

# Material für bewegte Pausen

---

## 1. Energizer und Spaß

### Zeitungstanzen

Die gefalteten Zeitungsseiten oder die Bierdeckel werden im Raum verteilt. Die Kinder wandern oder tanzen locker zur Musik durch den Raum, beim Musik-Stopp sucht sich jeder die nächstgelegene „Station“. Mögliche Ansagen der Lehrkraft: „An jeder Station bitte 5 Hände auf die Zeitung“; „30 Finger auf jede Zeitung“; „7 Füße bitte auf jede Zeitung“; „8 Knie auf jede Zeitung“, ...

Spielvariante: die Zeitungen werden bei jedem Durchgang etwas kleiner gefaltet – so lange, bis man nicht mehr darauf stehen kann

**benötigtes Material:** Musik, Zeitungen oder Bierdeckel

### Billidibillidibop

Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind geht in die Mitte, sucht sich ein Kind im Kreis aus und versucht Billidibillidibop zu sagen, bevor dieses Bop sagen kann. Sagt das Kind in der Mitte nur Bop, darf der Angesprochene nichts sagen.

Macht der Angesprochene einen Fehler, darf er in die Mitte gehen. Die Entscheidung ob es ein Fehler war oder nicht, liegt bei dem Kind in der Mitte.

#### **Varianten:**

Die Kinder rechts und links von dem Angesprochenen werden mit einbezogen:  
Das Kind in der Mitte gibt das jeweilige Kommando und zählt dann bis drei.

Toaster: Die Kinder rechts und links (= Toaster) halten die Arme um den Angesprochenen (= Brot). Der Angesprochene hüpft hoch.

Kaputter Toaster: Wie Toaster, aber das Brot bleibt stehen und der Toaster springt (TNinnen rechts und links)

Mixer: Die Kinder rechts und links drehen sich. Der Angesprochene in der Mitte hält die Hand über ihre Köpfe

Kaputter Mixer: Wie Mixer, aber der Mixer (der Angesprochene) dreht sich, die Rührstäbe (Kinder links und rechts) bleiben stehen

James Bond: Das Kind in der Mitte formt mit den Händen eine Pistole. Die Kinder rechts und links lehnen sich an ihn und sagen „oh James“

Rockstar: Das Kind in der Mitte hält imaginäres Mikrofon. Die Kinder rechts und links halten Mittelfinger und Zeigefinger vor die Augen.

Bei großen Gruppen (über 10 TNinnen) können 2 Kreise gemacht werden. Wer aus der Mitte kommt, wechselt den Kreis.

**Material** keines

**Zeitaufwand** Wenige Minuten

## Nachts im Museum

Ein Schüler wird ausgewählt, der den Raum verlässt. Er ist der Museumswächter. Die anderen laufen im Klassenzimmer umher, suchen sich einen Platz und stellen mit ihrem Körper irgendeine Statue im Museum dar. Dabei können sie sich positionieren, wie sie möchten. Alle erstarren. Aus der Gruppe wird nun noch einer bestimmt, der der Einbrecher im Museum ist. Dann wird der Museumswächter hereingerufen. Er hat nun die Aufgabe, im Herumgehen den Einbrecher zu finden. Der Einbrecher stellt wie alle anderen auch eine Statue dar, darf (bzw. muss) sich aber immer wieder minimal bewegen und seine Position verändern, während alle anderen so starr wie möglich stehen bleiben. Ist der Einbrecher entlarvt, beginnt ggf. eine neue Runde.

**Material** keines

**Zeitaufwand** Wenige Minuten

## Kevin allein zu Haus

Alle Schüler stellen sich im Kreis auf und schauen auf den Boden. Der Anleiter ruft irgendwann „jetzt!“ nun schauen alle Mitspieler auf und schauen einem Mitspieler in die Augen. Treffen sich 2 Blicke, fallen beide mit einem lauten Schrei tot um (oder scheiden aus). Der Kreis wird wieder geschlossen und die Runde geht weiter, bis am Ende ein Schüler übrig bleibt.

**Material** keines

**Zeitaufwand** ca. 5 min

## Kreuz, Pik, Herz und Karo

Alle Mitspieler setzen sich in einen Stuhlkreis. - Jeder zieht blind von der Lehrkraft eine Spielkarte und merkt sich die Farbe und das Zeichen, die Karte wird zurückgegeben. - Nun wird auf Ansage im Kreis rotiert: z.B. alle „roten“ setzen sich 3 Plätze weiter nach rechts, danach müssen alle „Karos“ nochmals 2 Plätze weiter nach rechts rotieren, dann alle „Kreuze“ 5 Plätze nach links,... (die Lehrkraft kann sich versch. Variationen ausdenken) - Am Ende sitzen sich manchmal mehrere Kinder gegenseitig auf dem Schoß...

**benötigtes Material:** Spielkarten oder 1 Set bunte Zettel in 4 Farben Durchführung

## Rechen-Aerobic

Die Ansagen der Lehrkraft werden ausgeführt und gleichzeitig wird mitgerechnet: 3 mal den Arm ausschütteln + 8 mal die linke Schulter kreisen lassen = 11, oder - 2 mal mit dem Kopf nicken, x 7 mal mit den Händen den Boden berühren = 14 ...

## Silbentrennung

In Kleingruppen mit etwa 6 Schülern. Ein Kind verlässt den Raum. Die Gruppe überlegt sich ein Wort mit mehreren Silben, z.B. Fotoapparat. Die Zeitungen werden auf kleinem Raum auf dem Boden verteilt, jede Zeitung steht für 1 Silbe des Wortes. Jeweils zwei Kinder merken sich eine Silbe und die passende Zeitung. Das erste Kind wird wieder hereingeholt und

muss durch Berühren der Zeitungen mit dem Fuß das Wort erraten. Bei jeder Berührung ertönt von den jeweiligen Schülern die entsprechende Silbe (Fo, Fo, to, to, to, rat, rat, appa, appa, Fo, to, appa, rat, ...). Das Kind muss nun die Silben ordnen und das Wort erraten.

**benötigtes Material:** Zeitungen

## 2. Konzentrationsspiele

### 5 Bälle

Lassen Sie einen Kreis bilden. Der erste Ball wird in einer beliebigen Reihenfolge zugeworfen, indem man den Empfänger jeweils mit Namen nennt. Jeder bekommt den Ball nur einmal. Die Reihenfolge soll gemerkt werden. Jeder muss sich also merken, von wem der Ball kam und an wen man selbst geworfen hat. Machen Sie einen weiteren Durchgang, um sicherzustellen, dass die Reihenfolge klar ist.

Dann kommt der zweite Ball ins Spiel. Diesmal rückwärts die gleiche Reihenfolge. Ging der erste Ball also von 1-zu2-zu3-zu4-zu1 geht er jetzt von 1-zu4-zu3... Dabei wird statt dem Namen ein Tier genannt (wenn Sie Beleidigungen befürchten, lassen Sie Lieblingstiere nennen). Lassen Sie den zweiten Ball zum Test 2mal durchlaufen.

Dann zusammen mit dem ersten Ball.

Die Steigerung ist ein dritter Ball der einfach an die Person nach rechts im Kreis weitergegeben wird. Einigen Sie sich auf die Benennung, z.B. ein Superheld, ein Essensgericht, eine Farbe ...

Einen vierten Ball können Sie mit einer anderen Benennung nach links laufen lassen. Einen fünften ohne Benennung aber mit bestimmter Reihenfolge als Fußball.

Egal, wie viele Bälle im Spiel sind - ein lustiger Abschluss ist es, den Kreis aufzulösen, die TN durch den Raum laufen zu lassen und dennoch die Bälle in der festgelegten Reihenfolge weiter zu geben.

**Material** 5 verschiedene Bälle

**Hintergrund** Die Übung führt schnell zu hoher Konzentration und Fokussierung und fördert das Gemeinschaftsgefühl. Zudem perfekt als Namensspiel.

**Zeitaufwand** Wenige Minuten

**Tipp** Gehen Sie soweit, bis eine Machbarkeitsgrenze erreicht ist. Sie können dann wieder „einen Gang runter schalten“.

### Energieball

Alle stellen sich im Kreis auf. Sie beginnen, indem Sie erklären, einen Energie-Ball in der Hand zu halten. Nun nehmen Sie eine andere Person klar ins Auge und werfen ihr den Ball mit einem Klatschen zu. Der Empfänger soll den Ball mit einem Klatschen fangen (also erst Klatschen, dann fangen) und mit einem klaren Augenkontakt und einem Klatschen an eine andere Person weitergegeben werden.

**Material:** keines

**Hintergrund:** Die Übung führt schnell zu hoher Konzentration und Fokussierung und fördert das Gemeinschaftsgefühl.

**Zeitaufwand** Wenige Minuten

**Tipp** Sie können die Übung unbegrenzt variieren, z.B. andere Bewegungen oder Laute (dazu) nehmen sowie die Geschwindigkeit steigern.

## **Klatschkreis**

Es wird ein Kreis gebildet. Sie fangen damit an, Ihren rechten Partner anzusehen und ein Klatsch-Geräusch weiterzugeben. Dieser soll sich nun zu seinem rechten Partner umdrehen und das Klatschen weitergeben usw.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass das gut klappt, erhöhen Sie die Geschwindigkeit.

Wenn auch das gut geht, geben Sie die Anweisung, dass die Klatschrichtung jederzeit und immer wieder umgedreht werden darf.

Sollte die Gruppe damit gut zurecht kommen, darf das Klatschen auch zu einer beliebigen Person im Raum weitergegeben werden. Wichtig dabei ist ein klarer Augenkontakt bei der Weitergabe.

**Material** keines

**Zeitaufwand** Wenige Minuten

**Tipp** Variieren Sie bei sehr begabten Gruppen auch mit zusätzlichen Lauten und Bewegungen.

## **Ballkanon**

Die Schüler einer Kleingruppe und die Lehrkraft stellen sich im Kreis auf und merken sich ihren linken und rechten Nachbarn. Dann mischt sich die Gruppe so, dass keiner mehr neben seinem vorherigen Partner steht und alle stellen sich wieder im Kreis auf. Die Lehrkraft beginnt und wirft ihrem ehemaligen rechten Partner den Ball zu. Der jeweilige Schüler macht es ebenso, so dass der 1. Ball nach einer bestimmten Reihenfolge im Kreis herum geworfen wird. Achtung: Der Ball wird also immer vom vorherigen linken Nachbarn zugeworfen! Wenn die Schüler es schaffen, den 1. Ball nach der jeweiligen Reihenfolge fehlerfrei im Kreis zu werfen, kann der Schwierigkeitsgrad gesteigert werden, indem bis zu 3 Bälle ins Spiel mit eingebracht werden.

**Material:** 3 Tennisbälle

## **Menschenmemory**

2 Spieler gehen vor die Türe. Alle anderen suchen sich einen Partner und machen sich paarweise einen Laut oder eine Bewegung aus.

Sind alle Paare bereit, verteilen sie sich im Raum. Die beiden Spieler werden von draußen hereingeholt und sammeln ihre "Memorypaare".

**Material:** keines

**Zeitaufwand** Je nach Gruppengröße und Darstellung der Memory-Karten 5-15 Minuten

## 3. Motorik-, Koordinationsspiele

### Balanceakt

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Große Klassen werden in kleinere Gruppen aufgeteilt. Ein Spieler pro Gruppe erhält vom Lehrer einen Gegenstand, zum Beispiel einen Radiergummi, ein Lineal oder ein Blatt Papier. Aufgabe der Gruppe ist es, diesen Gegenstand einmal im Kreis herumzugeben, ohne dass er herunterfällt. Um die Schwierigkeit zu erhöhen, werden Vorgaben gemacht, wie zum Beispiel den Gegenstand nur mit der Fingerspitze des Zeigefingers zu berühren oder von Stirn zu Stirn weiterzugeben oder von Fuß zu Fuß.

**Material** verschiedene Alltagsgegenstände

**Zeitaufwand** wenige Minuten

### Roboter

Die Kinder werden in 2 Gruppen aufgeteilt. Die Kinder der Gruppe 1 sind die „Roboter“, die anderen Kinder sind die „Herrchen“ oder die „Maschinenführer“. - Jeder Roboter darf sich aussuchen, was für ein Roboter er ist: Tier, Maschine, Putzroboter, Koch, usw. Befehle an den Roboter werden nur durch Pantomime erteilt und auf Antippen führt der Roboter die Befehle dann aus. - Nach einigen Minuten tauschen die Gruppen.

Der Führende steht hinter dem Teilnehmer, der folgen wird. Das Antippen der linken Schulter gibt zu verstehen, dass der Teilnehmer „eine Viertel Drehung nach links“ machen soll, das Antippen der rechten Schulter bedeutet eine „Viertel Drehung nach rechts“. Werden beide Schultern angetippt, heißt es „Stopp“, und werden beide Schultern nochmals angetippt, heißt es „Weiter“. Nach einem Probedurchlauf können die Teilnehmer/innen eingeladen werden, die Augen zu schließen.

**Material** Eventuell auch Instrumente als weitere Variante zum Führen mittels Geräuschen

**Zeitaufwand** 5-10 Minuten

**Anmerkung:** Dieses Spiel ist auch gut für draußen geeignet!

### Gordischer Knoten

Alle stehen im lockeren Kreis, Hände nach vorn-oben und schließen die Augen. Dann geben Sie die Anweisung, auf einander zu zugehen, sodass man sich in der Mitte trifft. Mit immer noch geschlossenen Augen soll jeder sich pro Hand eine Hand einer anderen TNin suchen und festhalten. So entsteht der gordische Knoten. Nun sollen die TNinnen den Knoten entwirren, ohne dabei die Hände loszulassen. Das erreichen sie, indem sie sich durch die Arme der anderen bewegen und sich entsprechend winden.

Perfekter Weise entsteht am Ende einer oder mehrere Kreise.

**Material** keines

**Hintergrund** Bringt die TNinnen in körperlichen Kontakt, fördert kooperatives Handeln. Die Aufgabe kann nur gemeinsam gelöst werden.

**Zeitaufwand** 15 Minuten

**Tipp** Das „Entknoten“ kann auch mal stocken oder falsch verstanden werden. Zögern Sie nicht, bei Bedarf einfach noch einmal neu anzufangen.

## Klatschbattle

Je 2 Teilnehmer treten gegeneinander an. Alle Paarungen fangen gleichzeitig an. Das Spiel besteht darin, die Arme an die Hüfte und danach in eine Richtung zu bewegen. Das **Bewegungsmuster** ist immer: Hüfte-Richtung-Hüfte-Richtung... Die **Richtungen** sind normalerweise oben, unten, links oder rechts. Bewegen sich beide Spieler in die gleiche Richtung (z.B. beide oben, eine nach rechts und eine spiegelverkehrt nach links), ist die Richtung nach vorne um mit dem Mitspieler abzuklatschen.

Macht ein Spieler einen Fehler, bekommt der andere einen Punkt.

**Fehler sind:** Nachdem beide die Arme in die gleiche Richtung gingen, anschließend nicht an die Hüfte oder danach nicht abzuklatschen. Ein anderer Fehler wäre es, nach vorne abzuklatschen, obwohl vorher die Richtung nicht die gleiche war etc.

Wer zuerst 3 Punkte hat, hat gewonnen und sucht sich einen anderen „Gewinner“ und spielt weiter. Die Nicht-Gewinner werden Schiedsrichter für die andern.

Das Spiel geht solange, bis ein Gewinner für die ganze Gruppe ermittelt ist.

**Material** keines

**Hintergrund** Effektiver Energizer. Obwohl es hier um einen Wettbewerb handelt, steht der Spaß im Vordergrund. Schnelles Spiel, das sich immer mal wieder zwischenrein einsetzen lässt.

**Zeitaufwand** Kommt auf die Gruppengröße an. Durchschnittlich ca. 15 Minuten

## Buchstabenbilden

Der Spielleiter stellt sich erhöht auf einen Stuhl oder Tisch.

Die TN gehen möglichst zügig durcheinander durch den Raum. Der Spielleiter ruft dann einen Buchstaben, zuerst probeweise einen leicht zu bildenden, etwa ein „L“. Die TN versuchen diesen Buchstaben **ohne zu sprechen** zu bilden. Auf diese Art können Wörter gebildet werden, die von den TN erkannt werden sollen.

**Material** keines

**Zeitaufwand** Ca. 10 Minuten

6

## 4. Action!

### Pferderennen

Alle Kinder knien oder sitzen in einem engen Kreis. Die Lehrkraft erläutert den Ablauf des Pferderennens und alle „Pferde“ laufen los, indem sie mit ihren Händen gleichzeitig auf die Oberschenkel klatschen. • Rechtskurve: alle klatschen weiter und beugen sich nach rechts • Linkskurve: alle klatschen weiter und beugen sich nach links • Holzbrücke: alle klopfen sich vor die Brust • Sprung über den Wassergraben: Alle blubbern mit den Fingern an den Lippen • Oxe: Alle springen auf und deuten einen Hechtsprung an • Doppeloxer: die Bewegung wird 2x aufgeführt • Vorbeigalopp an den jubelnden Zuschauern: alle reißen jubelnd die Arme hoch • Vorbeigalopp an der Tribüne: alle lächeln und winken • Endspurt usw.

**Material:** keines

## Obstsalat

Die Kinder sitzen im Stuhlkreis, ein Schüler steht in der Mitte. Die Lehrkraft ordnet den einzelnen Schülern im Stuhlkreis bestimmte Obstsorten zu, also z.B. Banane, Apfel, Kirsche, Orange usw. Dann gibt der Schüler in der Mitte z. B. das Kommando: „Alle Bananen wechseln den Platz!“. Während die jeweiligen Schüler die Plätze wechseln, muss der Schüler in der Mitte schnell versuchen, einen Platz zu ergattern. Der Schüler der übrig bleibt, stellt sich dann in die Mitte. Bei dem Kommando „Obstsalat!“ müssen alle Schüler gleichzeitig die Plätze wechseln. • Mögliche Variationen: „Alle, die blaue Augen haben!“; „Alle, die einen roten Pullover tragen!“ usw. wechseln den Platz

**Material:** keines

**Zeitaufwand:** wenige Minuten

## Geschicklichkeit

Es wird ein kleiner Parcours aufgebaut, indem mehrere Stühle mit ein wenig Abstand hintereinander gestellt werden. Die Schüler versuchen dann, während sie ein Buch auf dem Kopf balancieren, über die Stühle zu steigen. Am Ende versuchen sie dann ihre Federmappe vom Boden aufzuheben ohne dass das Buch von ihrem Kopf herunterfällt. Auf dem Rückweg gehen die Schüler neben den Stühlen her und versuchen, bis zum Ausgangspunkt einen Stift oder ein Radiergummi auf ihrer Nase zu balancieren. Falls das Buch oder die anderen Materialien herunterfallen, muss noch einmal von vorn angefangen werden.

Variation: Die Kinder stapeln ein Buch und einen aufgestellten Edding o.ä. auf ihrer Handfläche. Wer schafft es am längsten, als Kellner durch den Klassenraum zu gehen?

**benötigtes Material:** Stühle, Bücher, Stifte, Radiergummi etc.

## Herr Ober! (Selbstverständlich darf es auch eine „Frau“ Ober sein ;) )

Alle Kinder stehen im Kreis. Es werden Rollen verteilt: ein Kind ist der Kaffee, eines die Milch, eines das Wasser, eines die Zeitung, eines das Semmerl, eines die Torte, etc. Und ein Kind ist der „Herr Ober“. Die Lehrkraft erzählt nun eine Geschichte, in der die verschiedenen „Rollen“ möglichst oft vorkommen. Die entsprechenden Kinder müssen bei jeder Erwähnung eine Kniebeuge machen. (Sollte es eine sehr unsportliche Klasse sein – auch aus dem Sitzen oftmals aufstehen kann anstrengend sein ;) )

zB: „**Herr Ober!** ... **Herr Ober!** ... Ich warte jetzt schon seit Ewigkeiten! **Herr Ober!** Bringen Sie mir bitte einen **Kaffee!** Ja, einen **Kaffee** mit **Zucker** und **Milch!** **Milch**schaum ist mir noch lieber! Ja, **Zucker** muss unbedingt dabei sein! Und... **Herr Ober!**... gefrühstückt habe ich auch noch nicht! Ich hätte gerne ein **Semmerl** mit **Butter** und **Marmelade** und dazu ein weiches **Ei**. **Herr Ober!**, haben sie mir zugehört?... „Ah, Danke Schön, **Herr Ober!**, das ging ja wirklich schnell“ Der **Kaffee** riecht köstlich! Aber sie haben nun erst den **Zucker** vergessen. Und wo ist die **Milch** abgeblieben? Ah, da ist wirklich **Milch** drinnen? Oh dann bräuchte ich bitte noch ein wenig mehr **Milch**.

**Material** keines

**Zeitaufwand** je nach Phantasie beim Geschichten erfinden

# Laurentia, liebe Laurentia mein

www.zzzebra.de

Tanzlied

The musical score is written on a single treble clef staff in 8/8 time, with a tempo marking of quarter note = 72. The key signature has one flat (B-flat). The score consists of four lines of music. Above the first line are three guitar chord diagrams: F (first fret, 2nd string), C (5th fret, 1st string), and Bb (7th fret, 2nd string). Above the second line are three guitar chord diagrams: F (first fret, 2nd string), C (5th fret, 1st string), and F (first fret, 2nd string). Above the third line are two guitar chord diagrams: C (5th fret, 1st string) and Bb (7th fret, 2nd string). Above the fourth line are three guitar chord diagrams: F (first fret, 2nd string), C (5th fret, 1st string), and F (first fret, 2nd string). The lyrics are: 1. Lau - ren - tia, lie - be Lau - ren - tia mein, wann wol - len wir wie - der bei - sam - men sein? Am Sonn - tag Ach wenn es doch end - lich schon Sonn - tag wär' und ich bei mei - ner Lau - ren - tia wär', Lau - ren - tia!

1. Laurentia, liebe Laurentia mein,  
wann wollen wir wieder beisammen sein?  
Am Sonntag!  
Ach wenn es doch endlich schon Sonntag wär'  
und ich bei meiner Laurentia wär', Laurentia!
  2. Laurentia, liebe Laurentia mein,  
wann wollen wir wieder beisammen sein?  
Am Montag!  
Ach wenn es doch endlich schon Sonntag,  
Montag wär'  
und ich bei meiner Laurentia wär', Laurentia!
  3. Laurentia, liebe Laurentia mein,  
wann wollen wir wieder beisammen sein?  
Am Dienstag!  
Ach wenn es doch endlich schon Sonntag,  
Montag, Dienstag wär'  
und ich bei meiner Laurentia wär', Laurentia!
- usw. bis "Samstag"

Alle stehen im Kreis und halten sich an den Händen. Gemeinsam wird das Lied gesungen, bei jedem „Laurentia“ und jedem (!) Wochentag gehen alle zusammen in die Hocke. Bei jeder Strophe wird das Lied schneller gesungen.

**Material:** keines

## Parcourslaufen

Im Klassenraum wird eine kleine Strecke mit Hindernissen aufgebaut: z. B. 6-7 Stühle hintereinander aufstellen, danach 2 Seile hintereinander legen, eine Decke auf dem Boden ausbreiten und einen Tisch dahinter stellen. - Nun kriechen die Schüler zuerst so schnell wie möglich unter den Stühlen hindurch, balancieren anschließend über beide Seile und machen



auf der Decke einen Purzelbaum. - Zum Schluss klettern die Schüler auf den Tisch und springen wieder auf den Boden. - Wer schafft diesen Parcours am schnellsten?

**benötigtes Material:** 2 Seile, Decke, Tisch, Stühle...

## 5. Entspannung

### Gartenarbeit

Die Kinder machen es sich paarweise am Boden gemütlich. Die Lehrkraft erzählt und demonstriert die Fingerbewegungen evtl. an einem Kind: • Ich war heute im Garten und habe gehackt,... > mit vier Fingern auf den Rücken klopfen • Dann habe ich Unkraut ausgerissen,... > Haut des Partners ein bisschen zupfen • Dann mit dem Rechen alles geebnet,... > mit vier Fingern als Rechen kreuz und quer auf dem Rücken streichen • Die Furchen für die Kartoffeln gezogen,... > mit einem Finger gerade Linien über den Rücken ziehen • Saatkartoffeln in die Erde gedrückt,... > mit dem Daumen Punkte auf den Rücken „drücken“ • Die Erde darüber verteilt,... > mit flachen Händen über den Rücken streichen • Ein bisschen angeklopft,... > mit Fäusten leicht auf den Rücken klopfen • Und den ganzen Garten gespritzt. > mit allen Fingern von Kopf bis Fuß „beklopfen“

**Material** keines

**Zeitaufwand** 5-15 Minuten

9

### Stille Post auf dem Rücken

Die Schüler einer Kleingruppe setzen sich hintereinander auf den Boden. Wer ganz hinten sitzt, „malt“ seinem Vordermann Buchstaben, einfache Figuren oder Gegenstände auf den Rücken. Der Vordermann schließt dabei zur besseren Konzentration die Augen und versucht, das Rückengemälde zu erraten. Er äußert seine Vermutung aber nicht, sondern „malt“ das, was er erfühlt hat, auf den Rücken seines Vordermanns usw. Während des Spiels sollten die Kinder nach Möglichkeit nicht reden. Der Schüler, der ganz vorne sitzt soll dann erläutern, was er auf seinem Rücken gefühlt hat. Diese Annahme wird dann mit dem „Ursprungsbild“ verglichen. Das Spiel kann auch als Wettspiel zwischen mehreren Mannschaften gespielt werden, allerdings nicht auf Schnelligkeit. Sieger ist vielmehr diejenige Mannschaft, die das Gemalte oder Geschriebene am Ende richtig benennen kann.

**Material** keines

**Zeitaufwand** 5-15 Minuten

### Wetterbericht

Die Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt. Die eine Hälfte der Kinder legt sich mit ihren Oberkörpern über ihre Tische und schließt die Augen. Die anderen stellen sich dahinter und „malen“ den Wetterbericht auf Ansage der Lehrkraft auf den Rücken ihres Partners. Fol-

gende Variationen sind u.a. möglich: • Leichter Regen > Die Finger tröpfeln sanft über den Rücken • Starker Regen > Mit allen Fingern gleichzeitig fest klopfen • Schnee > Ganz sanft mit den Fingerkuppen die Haut berühren • Hagel > Mit den Fingerknöcheln fest klopfen • Nebel > Leichte kreisende Bewegungen mit der Handinnenfläche machen • Glatteis mit Rutschfahrt > Mit Druck über den ganzen Rücken streichen

Mögliche Erweiterung: Wer kann erfühlen, wie das Wetter morgen wird?

**Material** keines

**Zeitaufwand** 5-15 Minuten

## Warmer Regen

Alle Teilnehmer stehen im Kreis. Ein Teilnehmer steht in der Mitte des Kreises mit geschlossenen Augen. Es regnet. Die Teilnehmer klopfen mit den Fingerkuppen auf den Boden und erzeugen damit das Geräusch von Regentropfen. Ein Teilnehmer geht in die Mitte und prasselt nun vorsichtig mit seinen Fingerkuppen auf den Rücken des Teilnehmers. Dabei äußert er sich wertschätzend über den Teilnehmer oder benennt eine Stärke, die er erkannt hat.

**Hintergrund:** Wertschätzender Umgang, das Spiegeln von Stärken, wirkt sich positiv auf die Selbstwahrnehmung der eigenen Stärken aus und macht achtsam in der Wahrnehmung der Stärken anderer. Der „warme Regen“ übt eine harmonisierende Wirkung auf die Gruppenkultur aus.

10

## Zur Ruhe kommen

Die Klasse setzt sich im Stuhlkreis zusammen. Das Zimmer wird abgedunkelt, eventuell wird entspannende Musik angestellt. Eine mit Wasser gefüllte Schale mit einer Schwimmkerze wird im Kreis herum gegeben. Die Kerze darf nicht erlöschen.

**Material:** Schale mit Wasser gefüllt, Kerze, evtl. Musik

## Erstarren

Die Kinder werden in 2er-Gruppen aufgeteilt und bewegen sich zur Musik beliebig im Raum. Erste Musik-Pause: alle Kinder der Gruppe 1 erstarren zu Statuen. Die Kinder der Gruppe 2 dürfen die Statuen langsam in beliebige Positionen verformen. Die Statuen müssen so lang stehen bleiben bis die Musik wieder läuft. In der zweiten Musik-Pause tauschen die Gruppen.

**Material:** Musik

### **Quellen und Material**

- Die 50 besten.... Spiele, MiniSpielothek, Don Bosco Verlag
- Tradierte Kinderspiele
- [www.kidsvital.de](http://www.kidsvital.de),...
- Praxisbuch Schulfach Glück, Ernst Fritz Schubert et al. (2015), Verlagsgruppe Beltz, Weinheim
- [www.rabekoko.de](http://www.rabekoko.de) – App sendet täglich ein Bewegungsspiel für alle Altersgruppen