

Bewegungsübungen

Stehaufmanderl

Viel Spaß macht diese Übung, wenn mehrere Kinder daran beteiligt sind. Zu Beginn sitzen wir auf Sesseln, dann setzen wir uns auf den Boden und stehen sofort wieder auf, und zwar so leise wie möglich.

Das Magnetspiel

Wir gehen im Zimmer herum. Einer von uns, der Spielleiter, nennt einen Körperteil. Die anderen versuchen, mit dem genannten Körperteil blitzschnell den Boden zu berühren. Dann gehen wir wieder herum, bis der nächste Körperteil vom Spielleiter genannt wird.

Etwas schwieriger ist das Spiel, wenn wir für die einzelnen Körperteile Zahlen vereinbaren (z.B. eins = Knie, zwei = Gesäß, drei = Hand usw.)

Siamesische Zwillinge

Wir stellen uns paarweise Rücken an Rücken, als wären wir zusammengewachsen. Die „Zwillinge“ sollten ungefähr gleich groß sein. Dann verschränken wir gegenseitig die Arme ineinander und versuchen nun, uns gemeinsam niederzusetzen, dann wieder gemeinsam aufzustehen, nach vorn bzw. nach hinten oder zur Seite zu beugen.

Klatschkette

Wir sitzen im Kreis. Einer nach dem anderen klatscht einmal in die Hände. Unsere Klatschkette darf nicht unterbrochen werden. Besonders schwierig ist diese Übung, wenn wir die Augen zumachen und uns ausschließlich auf den Klatschrhythmus konzentrieren.

Akustische und optische Übungen

Pst!

Wer kann am besten flüstern, so leise und so deutlich wie möglich. Es kommt darauf an, dass jedes Wort verstanden wird.

Am lustigsten ist diese Übung, wenn wir „Stille Post“ spielen. Wir sitzen nebeneinander und bilden eine Reihe. Der erste flüstert seinem Nachbarn entweder ein Wort oder einen kurzen Satz ins Ohr. Dieser gibt das Gehörte an den nächsten weiter usw. Der letzte sagt laut, was er verstanden hat. Es sollte mit dem, was der erste gesagt hat, übereinstimmen.

Modeschau

Ein sehr lustiges Spiel, wenn mehrere Kinder daran beteiligt sind. Einer geht aus dem Zimmer und verändert irgend etwas an seiner Kleidung (z.B. schließt oder öffnet die Knöpfe seiner Jacke, bindet ein Halstuch um, krempelt eine Ärmel auf usw.) Wenn er ins Zimmer kommt, versuchen die anderen zu erraten, was er verändert hat. Wer richtig geraten hat, geht als nächster hinaus.

Ein geheimer Fall

Wir haben ca. 10 verschiedene Gegenstände (Bleistift, Heft, Radiergummi, Ball, Buch, Geldstück, etc.), die wir nacheinander auf den Boden oder den Tisch fallen lassen. Wir merken uns den Klang der einzelnen Gegenstände beim Aufprall. Dann verbinden wir einem von uns die Augen. Er soll erraten, welcher Gegenstand fallen gelassen wird.