

Spielempfehlung Januar: „Morgenmuffel oder Frühaufsteher?“

Kurzbeschreibung:

Ein dynamischer Energizer für Seminar und Training

Ziele / Themen;

Aufmerksamkeit, Konzentration, Kreativität, Spass

Material:

Spielbögen, Schreibstifte

Zeit:

ca. 10 Minuten

Vorbereitung:

Auf einem Blatt Papier wird links das Wort MORGENMUFFEL von oben nach unten geschrieben, rechts von unten nach oben. Auf jeder Linie hat es nun einen Anfangs- und einen Endbuchstaben. Erste Linie: links „M“, rechts „L“. usw. (Am PC vorbereiten und ausdrucken)

Gruppengröße:

Ab 6 Teilnehmende

Beschreibung:

Die Spielleitung bildet 2er-Teams. Die Spielbögen und Stifte werden verteilt, dann wird der Auftrag erteilt: Jedes Team soll möglichst schnell Wörter finden, die die passenden Anfangs- und Endbuchstaben haben. Wer als erstes Team den Bogen ausgefüllt hat, gewinnt, und das Spiel ist zu Ende.

Variante:

Nach der ersten Runde werden neue Paare gebildet, ein neuer Spielbogen mit einem neuen Begriff kommt ins Spiel.

Variante:

Zwischen dem Anfangs- und Endbuchstaben wird mittels Punkten definiert, wie viele Buchstaben das Lösungswort (mindestens oder maximal) haben darf.

Spielempfehlung Februar „Stopp bei 21“ oder „Black Jack“

Kurzbeschreibung:

Ein dynamischer Energizer für Seminar und Training

Ziele / Themen;

Mit zwei Würfeln max. 21 Punkte erreichen.

Aufmerksamkeit, Konzentration, Kooperation, Wettbewerb, Spass

Material:

3 oder 6 möglichst grosse Würfel mit Augen (aus Schaumstoff oder Kunststoff)

Zeit:

ca. 10 Minuten

Gruppengröße:

Ab 6 bis ca. 12 Teilnehmende

Beschreibung:

Die Spielleitung bildet 2er-Teams. Diese sitzen sich gegenüber. Jedes Team erhält drei Würfel (oder die drei Würfel gehen von Team zu Team). Ein Team beginnt:

Der erste Wurf muss mit allen drei Würfeln ausgeführt werden. Die Punkte des Wurfes werden addiert.

Der zweite Wurf darf mit einem, zwei oder drei Würfeln ausgeführt werden.

Die gewürfelten Punkte des zweiten Wurfes werden zum ersten Wurf addiert.

Dann ist das zweite Team dran.

Sieger ist das Team, welches 21 Punkte erspielt hat, oder näher an 21 dran ist.

Eine Punktzahl höher als 21 gilt als verlorenes Spiel.

Das Spiel kann über mehrere (z.B. fünf) Runden gehen.

Sieger ist dasjenige Team, das mehr Spiele gewonnen hat.

Die Spielempfehlung im März „Herzblatt“

Herzblatt

Kennen lernen – Namen festigen

Ziele

Kennen lernen Begrüssung Einstieg

Gruppengrösse

12 bis 20 Personen

Material

Ein grosses, blickdichtes Tuch (Leintuch o.ä.)

Zeit

5 bis 10 Minuten

Beschreibung

Die Gruppe wird in zwei Gruppen unterteilt. Zwei Personen halten das Tuch in die Höhe. Die Gruppen stehen versteckt hinter dem Tuch. Von jeder Gruppe stellt sich nun eine Person direkt vor das Tuch. Das Tuch wird fallen gelassen. Wer von den beiden Gegenübern zuerst den Namen des anderen nennen kann, gewinnt für die Gruppe einen Punkt. Dann stellen sich zwei andere Personen vor das Tuch, etc. etc.

Spielempfehlung April

Gefahrentransport

Kooperation löst die Gefahr auf

Ziel

Kommunikation Kooperation Geschicklichkeit

Material

Stabiles Tuch 2x2 Meter (z.B. ein Tischtuch)

Gefäss (Blumentopf o.ä.) mit getrockneten Erbsen o.ä.

Gruppengrösse

8 bis 15 Personen

Zeit

5 – 10 Minuten

Beschreibung

Auf dem Boden liegt ein stabiles Tuch ausgebreitet. In dessen Mitte steht ein Topf mit Erbsen. Die Gruppe hat nun die Aufgabe, das Tuch mit den Erbsen im Gefäss über einen bestimmten Parcours (durch den Kursraum, über Stühle und Tische, etc.) oder an einen definierten Ort zu tragen, ohne die Erbsen zu verschütten. Die Erbsen müssen alle im Topf bleiben! Es darf nur das Tuch angefasst werden und dieses nur am Rand. Es dürfen keine Hilfsmittel verwendet werden. Falls unterwegs die Erbsen verschüttet werden, geht das Ganze zurück zum Start.

Variante

Schweigend spielen lassen.

Variante

Zeit vorgeben oder Zeit stoppen.

Variante

Bei grösseren Gruppen zwei Teams bilden und gegeneinander spielen lassen.
(benötigt zwei Sets Material)

Spielempfehlung Mai

Das Murmelspiel

Echte Geschenke - wohlüberlegt

Ziel

Wertschätzung ausdrücken sich ein differenziertes Bild von jemandem machen

Material

Ausgesucht schöne Murmeln aus Glas, einige mehr als Teilnehmende

Kleine Zettel, soviel wie Teilnehmende

Gruppengrösse

Bis ca. 30

Zeit

5 – 10 Minuten

Beschreibung

Die Spielleitung legt eine Schale mit den Murmeln in die Mitte des Raumes. Daneben liegt ein Korb mit den Zetteln. Auf jedem Zettel steht der Name (Vorname) eines Gruppenmitglieds.

Alle TN ziehen nun einen Zettel und lesen für sich den Namen darauf (wer den eigenen Namen zieht, darf ein zweites Mal ziehen).

Die Aufgabe lautet: „Während der Zeit unseres Zusammenseins (Seminartag, Wochenende etc.) , macht Ihr Euch Gedanken zu der Person, deren Namen Ihr gezogen habt. N einem geeigneten Moment überreicht Ihr dieser Person die Murmel, verbunden mit einem Geschenk. Dieses kann sein: ‚ich schenke Dir eine grosse Tüte Gelassenheit‘ oder: ‚ich schenke Dir eine Schüssel Zeit für Dich‘ etc. Das Geschenk wird mit Dank angenommen, es muss nicht darüber gesprochen werden.

Spielempfehlung Juni

Der Flug der Stöcke

Ziel

Aufmerksamkeit Achtsamkeit Vertrauen Kooperation

Material

Stäbe aus Holz (Dübelstäbe aus dem Baumarkt), 20 mm Durchmesser, ca. 50 cm lang, einen pro Person

Gruppengröße

4 bis 20 Teilnehmende

Zeit

10 – 15 Minuten

Beschreibung

Die Gruppe steht im Kreis. Jede Person hält einen Stab in ihrer rechten Hand, auf Brusthöhe.

Ein Stab ist mit einem Klebeband markiert, die Person mit dem markierten Stab merkt sich diesen.

Aufgabe: Jede Person wirft ihren Stab nach rechts und fängt mit der linken Hand den Stab des Nachbarn von links, ohne dass ein Stab zu Boden fällt. Das Spiel ist zu Ende, wenn der markierte Stab wieder in der Hand des ursprünglichen Besitzers ist.

Falls ein Stab fällt, beginnt das Spiel von neuem. Der markierte Stab geht zum ursprünglichen Besitzer zurück.

Die Spielleitung gibt kein Kommando, sondern lässt die Gruppe herausfinden, was es braucht, damit das Spiel funktioniert.

Variante

Zwei Spielende stehen sich gegenüber. Sie werfen sich gleichzeitig ihren Stab zu.

Zwei weitere Spielende stehen den anderen zwei über Kreuz.

Alle vier versuchen ihre Stäbe gleichzeitig zu werfen, aber ohne dass sich die Stäbe in der Luft berühren.

Spielempfehlung Juli

Ball herum

Ziel

Aufmerksamkeit Achtsamkeit Energie heben Kooperation

Material

1 Ball oder mehrere verschieden grosse, unterschiedlich weiche Bälle

Gruppengrösse

8 bis 20 Teilnehmende

Zeit

5-10 Minuten

Beschreibung

Die Gruppe steht im engen Kreis. Die Spielleitung steht ausserhalb. Alle Gruppenmitglieder falten die Hände und strecken die Arme nach vorne. Die Spielleitung legt jemandem den Ball auf die Arme. Dieser Ball soll nun von Person zu Person auf den Armen weitergegeben werden, ohne die Hände zu öffnen und ohne dass der Ball herunter fällt. Das Spiel endet, wenn alle dran waren.

Variante I

Die Gruppe sitzt im Kreis. Der Ball wird auf den Oberschenkeln weiter gegeben, ohne dass die Hände helfen, und ohne dass der Ball zu Boden fällt.

Variante II

Verschiedene Bälle ausprobieren lassen, vom Tennisball bis zum Fussball...

Spielempfehlung August

15 - Richtig gut für die Konzentration

Ziel

Konzentration - Gedächtnis

Material

Keines

Zeit

10 Minuten

Beschreibung

Es geht darum im Kreis auf 15 zu nummerieren. Die Person, die 15 gesagt hat, darf eine neue Regel einbauen. Die Regeln beziehen sich auf die Zahlen 1 – 15 und werden in den nachfolgenden Runden eingehalten. Wenn jemand einen Fehler macht, muss er wieder bei Eins beginnen.

Im Kreis wird begonnen von 1 – 15 zu nummerieren. Die Person, die die 15 nannte, darf eine neue Regel einbauen. Zum Bsp. bei der Nummer 4 drehen wir uns im Kreis. Dann wird bei der nächsten Person wieder bei der 1 begonnen und durch nummeriert, aber anstatt 4 zu sagen, dreht man sich nur im Kreis. Dann wird wieder bis 15 weiter gezählt und die 15 erstellt wieder eine neue Regel, die beibehalten wird. Wenn eine Person eine falsche Regel macht oder eine ganz vergisst, muss sie wieder bei 1 beginnen. Es erfordert also immer mehr Konzentration und Gedächtnisleistung um die 15 zu erreichen. Das Spiel könnte fertig sein, wenn alle Zahlen eine Regel haben und man die Runde ohne Fehler noch einmal durch machen kann. Man kann aber auch schon davor beenden, wenn man merkt, dass es langsam schwierig wird und die 15 kaum noch erreicht wird.

Variationen

Je nach Grösse der Gruppe oder Alter der Teilnehmer kann das Spiel auch „8“ genannt werden und man zählt nicht ganz so weit und muss sich ebenfalls nicht so viele Regeln merken.

Hier noch einige Ideen für die Regeln, die man anstatt der bestimmten Zahl aufsagen muss;

Man baut eine Bewegung, Geste ein

Man nennt eine andere, falsche Zahl

Man sagt ein Wort oder Satz

Man muss sein Liebessessen, Namen nennen oder sein Lieblingstier nachmachen.

Man muss mit jemandem Platz wechseln usw.

Spielempfehlung September

7er-Reihe

Ziel

Einstieg oder Ausstieg Spass Aufmerksamkeit Lachen

Material

Keines

Gruppengrösse

8 bis 20 Teilnehmende

Zeit

10 bis 20 Minuten

Beschreibung

Die Gruppe sitzt im Kreis und versucht, von 1 bis 50 zu zählen. Dazu nennt jede Person reihum eine Zahl. Wenn eine Zahl aus der 7er-Reihe (7, 14, 21 etc.) dran wäre, sagt die entsprechende Person „Tic“ statt der Zahl. (also: 1, 2, 3, 4, 5, 6, Tic, 8, 9, etc.). Wenn ein Fehler passiert (Tic am falschen Platz oder Zahl statt Tic), beginnt die Gruppe dort wieder bei 1, wo der Fehler passiert ist.

Variante I

Bei „Tic“ darf man wählen zwischen „Tic“ (dann geht es in der bekannten Richtung weiter) und „Toc“ (dann ändert sich die Richtung)

Variante II

Statt nur der Zahlen aus der 7er-Reihe werden alle Zahlen, die auf 7 enden (17, 27 etc.) auch mit „Tic“ oder „Toc“ gespielt.

Variante III

Zusätzlich werden alle Zahlen, die in ihrer Quersumme 7 ergeben (16, 25, 34 etc.) gespielt.

Variante IV

Die Spielleitung gibt einen Rhythmus vor (Hände klatschen auf Oberschenkel, dann Hände klatschen, wenn die Hände klatschen, wird die Zahl gesagt). Jetzt werden auch Rhythmus-Fehler geahndet.

Spielempfehlung Oktober

„GrünRotBlauRot“

Ziele

Konzentration Aufmerksamkeit Verblüffung

Material

Kopien für alle oder vorbereitete Visualisierung in Gross

Gruppengrösse

Beliebig

Zeit

5-10 Minuten

Beschreibung

Sie verteilen das Papier allen Teilnehmenden. Alle lesen gemeinsam

- was da steht – und dann
- die Farbe, in der das Wort geschrieben ist

GRÜNROTBLAUROT
SCHWARZ ROTGELB
ROTGRÜNROTBLAU
GELB SCHWARZ ROT
GRÜN ROTSCHWARZ
GRÜNGELBGELBROT
BLAU ROT SCHWARZ
ROTGRÜNGELBBLAU
GELB ROT SCHWARZ
GELB GRÜN GELB
ROTBLAU ROT BLAU
SCHWARZ GRÜNROT
GRÜNBLAUSCHWARZ

Spielempfehlung November

Kippstuhl

In Balance bleiben

Ziel

Kommunikation Kooperation Motorische Auflockerung

Material

Stühle

Zeit

15 Minuten

Beschreibung

Die Teilnehmenden stellen sich seitlich hinter ihre im Kreis angeordneten Stühle, Blickrichtung im Uhrzeigersinn. Die rechte Hand erfasst den Stuhl an der Rückenlehne und bringt ihn in einen Gleichgewichtszustand auf seinen Hinterbeinen. Die linke Hand ist in die Hüfte gestemmt, also völlig unbeteiligt. Es dürfen keine Hilfsmittel verwendet werden. Die Aufgabe ist es, das alle einmal um den Kreis gehen bis sie wieder bei ihrem Stuhl sind, ohne dass die Stühle nach hinten oder vorne kippen. Fällt ein Stuhl um, beginnt man von vorne.

Variante: Im Gegenuhrzeigersinn / mit der linken Hand

Spielempfehlung Dezember

„Ich sitze im Gras...“

Namen merken, reagieren

Ziel

Kennen lernen

Aufmerksamkeit

Reaktion

Spass

Material

Keines

Gruppengrösse

10 bis 20 Personen

Zeit

15 Minuten

Beschreibung

Die Gruppe sitzt im Kreis. Neben der Spielleitung befindet sich ein leerer Stuhl. Die Stühle stehen eng nebeneinander. (Wichtig!) Die Spielleitung eröffnet das Spiel, indem sie auf den leeren Stuhl rutscht und sagt: „Ich sitze im Gras!“ Die nächste Person rutscht nach und sagt: „Ich bin glücklich!“. Die dritte Person rutscht nach und sagt: „Weil (sie nennt den Namen einer Person aus der Gruppe) neben mir sitzt!“ Die genannte Person setzt sich nun auf den leeren Stuhl. Dadurch wird zwischen zwei Personen ein Stuhl frei. Die beiden NachbarInnen des freien Stuhls versuchen nun, diesen zu besetzen. Wem es zuerst gelingt, darf weiter machen mit: „Ich sitze im Gras!“. Die nächste Person rutscht nach etc.

Wichtig: Dieses Spiel ist lebhaft und bewegt. Unbedingt darauf achten, dass die Stühle eng stehen, und niemand dazwischen hinfallen kann!