

1 Spiel und Bewegung

Ziel: **Entspannen, sich lockern, abschalten**
 Klasse: **ab 5**
 Zeit: **45 Min.**

Hinweise für die Lehrer/innen

Zur angestrengten und schweißtreibenden Arbeit in der Schule gehören auch Phasen der Entspannung. Sie sind Spielleiter bei den fünf folgenden Angeboten (bitte Kassettenrecorder bereitstellen):

Anleitungen für die Schüler/innen

Zur Auflockerung lade ich euch ein, mit mir ein paar Bewegungsübungen/Spiele zu machen:

1. Geht im Klassenzimmer umher, während Musik erklingt. In dem Moment, in dem sie unterbrochen wird, bleibt sofort stehen. Die ersten beiden, die ich jeweils noch in Bewegung sehe, scheiden aus. Und weiter geht es mit Musik ... Wer von euch ist der/die Letzte, der/die übrig bleibt?
2. Geht im Klassenzimmer umher; wenn ich eine Zahl rufe, so fasst euch an den Händen und bildet Gruppen in der Größe dieser Zahl.
 Beispiel: Ihr seid jetzt 27, ich rufe 5, also gibt es fünf Gruppen, zwei scheiden aus. Beim nächsten Mal rufe ich 4, also gibt es sechs Gruppen, eine(r) scheidet aus. Das geht so lange, bis zwei von euch übrig bleiben.
3. Ihr seid alle Einzelteile einer imaginären Maschine. A geht in die Mitte des Kreises und macht eine Körperbewegung mit einem Geräusch; z.B.: Sägebewegung mit dem rechten Arm und »Sch-sch-sch«; B hängt sich an A, macht eine andere Bewegung und ein anderes Geräusch. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle mit allen verbunden sind und gleichzeitig Geräusche machen.
4. Bildet einen Sitzkreis. A geht vor die Tür, B wird gewählt und ist der »Dirigent«. Er macht einzelne Körperbewegungen vor, die alle anderen rasch nachmachen: Kopf kratzen, blinzeln, ans Ohr läppchen fassen, mit den Zehen wippen usw. Der Wechsel der Körperbewegungen muss spätestens alle 30 Sekunden erfolgen. A kommt herein und muss den »Dirigenten« erraten.
5. Bildet einen Sitzkreis. A geht vor die Tür. B wird gewählt und geht langsam einen bestimmten Weg durch das Klassenzimmer, z.B.: den Mittelgang entlang, um das Lehrerpult herum, über einen Stuhl, unter ein Pult ... Alle anderen beobachten ihn und prägen sich den Weg ein. Nun kommt A herein und beginnt von einem vorgegebenen Ausgangspunkt zu gehen. Immer, wenn die Richtung stimmt, so klatscht ihr; sobald er in die falsche Richtung geht, hört sofort auf zu klatschen. Wie lange braucht A für seinen Weg?