: Welche Mannschaft zuerst 3 Zahlen in einer Reihe abgestrichen hat und laut Bingo ruft, hat gewonnen!



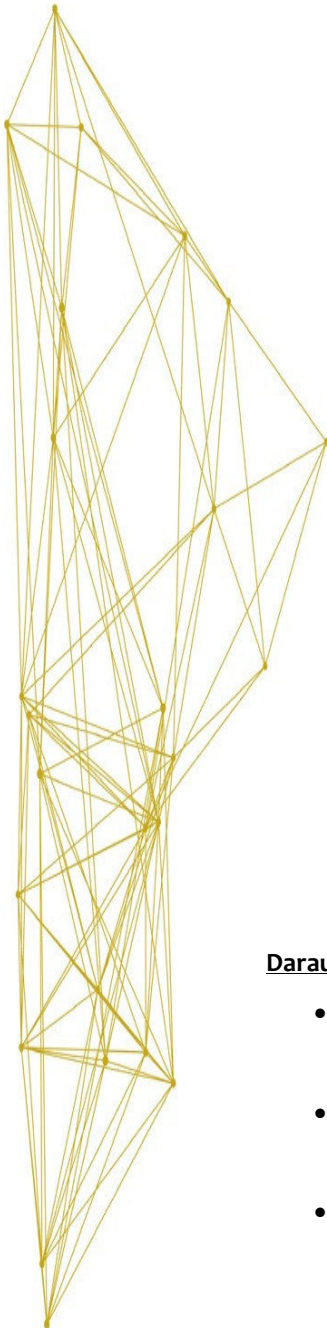
### Beschreibung:

- Ihr braucht: Markierungen für Start/Ziel und Wendepunkt, Zeitung, Luftballon, Ball
- 2 Personen spielen gegeneinander
- 1. Variante: Lege eine Zeitungsseite auf deinen Bauch
- 2. Variante: Balanciere einen Luftballon mit dem Kopf
- 3. Variante: Fußball mit dem Fuß führen
- Bringe die Gegenstände so schnell wie möglich zurück ans Ziel, der schnellere gewinnt
- Gegenstand verloren? Zurück zum Start!



### Darauf solltest du achten:

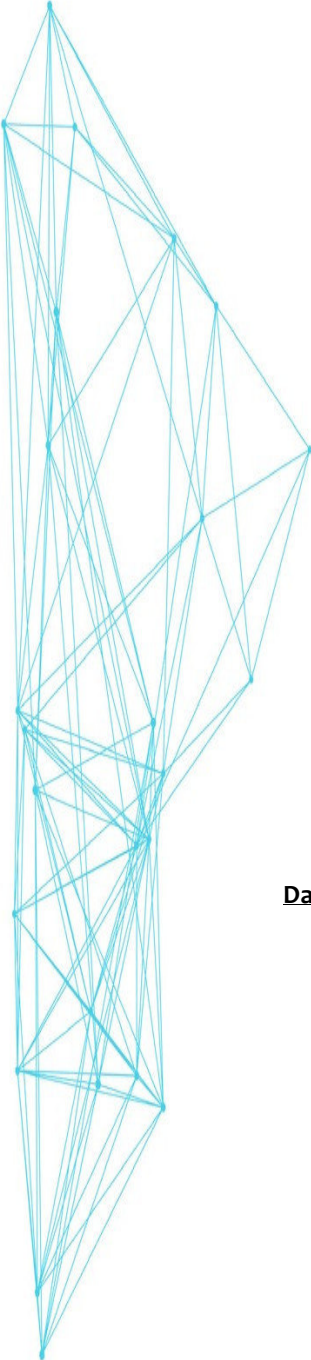
- Beuge dich bei der Zeitungs-Übung etwas zurück
- Den Ball lieber etwas vorsichtiger anspielen

**Beschreibung:**

- Schülerinnen und Schüler setzen oder legen sich zu zweit zusammen (1,5m Abstand)
- Beide schließen die Augen
- Einer von beiden beschreibt dem anderen seinen Lieblingsort, der andere hört aufmerksam zu und stellt sich den Ort bildlich vor
- Danach wird gewechselt und der Zuhörer beschreibt seinen Lieblingsort, während der andere sich diesen vorstellt
- Wenn beide ihren Lieblingsort beschrieben haben, öffnen sie wieder die Augen, setzen sich an ihren Sitzplatz und malen/skizzieren den Lieblingsort des anderen, wie sie ihn sich vorgestellt haben
- Die Schülerinnen und Schüler zeigen ihrem Partner anhand des Gemäldes/der Skizze anschließend, wie sie sich dessen Lieblingsort vorgestellt haben und unterhalten sich darüber (1,5m Abstand)

**Darauf solltest du achten:**

- Beschreibe deinen Lieblingsort so genau wie möglich und sprich dabei langsam und deutlich
- Höre gut zu, wenn dir dein Partner seinen Lieblingsort beschreibt und stelle dir alles in deinem Kopf vor
- Merke dir gut, wie du dir den Ort des anderen vorgestellt hast, um ihn danach malen zu können

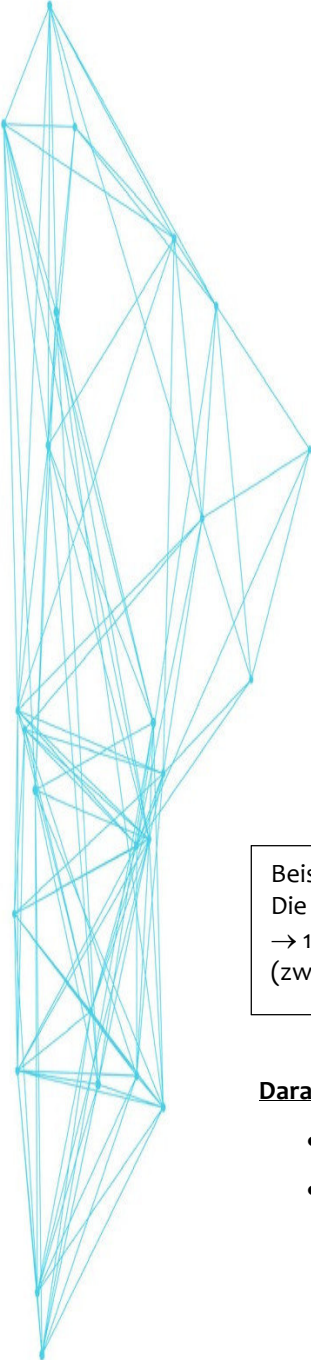


### **Beschreibung:**

- Schülerinnen und Schüler stehen in einem Kreis zusammen (1,5m Abstand)
- Ein Klassenmitglied fängt an, einen Rhythmus mit den Händen vor zu klatschen
- Alle klatschen den Rhythmus nach
- Im Uhrzeigersinn erweitert der Nächste den Klatschrhythmus, den alle wieder nachklatschen
- Reihum wird der Rhythmus immer länger
- Bei einem Fehler wird von Neuem begonnen

### **Darauf solltest du achten:**

- Sei aufmerksam, während der Rhythmus vorgeklatscht wird
- Wähle keinen zu komplizierten Rhythmus aus

**Beschreibung:**

- Alle stehen in einem Kreis zusammen (1,5m Abstand)
- Zu Beginn wird eine Zahl festgelegt, die nicht genannt werden darf; auch die Zahlen ihres 1 mal 1 dürfen nicht genannt werden
- Anstelle die festgelegte Zahl, oder die in ihrem 1 mal 1 auszusprechen, muss der jeweilige Spieler 2 Hampelmänner machen
- Im Uhrzeigersinn wird ab 1 durchgezählt, bis die Zahl versehentlich ausgesprochen wird
- Nennt ein Spieler eine Zahl, die nicht genannt werden darf, muss er 5 Hampelmänner machen und der nächste Spieler fängt wieder bei 1 an
- Wird von Neuem begonnen, kann, je nach Bedarf, entweder eine andere Zahl festgelegt oder wieder mit der gleichen gespielt werden

**Beispiel:**

Die Zahl 3 wird festgelegt

→ 1, 2, (zwei Hampelmänner), 4, 5, (zwei Hampelmänner), 7 ..., 11, (zwei Hampelmänner), (zwei Hampelmänner wegen der 13), 14...

**Darauf solltest du achten:**

- Wählt am besten nur Zahlen von 3 bis 9 aus
- Sei aufmerksam und rechne im Kopf mit

**Beschreibung:**

- Ein Freiwilliger geht vor die Tür
- Der Rest der Klasse bespricht sich untereinander und wählt ein Tier, eine Person oder eine Sache aus, die nachgeahmt wird
- Der Freiwillige wird wieder ins Klassenzimmer geholt
- Alle ahmen durch Bewegungen oder Geräusche nach, was ausgewählt wurde
- Der Freiwillige versucht zu erkennen, was nachgeahmt wird; erkennt er es nicht, hat er drei Versuche es zu erraten
- Durch Tipps darf dem Freiwilligen geholfen werden, die richtige Antwort zu finden
- Nach Erkennen/Erraten oder der Auflösung des Nachgeahmten, wird ein neuer Freiwilliger gewählt und das Spiel beginnt von Neuem

**Beispiel:**

Klasse entscheidet sich dafür, ein Pferd nachzuahmen  
→ manche machen „Galoppsprünge“ vor, andere „wiehern“

**Darauf solltet ihr achten:**

- Wählt etwas aus, das nicht zu einfach ist, ihr aber gut nachmachen könnt
- Diskutiert nicht zu lange, was ihr nachahmen wollt und macht euch über niemanden lustig
- Haltet gegebenenfalls 1,5m Abstand ein (Corona)

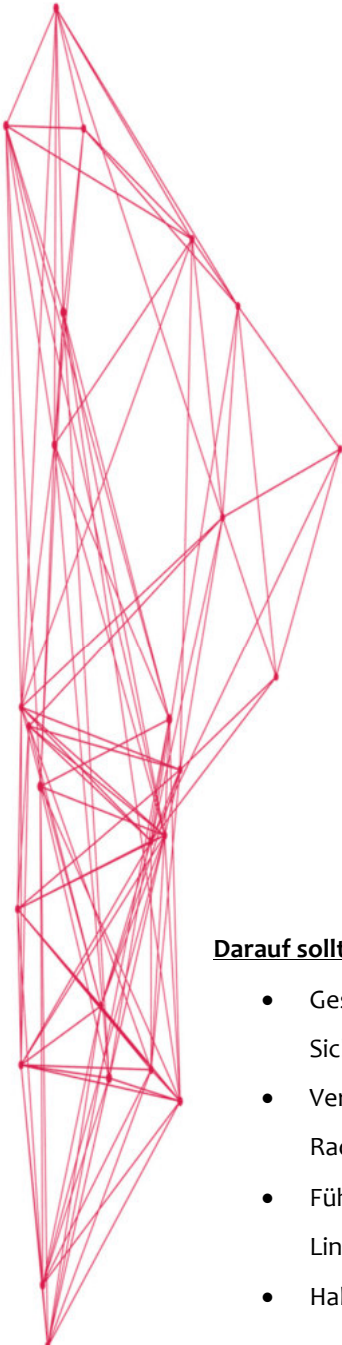


**Beschreibung:**

- Alle brauchen ein eigenes Lineal und einen eigenen Radiergummi
- Ein Parcours wird festgelegt: z.B. einmal quer durchs Klassenzimmer gehen, dabei über Schultaschen steigen, einmal auf den Boden setzen, auf einen Stuhl und wieder runter steigen... (der Parcours kann beliebig lang und beliebig anspruchsvoll gestaltet werden)
- Während der Parcours gemeistert wird, muss der Radiergummi auf dem Lineal balanciert werden
- Fällt der Radiergummi runter, muss der Spieler 3 Kniebeugen machen und darf den Parcours anschließend fortsetzen
- Max. 3 Spieler befinden sich gleichzeitig im Parcours, die restl. Spieler feuern diese von der Seite aus an
- Der Spielleiter misst mit einer Stoppuhr die Zeit der Spieler, der schnellste darf sich bei nächsten Mal ein Spiel aussuchen

**Darauf solltest du achten:**

- Gestaltet den Parcours nicht zu anspruchsvoll und verhindert Sicherheitsrisiken und Verletzungsgefahren
- Versuche deine Hand so ruhig wie möglich zu halten, sodass der Radiergummi nicht vom Lineal fällt
- Führe die Kniebeugen richtig aus, falls dein Radiergummi vom Lineal fällt, sonst musst du sie erneut ausführen
- Haltet gegebenenfalls 1,5m Abstand ein (Corona)

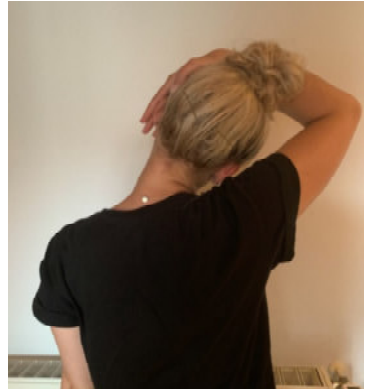




## Entspannung

**Beschreibung:**

- Die Schülerinnen und Schüler stehen auf und hüpfen für eine Minute auf ihrem Platz
- Dabei schütteln sie ihre Arme
- Anschließend werden die Schultern für 30sek nach vorne und danach für 30sek nach hinten gerollt
- Danach wird erneut eine Minute auf dem Platz gehüpft und der Körper ausgeschüttelt
- Um wieder zur Ruhe zu kommen wird der Kopf mit der Hand leicht nach rechts und anschließend leicht nach links gedehnt

**Darauf solltest du achten:**

- Die Stühle sollten unter den Tisch geschoben werden, sodass keine Verletzungsgefahr besteht



## Entspannung

### Das brauchst du:

- 1 Matte je TN

### Beschreibung:

Entspannung bewusst selbst einleiten können nach Phasen der Anspannung (Progressive Muskelrelaxation) bei ruhig weitergeführter Atmung:

TN in RL spannen nacheinander ein Bein an (Gefühl: das Bein wird vom Fuß bis zur Hüfte eingegipst, der Gips wird Stück für Stück hart)

- ➔ Entspannung durch „Abnehmen“ des Gipses von oben nach unten
- ➔ beide Beine zusammen bis zum Beckenkamm eingipsen
- ➔ korsettartigen Gips um den Rumpf
- ➔ einen, dann beide Arme von den Händen bis zur Schulter gipsen
- ➔ Ganzkörpergips
- ➔ das Gesicht verzieht sich zur Grimasse unter der Vorstellung beim Biss in eine Zitrone und entspannt bei der Vorstellung, sich wieder ohne Gips bewegen zu können



### Beschreibung:

#### **landing:**

- Füße in Schulterbreite
- Schultern und Arme locker hängen lassen, in die Schwerkraft entlassen
- Gewicht des Oberkörpers wahrnehmen und durch die Hüfte und durch die Knie nach unten sinken lassen
- Den breitflächigen Bodenkontakt spüren
- Zum Schluss sich vorstellen, dass man eine Krone auf dem Kopf trägt

#### **Krone - Streckung**

- Von den Fußsohlen beginnend wachsen
- Fußgelenke werden länger
- Kniegelenke werden länger
- Hüftgelenke werden länger
- Wirbelsäule wird Wirbel für Wirbel gestreckt
- Krone Richtung Decke bewegen
- Die Stellung mindestens 10 Sekunden halten und die Streckung spüren
- Langsam wieder das Gewicht der Schwerkraft überlassen und nach unten sinken lassen wie ein Teleskop

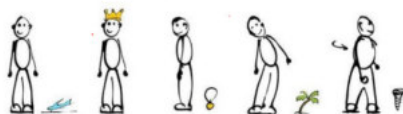
#### **Schraube - Dreh-Bewegung**

- Die Fußsohlen bleiben bei der nun folgenden Drehung flach auf dem Boden
- Erst das Becken, dann Oberkörper, Schultern und Kopf locker und langsam nach links drehen, sodass man soweit wie möglich über die linke Schulter sieht und die leichte Anspannung der Muskulatur im Schulter- und Nackenbereich spürt. Die Wirbelsäule bleibt dabei gerade und etwas um die eigene Achse gedreht ähnlich einer flexiblen Schraube, die sich sanft nach oben dreht.
- Die Stellung mindestens 10 Sekunden halten und die Streckung spüren
- Dann im unteren Beckenbereich locker lassen, so dass Becken, Oberkörper und Kopf wie von selbst zur Mitte zurückschwingen.
- Dann wieder erst das Becken, dann Oberkörper, Schultern und Kopf locker und langsam nach rechts drehen, sodass man soweit wie möglich über die rechte Schulter sieht und die leichte Anspannung der Muskulatur im Schulter- und Nackenbereich spürt. Die Wirbelsäule bleibt dabei gerade und etwas um die eigene Achse gedreht ähnlich einer flexiblen Schraube, die sich sanft nach oben dreht.
- Die Stellung mindestens 10 Sekunden halten und die Streckung spüren
- Dann im unteren Beckenbereich locker lassen, so dass Becken, Oberkörper und Kopf wie von selbst zur Mitte zurückschwingen.

#### **Schwingen**

- Das Becken leicht und rund nach rechts und nach links schwingen lassen ; dabei in der Körpermitte locker bleiben und spielerisch hin und her schwingen, wie ein Kind, das selbstvergessen vor sich hinpendelt.

landing Krone Medaille Palme Schraube

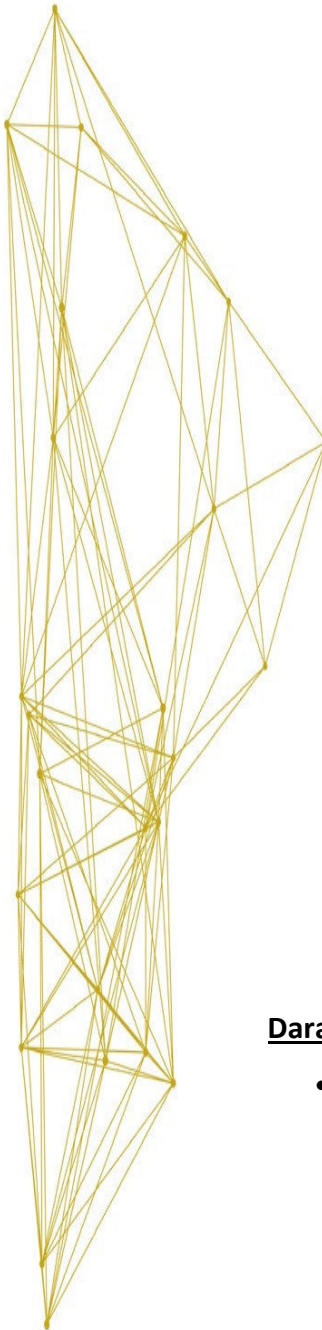


### Beschreibung:

- Die Teilnehmer nehmen eine entspannte Position ein und schließen die Augen.
- Spielleiter: „Stell dir vor, du bist in einem Aufzug. Siehst du die Knöpfe neben der Tür? Du drückst einen Knopf mit der fünf... die Tür schließt sich... du spürst wie der Aufzug hinunterfährt... und anhält. Die Tür öffnet sich und vor dir taucht eine Szene aus deinem Leben auf, als du fünf Jahre alt warst... Wo bist du gerade? Welche Menschen sind noch da? Gibt es etwas zu sehen? Zu hören? Zu riechen?... Die Tür schließt sich wieder... du drückst den Knopf mit der zehn... der Aufzug fährt hinauf... hält an... die Tür öffnet sich...“
- Die Reise kann an das Alter der Spieler angepasst werden und beliebig verlängert werden.
- Die Spieler erzählen sich danach zu zweit oder in kleinen Gruppen was sie erlebt haben.

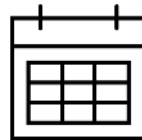
### Darauf solltest du achten:

- Es sollte genug Zeit gegeben werden, damit jeder in seinem Tempo folgen kann.



### Beschreibung:

- Alle Spieler stehen im Kreis.
- Der Spielleiter erklärt, dass es lange und kurze Monate gibt. „Januar ist lang, Februar kurz, März lang, ...“
- Die Gruppe spricht gemeinsam die Monate durch und macht die entsprechende Bewegung dazu.
- Bei einem langen Monat machen sich die Spieler lang, bei einem kurzen Monat machen sie sich klein.
- Variante: schnelle und langsame Durchführung.
- Die Bewegung kann beliebig abgeändert werden.



### Beschreibung:

Eine Schülerin oder ein Schüler ist der „Vorturner“, die anderen Teilnehmer müssen aufpassen, weil sie nämlich nichts nachmachen dürfen, sondern das Gegenteil tun müssen.

Reißt der "Vorturner" die Arme hoch, müssen die anderen ihre Arme zum Boden strecken; lacht er, müssen die anderen schluchzen.

Es könnten im Vorfeld Gegensatzpaare besprochen werden.



### Darauf solltest du achten:

- Die Schülerinnen und Schüler müssen Gegensatzpaare kennen, die vielleicht sogar im Vorfeld festgelegt werden und die Anzahl begrenzt ist.
- Schülerinnen und Schüler in Frontal- oder Kreisaufstellung bringen.

# Ich packe meinen Namens-Koffer

## Kognitive Aktivierung

### Beschreibung:

Die Schüler sitzen in einem Kreis und überlegen sich zu ihrem Namen ein passendes Tier, dieses muss mit demselben Buchstaben beginnen, wie der eigene Name (z. B. Julia Jaguar). Der Spielleiter beginnt seinen Namen und das dazugehörige Tier zu nennen. Der Nebenmann wiederholt den Namen und das Tier des Vorgängers und sagt seinen Namen und sein Tier dazu.



### Variation:

Im Anschluss an das Spiel „Ich packe meinen Koffer“ kann die Probe kommen, wer die Namen der anderen am schnellsten abrufen kann.

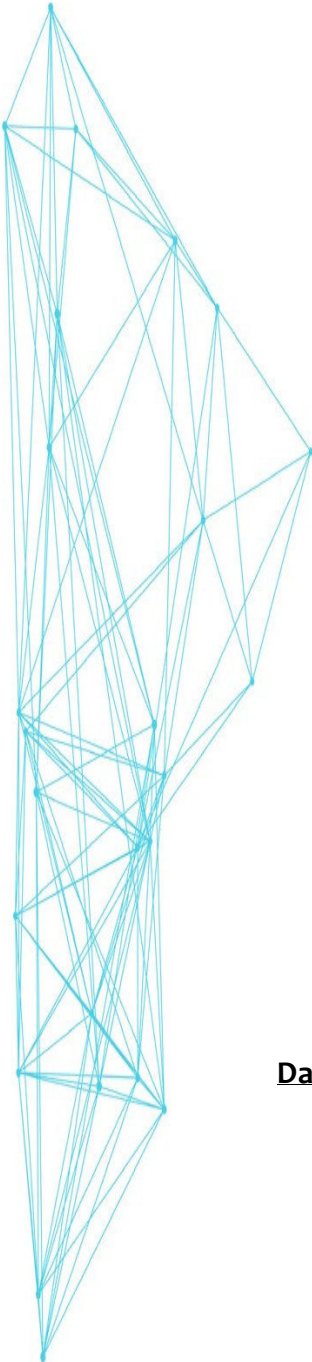
Es werden zwei Gruppen gebildet, die gegeneinander spielen.

Zwischen den beiden Gruppen wird ein Tuch /Bettlaken gespannt, so dass sich die Gegner nicht sehen können.

Jede Gruppe schickt jeweils einen Schüler vor, der sich mit dem Gesicht zu dem Tuch auf den Boden setzt.

Auf ein Kommando wird das Tuch fallen gelassen und die am Boden sitzenden Schüler müssen Namen und Tier ihres Gegenübers schnellstmöglich sagen. Wer beides zuerst richtig ausspricht, darf den anderen Spieler mit in die eigene Mannschaft nehmen.





### **Beschreibung:**

- Alle stehen in einem Kreis, ein Spieler in der Mitte.
- Der Spieler in der Mitte zeigt auf einen anderen im Kreis (Spieler X) und sagt ein Tier/ einen Gegenstand. Der Spieler X muss dies nun ausführen, wobei sein rechter und sein linker Kreisnachbar (Spieler A und B) ebenfalls etwas machen müssen.
- Wer etwas falsch macht oder nicht schnell genug reagiert, muss in die Mitte.

#### Beispiele:

Elefant: X macht Rüssel, A und B die Ohren.

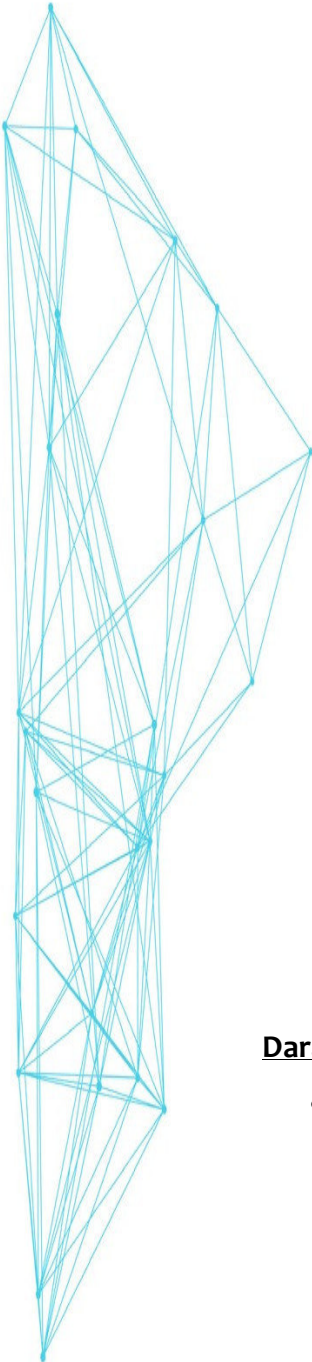
Känguru: X macht mit seinen Armen einen Beutel, A und B springen auf und ab

Ente: X macht einen Schnabel mit seinen Armen, A und B wackeln mit dem Hintern.

Palme: X nimmt beide Arme nach oben, A und B einen Arm und wedeln

### **Darauf solltest du achten:**

- Ausreichend großer Kreis damit der Abstand von 1,5 Metern eingehalten werden kann.
- Zunächst mit wenigen Figuren starten und dann die Auswahl steigern.



### **Beschreibung:**

- Die Spieler bilden Dreiergruppen und stehen so zusammen, dass sie einander ansehen können. Jede Gruppe spielt für sich.
- Die Spieler halten die Faust hoch und alle zählen gemeinsam bis drei.
- Bei drei streckt jeder einen bis fünf Finger aus.
- Ziel des Spiels ist, dass die Summe aller Finger der Dreiergruppe 11 ergibt.
- Wie oft das wiederholt werden muss, bis es gelingt, ist Glücksache.
- Dann wird mit beiden Fäusten gespielt und die Summe soll 21 sein.

### **Darauf solltest du achten:**

- Die Spieler sollen sich nicht davor absprechen, wer wie viele Finger hochhält aber trotzdem zusammenarbeiten.

### Beschreibung:

- Die Gruppe steht in einem Kreis.
- Die Ansagen des Spielleiters / eines Spielers werden ausgeführt und gleichzeitig wird mitgerechnet.
- Variation: Jeder Spieler denkt sich selbst eine Aufgabe mit Ausführung aus und macht sie dann gemeinsam mit der Gruppe.

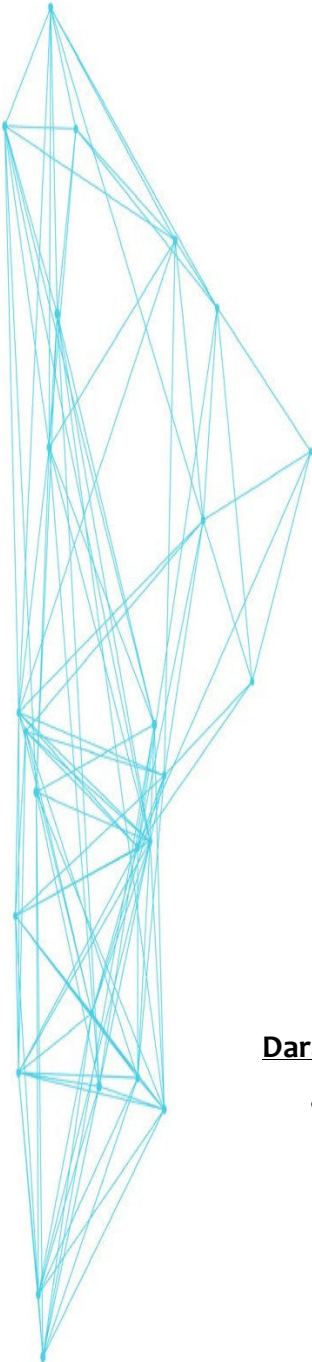
### **Beispiel:**

3-mal den Arm ausschütteln +  
8-mal die linke Schulter kreisen  
lassen = 11

2-mal mit dem Kopf nicken x  
7-mal mit den Händen den Boden  
berühren = 14

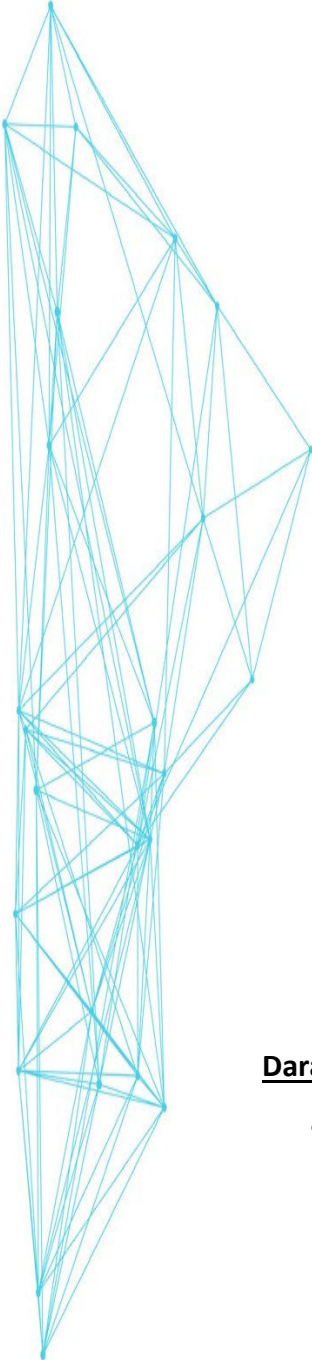
### Darauf solltest du achten:

- Die Ansagen nicht zu schnell machen, damit alle Spieler mitrechnen können.



# Ich packe meinen Koffer und nehme mit..

## Kognitive Aktivierung



### **Beschreibung:**

- Alle Personen setzen sich in einen Kreis zusammen
- Der Erste aus der Runde sagt:“ Ich packe meinen Koffer und nehme mit: eine Hose“,
- Der Zweite sagt dann:“ Ich packe meinen Koffer und nehme mit: eine Hose und ein Paar Schuhe“,
- Der Dritte:“ Ich packe meinen Koffer und nehme mit: eine Hose, ein Paar Schuhe und einen Regenschirm.“
- So geht es immer weiter, bis sich jemand verspricht oder die Reihenfolge durcheinander bringt.

### **Darauf solltest du achten:**

- Kann variiert werden je nach Fach und Jahrgangsstufe.

### Beschreibung:

Bei diesem Spiel wird ein **unsichtbarer Ball geworfen**. Dafür klatscht das erste Kind in die Hände. Geklatscht wird mit geraden Händen, sodass die Fingerspitzen auf einen anderen Spieler zeigen. Diesem wird der unsichtbare Ball zugeworfen. Um ihn zu fangen, klatscht das Kind auch sofort in die Hände und zeigt dabei auf einen anderen Spieler. In der nächsten Runde können noch andere Bewegungen dazu genommen werden, z. B. Drehung um die Körperachse, Hüpfen, Kick, ...



### Darauf solltest du achten:

- Die Reihenfolge kann beibehalten werden. Der Standort der Teilnehmer kann nach einigen Runden verändert werden.
- Kreisaufstellung

Bänke, Kastenteile, Bälle, Seile, Reifen, Stöcke... im Schulhaus oder auf dem Pausenhof verteilen, u. U. Bewegungsart vorgeben

## Rückwärts-Parkour + Blick zurück in den Spiegel:

Nun muss eine Schülerin oder ein Schüler diesen Weg rückwärts gehen (u. U. darf sie oder er sich mit einem Spiegel in der Hand orientieren).



# Über Stock und Stein

## Spielerische Aktivierung

### Beschreibung:

Spaziergang oder Jogging-Runde durch die Natur: Die Schülerinnen und Schüler sollen dabei etwas **BLAUES**, **ROTES**, **GRÜNES** und **GELBES** suchen.

Es darf aber keine Pflanze oder ein Teil einer Pflanze sein.



### Darauf solltest du achten:

- Die gefundenen Gegenstände der Spielleitung zeigen oder fotografieren.
- Die „Königsdisziplin“ ist etwas **GOLDENES** oder **SILBERNES** zu finden.

### Das brauchst du:

- 1 Keks (Mandarine ...)
- 1 Serviette
- ggf. 1 Matte je TN

### Beschreibung:

Auf der Serviette am Boden liegt vor jedem TN 1 Keks, den es sich zu holen gilt! Dummerweise aber haben die Götter vor den Genuss die Mühsal gestellt! Deshalb gelten folgende Regeln:

- ⇒ Die Hände dürfen zu keinem Zeitpunkt den Kontakt zum eigenen Po verlieren!
- ⇒ es gilt, ein paar Bewegungseinschränkungen zu befolgen, die bei Bedarf auf Ansage etwas gelockert werden, damit die TN nicht am kleinen Finger verhungern müssen

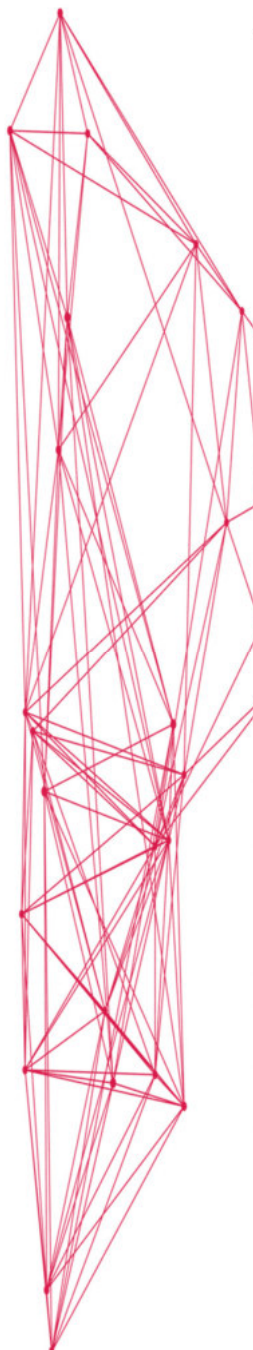
Der Spielleiter macht die Ansagen:

- ⇒ die ganzen Sohlen haben ununterbrochen Bodenkontakt, die Knie sind steif und du kannst **nur die Hüften frei** bewegen
- ⇒ die ganzen Sohlen haben ununterbrochen Bodenkontakt, die Hüften sind steif und du kannst **nur die Knie frei** bewegen

Der Spielleiter lockert die Ansagen weiter:

- ⇒ die Knie sind wieder steif, aber die **Hüften** sind **beweglich** und du darfst **1 Fußsohle vom Boden lösen**
- ⇒ die Knie sind immer noch steif, aber die **Hüften** sind **beweglich** und du darfst **beide Fußsohle vom Boden lösen**
- ⇒ die Hüften sind wieder steif, aber die **Knie** sind **beweglich** und du darfst **1 Fußsohle vom Boden lösen**
- ⇒ die Hüften sind immer noch steif, aber die **Knie** sind **beweglich** und du darfst **beide Fußsohle vom Boden lösen**
- ⇒ die **Hüften** sind **beweglich** und auch **beiden Fußsohlen** können sich **frei** bewegen und sogar **ein Knie** ist noch **beweglich**
- ⇒ der Idealzustand naht: **beide Hüften** und **beide Knie** sind ebenso beweglich wie **beide Fußsohlen!!**

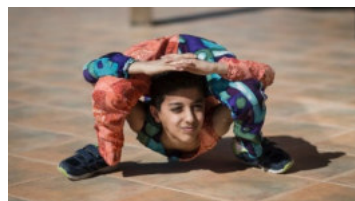
**Wer hat bei welcher Gelenkfreigabe den Keks erreicht??**



### Das brauchst du:

Nichts ☺

### Beschreibung:



### **Körper-Knoten**

Spielleiter oder Kind gibt Verknotungsanweisung vor, z. B.:

- „Die linke Hand berührt die rechte Ferse“
- „der rechte Handrücken berührt das linke Becken“
- „die Nase berührt das linke Knie“

⇒ Nacheinander verbinden die TN die genannten Körperteile

⇒ ohne die zuvor genannten Verbindungen zu lösen

⇒ wie die Verbindungen zustande kommen (stehend, sitzend, kauern, ...) bleibt dem Kind selbst überlassen

(individuell mögliche Lösungen / Strategien finden und bestätigt bekommen)

### Das brauchst du:

- Stäbe/Rollen als Hindernisse
- evtl. 1 Kartoffel
- 2 Holzkochlöffel je Staffel



### Beschreibung:

#### Rumpelstilzchen-Lauf

Der Läufer geht in leichte Hocke mit gegrätschten Beinen. Die Arme werden in die Kniekehlen gelegt und die Hände greifen an die gegenüberliegenden Knievorderseiten. So festgehalten läuft man eine Strecke ab. Mögliche Hindernisse wie Stäbe / Rollen o. ä. müssen mit beiden Beinen gleichzeitig überhüpft / überstiegen werden. Entweder gewinnt der Schnellste oder am Ende der Strecke wartet staffelmäßig ein Teammitglied

### Variante

Statt sich an den eigenen Knien festzuhalten, hält man in jeder Hand ein Stöckchen und klemmt zwischen diese beiden 1 Kartoffel o. ä. Wer sie verliert, muss vor dem Weiterlaufen die Kartoffel wieder zwischen die Stäbchen klemmen – ohne dabei die Arme aus den Kniekehlen zu ziehen.

Daraus jetzt ein Staffelspiel: die Kartoffel muss am Ende der Bahn dem Mitspieler zwischen dessen Stöckchen übergeben werden.

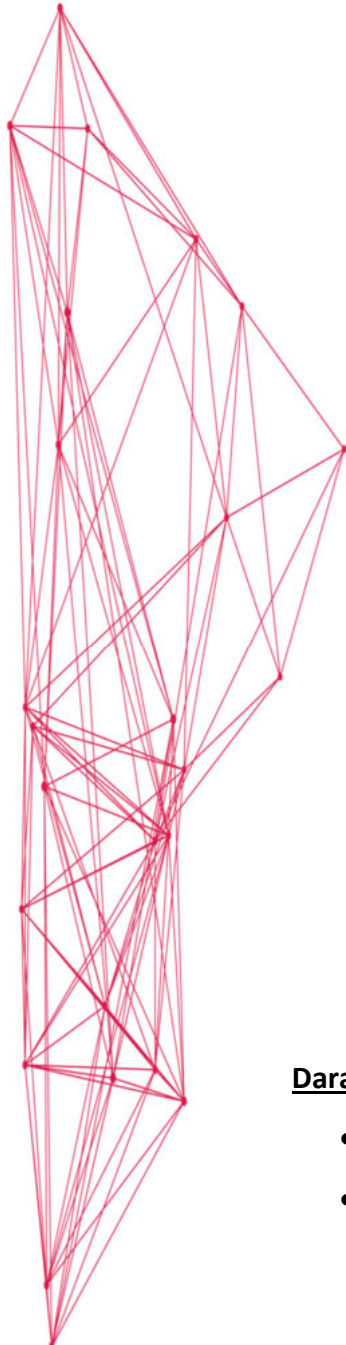
### Beschreibung:

- Zwei Schüler gehen vor die Tür oder in die Ecke von dem Raum
- Alle suchen sich dann einen Partner, mit dem sie eine bestimmte Bewegung und/ oder einen Laut aus, den sie nachher bei Aufforderung machen.
- Alle verteilen sich im Raum; die beiden Schüler treten gegeneinander an
- Sie müssen die zusammengehörenden Paare finden.
- Wenn ein Paar gefunden wurde ist der Schüler nochmal dran, ist der zweite Schüler an der Reihe.



### Darauf solltest du achten:

- Schwierigkeitsgrad je nach Jahrgangsstufe
- Z.B.: Memory mit Englisch Vokabeln



### **Beschreibung:**

- Der Spielleiter steht frontal zu den Mitspielern und erklärt die vier Kommandos mit den jeweiligen Aufgaben:
- Kommando Fuß – auf der Stelle trippeln
- Kommando Bauch – Hände auf den Bauch legen
- Kommando Hand – Arme in die Luft strecken
- Kommando Knie – in leichter Hocke Hände auf die Knie legen
- Nur wenn das Wort Kommando vorweg genannt wird, muss die dazugehörige Aufgabe ausgeführt werden, ansonsten müssen die Spieler in der vorherigen Position bleiben.
- Jeder der einen Fehler macht kommt auf die Seite vom Spielleiter.

### **Darauf solltest du achten:**

- Kommandos zügig geben, aber nicht zu schnell
- Man kann das Spiel auch im Sitzen spielen



## Entspannung

### Beschreibung:

- ..
- ..
- ..
- ..
- ...

Platz für ein Bild

### Darauf solltest du achten:

- ..
- ..

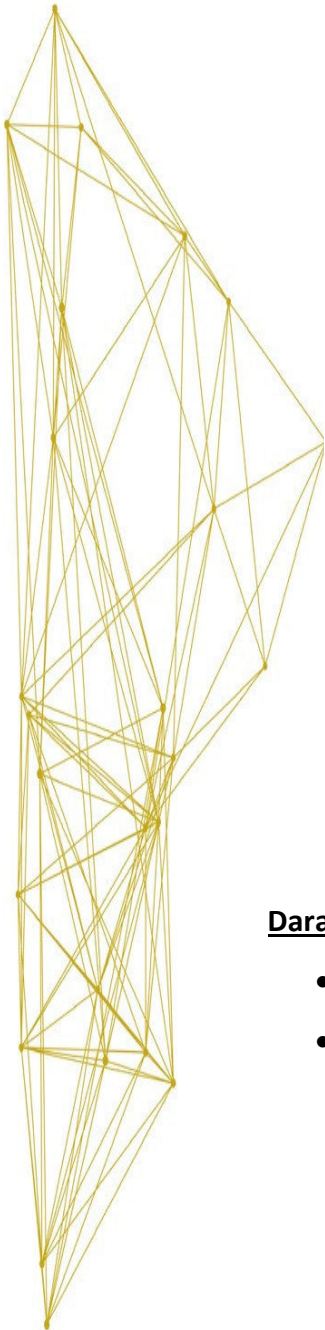


### Beschreibung:

- Die Lehrkraft nimmt eine bestimmte Körperhaltung ein und die Schüler machen diese nach.
- Jede Figur sollte für mindestens 30 Sekunden gehalten werden.
- Alle möglichen Positionen sind denkbar, z.B. auf einem Bein stehen, eine Hand auf die Nase und die andere Hand auf der Hüfte abwinkeln.

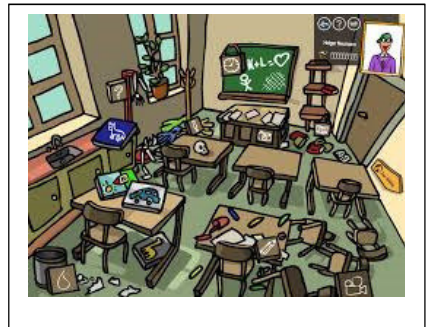
### Darauf solltest du achten:

- Entspannungsspiel für 3-5 Minuten
- Die Lehrkraft kann auch einen Schüler wählen, der die Positionen vorgibt.



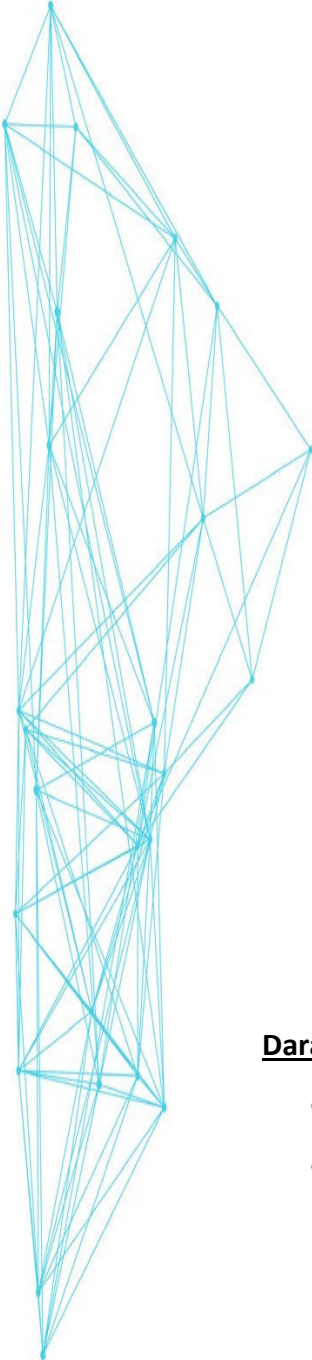
### Beschreibung:

- Die Schüler sitzen still und schließen die Augen.
- Ein Fenster wird geöffnet.
- Sie sollen nun auf alles achten, was sie hören.
- Nach einem Signal, z.B. einem Gong, dürfen sie die Augen öffnen und ihren Mitschülerinnen und Mitschülern erzählen, was sie alles gehört haben.



### Darauf solltest du achten:

- Alle Schüler müssen still sein.
- Ein Signal zum Öffnen der Augen vereinbaren



### Beschreibung:

- ..
- ..
- ..
- ..
- ..

Platz für ein Bild

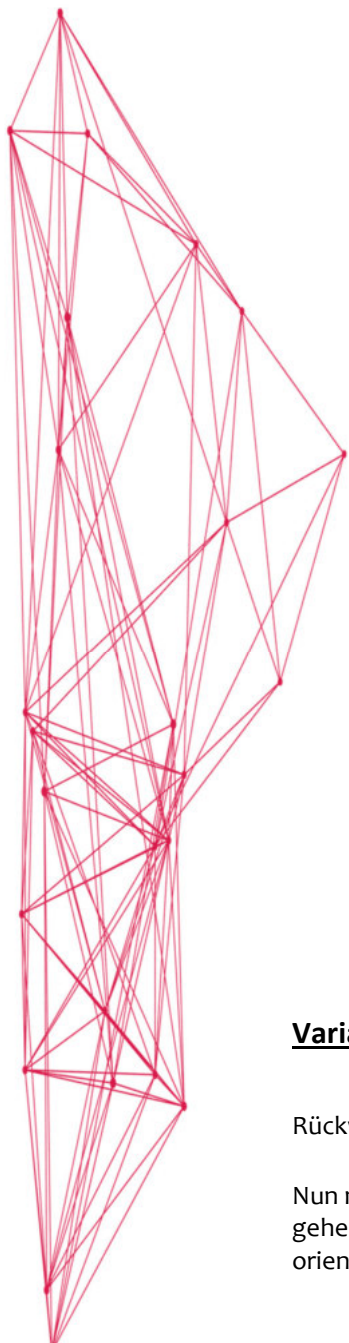
### Darauf solltest du achten:

- ..
- ..

### **Beschreibung:**

Bänke, Kastenteile, Bälle, Seile, Reifen, Stöcke... im Schulhaus oder auf dem Pausenhof verteilen, u. U. Bewegungsart vorgeben

Mit Kreidestrich kann ein Weg vorgegeben werden.



Platz für ein Bild

### **Variation:**

Rückwärts-Parkour + Blick zurück in den Spiegel:

Nun muss eine Schülerin oder ein Schüler diesen Weg rückwärts gehen (u. U. darf er sich mit einem Spiegel in der Hand orientieren).

## Entspannung

**Beschreibung:**

- Jeweils zwei SuS der Klasse bilden ein Paar
- Zwei Varianten: Ein Partner legt sich auf den Boden und der andere setzt sich daneben, sodass er mit den Händen an den Rücken kommt / Ein Partner setzt sich mit dem Rücken vor den anderen
- Die Lehrkraft liest einen Wetterbericht vor oder erzählt eine eigene Geschichte
- Unterschiedliche Wörter haben eine Handlung, die die SuS an der anderen Person durchführen

**Bewegungen:**

Regen: Die Fingerspitzen klopfen auf den Rücken



Sonne: Große kreisende Bewegungen mit der ganzen Hand



Donner: Fäuste trommeln vorsichtig auf den Rücken



Blitz: Finger fährt schnelle ZickZack Linie



Wind: über den Rücken pusten



Hagel: Fingerspitzen klopfen



Schnee: zartes Berühren mit den Fingerspitzen

**Darauf solltest du achten:**

- Die SuS müssen darauf hingewiesen werden, vorsichtig mit dem Partner umzugehen (nicht auf die Wirbelsäule)
- Bleibt eine Person übrig, gibt es eine dreier Gruppe

**Beschreibung:**

- Die Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt und setzt sich in diesen Gruppen hintereinander auf den Boden
- Die Lehrkraft sagt den Hinteren der beiden Reihen eine Zahl
- Die Aufgabe der SuS ist es, diese Zahl durch tippen weiterzugeben
- Ein Tipp auf die linke Schulter bedeutet 10er und ein Tipp auf die rechte Schulter bedeutet Einer
- Ist die Zahl am Anfang der Reihe angekommen ruft diese Person laut „Stopp“ und sagt diese Zahl laut, ist sie richtig hat diese Gruppe gewonnen. Ist die Zahl aber falsch, hat die andere Gruppe die Möglichkeit sie zu verbessern

Beispiel:

**Darauf solltest du achten:**

- Die Zahl die der hinteren Person der Reihe gesagt wird darf sonst keiner hören (entweder flüstern oder auf einen Zettel schreiben)
- Kann auch in einer Stuhlreihe im Klassenzimmer gespielt werden
- Die Zahlen können als Abwandlung auch auf den Rücken gemalt werden