

# Neue Energie durch Bewegung

Es ist wissenschaftlich erwiesen: Körperliche Bewegung erhöht die geistige Leistungsfähigkeit. Diese Erkenntnis können Sie auch in Seminaren und Workshops nutzen, und zwar mit Bewegungsspielen. Die folgenden Übungen bringen die Teilnehmer in Schwung – und sie machen zudem auch noch Spaß.

## An der Nase herumführen

**Zweck:** Spaß, Bewegung mit Körperkontakt

**Dauer:** 10 Minuten

**Anzahl der Teilnehmer:** mind. 10

Dieses Spiel erfordert zum Teil Körperkontakt. Es wird daher besser erst eingesetzt, wenn sich die TN schon etwas kennen und Sie als Trainer festgestellt haben, dass es sich um eine spielfreudige Gruppe handelt.

### Beschreibung

Alle TN bewegen sich frei im Raum. Der Trainer ruft ihnen eine Redewendung zu. Die TN müssen diese wörtlich nehmen und auch so ausführen (wobei man manche vielleicht nur andeuten sollte ...). Es bieten sich folgende Redewendungen an, die natürlich nicht alle durchgespielt werden sollten. Am besten ist eine Mischung aus harmlosen, einfachen und solchen, die eine kleine Herausforderung darstellen.

- Jemanden auf den Arm nehmen
- Jemandem auf den Zahn fühlen
- Jemanden an der Nase herumführen
- Jemanden übers Ohr hauen
- Jemandem Steine in den Weg legen
- Jemandem kräftig in die Suppe spucken
- Jemanden aufs Kreuz legen
- Jemandem die Zähne zeigen
- Jemanden anbeten

- An den Haaren herbeigezogen
- Den Buckel runterrutschen
- Jemandem den Mund stopfen
- Auf die leichte Schulter nehmen
- Sich ins Fäustchen lachen
- Augenwischerei betreiben
- Jemanden mitreißen
- Jemanden wachrütteln
- Hindernisse aus dem Weg räumen
- Jemandem unter die Arme greifen
- Jemandem auf die Beine helfen

Alle laufen kreuz und quer durch den Raum und setzen die Redewendung auf ihre Art um.

## Wirkung

Dies ist ein sehr lebhaftes Spiel, das viel Gelächter mit sich bringt und die Kreativität der TN fordert. Es ist lustig, sich einmal bewusst zu machen, was so manche Redensart eigentlich wörtlich bedeutet. Oft benutzen wir Redensarten aus Gewohnheit, ohne dass wir dabei ein konkretes Bild vor Augen haben. Das wird sich nach diesem Spiel ändern.

## Bälle-Hin-und-her

**Zweck:** Energieaufbau, Förderung der nonverbalen Kommunikation

**Dauer:** 5 bis 10 Minuten

**Anzahl der Teilnehmer:** unbegrenzt, gerade Zahl

**Hilfsmittel:** pro TN ein kleiner Ball

### Beschreibung

Die TN bilden Paare. Sie stehen sich gegenüber. Jeder hat einen Ball in der Hand.

- Zuerst wirft jeder für sich selbst den Ball von der einen Hand in die andere, immer hin und her, im gleichen Rhythmus.
- Dann wirft jeder den Ball in die eigene linke Hand, dann in die rechte und dann zum Partner gegenüber. Dabei sollte sich zwischen den Partnern ein gleicher Rhythmus einpendeln.
- Noch schwieriger wird es, wenn sich die Partner den Ball überkreuzt zuwerfen. Das geht einfacher, wenn der eine auf der linken Seite und der andere auf der rechten Seite beginnt.

### Wirkung

Es geht darum, zuerst seinen eigenen Rhythmus zu finden und dann in einen gemeinsamen Rhythmus mit dem Partner zu kommen. Dazu muss man sich auf den anderen einstellen. So wird eine sensible Wahrnehmung gefördert. Beim Fangen

ebenso wie beim bewussten Zuwerfen, um dem anderen das Fangen zu erleichtern.

Die Partner müssen dazu miteinander kommunizieren. Das fördert die sensible Wahrnehmung des anderen. Zudem schult es die Konzentration und macht aufgrund der Bewegung und der Spannung, ob es klappt, wach.

## Blinzeln

**Zweck:** Bewegung, Konzentration, Spaß

**Dauer:** 5 Minuten

**Anzahl der Teilnehmer:** mind. 11, ungerade Anzahl

## Verlauf

Es wird ein Stuhlkreis gebildet. Die Hälfte der TN steht als Stuhlbewacher hinter den Stühlen, die andere Hälfte sitzt auf den Stühlen. Ein Stuhl ist leer, er hat jedoch einen Stuhlbewacher.

Die Stuhlbewacher müssen die Hände hinter ihrem Rücken halten. Derjenige, der hinter dem leeren Stuhl steht, versucht nun mittels Blinzeln einen der sitzenden TN auf seinen Stuhl zu locken. Wird ein TN angeblinzelt, versucht dieser sein Möglichstes, auf den leeren Stuhl zu kommen. Wenn der Stuhlbewacher des Flüchtigen das mitbekommt, darf er seine Hände nach vorne nehmen und versuchen, ihn zu halten. Wenn er ihn hält, dann muss der TN dort sitzen bleiben. Wenn er ihm entwischt, muss er selbst einen neuen herbei blinzeln.

Nach einer Weile tauschen die Sitzenden und die Bewacher ihre Rollen.

Bei diesem Spiel kann es sehr lebhaft zugehen und richtig spannend werden. Weisen Sie allzu eifrige TN daraufhin, nicht zu fest zuzupacken, damit kein T-Shirt zerreißt und niemand blaue Flecken bekommt.

## Wirkung

Dieses lebhaftes Spiel, das viel Spaß macht, ist ein altes Jugendherbergs- bzw. Pfadfinderspiel, dem ich in Seminaren wieder begegnete. Gefragt sind hier Konzentration und Reaktionsschnelligkeit.

## Body Percussion

**Zweck:** Bewegung, Förderung der Konzentration, Wachwerden, Energie erzeugen

**Dauer:** 5 Minuten

**Anzahl der Teilnehmer:** beliebig

## Beschreibung

Alle stehen im Kreis und klatschen im gleichen Rhythmus:

- 1 pap – in die Hände klatschen
- 2 pa-pap – auf die rechte und linke Brustseite schlagen
- 3 pa pap – auf den rechten und linken Oberschenkel schlagen
- 4 Mit dem rechten und dann mit dem linken Fuß trampeln

Man beginnt in einem gemäßigten Rhythmus und lässt so erst einmal die Energie wirken, die durch das gemeinsame Klatschen entsteht. Später kann man das Ganze schneller machen. Dabei sollte jedoch darauf geachtet werden, dass alle im gleichen Rhythmus klatschen.

## Wirkung

Die Übung hat eine sehr energetisierende Wirkung. Durch das Gleichmaß entsteht ein tolles Gruppengefühl. Geht etwas schief, hat das Spiel auch eine amüsante Komponente.

## Durch die Steppe reiten

**Zweck:** Action, Bewegung, Rhythmus, Wachwerden, Spaß

**Dauer:** 5 Minuten

**Anzahl der Teilnehmer:** beliebig

**Hilfsmittel:** rhythmische Musik

## Beschreibung

Die folgenden Bewegungen müssen nicht vorher eingeübt werden; die TN können gleich das mitmachen, was der Trainer vormacht – oder danach eigene Bewegungen erfinden und improvisieren.

Alle bilden einen Kreis. Der Trainer macht den TN zunächst die Grundbewegung vor, die während der gesamten Übung ausgeführt wird: Alle „reiten“ im Rhythmus der Musik, indem sie in den Knien wippen.

Nun kommen weitere Bewegungen hinzu:

- 1 Arme anwinkeln, Oberkörper rhythmisch zur linken Seite drehen und zweimal nachfedern, dann zur rechten Seite wiederholen – mehrmals hin- und herwechseln
- 2 Schultern im Rhythmus hochziehen und fallen lassen, mal beide Schultern zugleich, später dann einzeln erst die rechte, dann die linke Schulter
- 3 Abwechselnd den rechten und den linken Arm nach oben schleudern
- 4 Arme von vorne nach hinten kreisen lassen, dann das gleiche in die andere Richtung wiederholen

Sie und die TN können sich auch einfach der mitreißenden Musik überlassen und eigene Bewegungen erfinden. Es geht hier um die schwingvolle Bewegung, nicht um das Erlernen bestimmter Abfolgen oder Rhythmen wie bei anderen Übungen.

## Wirkung

Nach diesem Spiel sind garantiert wieder alle wach und fit! Die Bewegungen werden mit Schwung und Elan ausgeführt, der Körper wird mit Spaß und Freude bewegt, unterstützt durch rhythmische Musik.

## Ebbe und Flut

**Zweck:** Bewegung, Spaß

**Dauer:** 5 Minuten

**Anzahl der Teilnehmer:** mind. 7

Für dieses Spiel müssen die TN bereit sein, sich auf den Boden zu setzen oder zu legen.

### Beschreibung

Bei diesem Spiel bewegen sich die TN auf bestimmte Stichworte hin. Die Stichworte liefert eine Geschichte, die vom Trainer begonnen wird.

- Die TN führen die in der Story erwähnten Bewegungen aus: gehen, hüpfen etc.
- Jedes Mal, wenn in der Geschichte das Wort „Ebbe“ auftaucht, müssen sich alle Spieler auf den Boden legen (oder setzen).
- Bei dem Begriff „Flut“ müssen alle zusehen, so schnell wie möglich mit den Füßen vom Boden fortzukommen, indem sie z. B. auf Stühle oder Tische steigen.

Wer zuletzt oben ist oder die falsche Bewegung gemacht hat, erzählt die Geschichte weiter.

Der Trainer kann die Geschichte z. B. so beginnen:

„Sie machen mit Ihrer Familie eine Woche Urlaub an der Nordsee. Sie gehen am ersten Morgen freudig zum Strand und stellen enttäuscht fest, dass gerade Ebbe ist. „Wann

kommt denn die Flut zurück?', fragt Sie Ihre Tochter. Hm, das wissen Sie auch nicht so genau. Also sprechen Sie den nächsten Menschen an, dem Sie begegnen. Er sieht aus wie ein Einheimischer. Der muss ja wissen, wann die Flut kommt. Also grüßen Sie ihn und fragen ..."

## Wirkung

Dieses Spiel erzeugt viel Bewegung und Gelächter. Die TN müssen sich auf den Text konzentrieren, damit sie sich richtig verhalten. Zusätzlich lernen sie, aus dem Stand eine unsinnige Geschichte zu erzählen, wenn sie den Part des Erzählers übernehmen müssen.

## Evolutionsspiel

**Zweck:** Bewegung, Auflockerung, Spaß

**Dauer:** ca. 20 Minuten

**Anzahl der Teilnehmer:** mind. 8

**Hilfsmittel:** Flipchart mit den Spielregeln

## Beschreibung

In diesem Spiel geht es um die Entwicklung von der Amöbe zum Mensch. Jeder Entwicklungsstufe ist eine bestimmte Bewegung zugeordnet.