

# Methodensammlung

## Anschuggerle/Warm Up

### »» Zublinzeln

Die Teilnehmer stellen sich zu zweit im Kreis auf, wobei ein Partner hinter dem anderen steht – nur ein Gruppenmitglied bleibt alleine stehen und versucht nun, sich einen Partner zu holen, indem er einer anderen Person im Kreis zublinzelt. Diese muss nun versuchen, ohne von dem hinter ihr stehenden Partner erwischt zu werden, zum „Blinzler“ zu gelangen.

Ziel: Warm up, Aufmerksamkeit, Reaktionsvermögen

### Zahlensprung

Wie Obstsalat mit Zahlen: Jeder Teilnehmer bekommt eine Nummer von 0-9. Es wird eine Geschichte erzählt, in der viele Zahlen vorkommen. Jede genannte Zahl muss aufspringen und sich einen neuen Platz suchen; bei großen Zahlen wie z.B. 10 springen die 1 und die 0 auf.

Ziel: Warm up, Aufmerksamkeit, Reaktionsvermögen

### Ozeanwelle

Alle sitzen im Stuhlkreis, eine Person bleibt in der Mitte stehen. Die Person rechts vom freien Platz rückt auf diesen auf, was wiederum dessen Nachbar veranlasst auf den freigewordenen Platz nachzurücken, usw. Währenddessen versucht die Person in der Mitte, auf einen freien Stuhl zu gelangen, bevor dieser von der Welle besetzt wurde.

Ziel: Warm up, Reaktionsvermögen

### Zigedi

Zigedi, Zigedi, (Für jedes Zigedi beide Arme nach oben Strecken)

Klatschklatz (Für jedes Klatsch einmal Klatschen)

Bugedi, Bugedi (Für jedes Bugedi einmal den Oberkörper mit den Armen nach unten Bücken)

Klatschklatz

Zigedi

Klatsch

Bugedi

Klatsch

Zigedi

Bugedi

Klatsch

Wiederholen und die Geschwindigkeit steigern



## »» **Storche und Pinguine**

Ein Storch ist der Fänger, der Rest sind Pinguine. Der Storch versucht die Pinguine zu fressen, damit diese auch zu Storchen werden. Dabei benutzt er die ausgestreckten Arme wie einen großen Schnabel und läuft mit steifen Beinen. Die Pinguine können nur mit ganz, ganz kleinen Schritten fliehen. Die Rettung: Zwei Pinguine treffen sich und reiben ihre Bäuche aneinander dabei rufen sie: „HILFEHILFEHILFEHILFE...“ Solange können sie nicht gefressen werden. Geht die Puste aus und es kommt kein „Hilfe“ mehr raus, so sind sie wieder frei zum Fangen.

## **Ballrunde**

Die Leiterrunde steht im Kreis. Eine Person wirft einen Ball zu einer anderen. Diese wirft den Ball wieder zu einer anderen, die den Ball noch nicht hatte. So lange bis der Ball wieder bei der ersten Person ankommt. Nun muss der Ball wieder in der gleichen Reihenfolge geworfen werden.

Jetzt können noch mehr Bälle eingeführt werden. Es können auch Bälle die Reihenfolge rückwärts geworfen werden.

### **Erweiterung: Maultaschen-Spaghetti-Schnitzel**

Optional kann die Person, die den Ball in der ersten Runde fängt, ihr Lieblingsessen sagen.

Ab der zweiten Runde muss der Ball der Person mit der Nennung ihres Lieblingsessens zugeworfen werden. Natürlich in derselben Reihenfolge.

Funktioniert auch mit jeder anderen Frage.

