Spielempfehlung Januar 2015

Pferderennen

Im rasenden Galopp zu neuer Energie und seminartauglicher Lebensfreude!

Ziel

Energie das drohende Mittagsschläfchen bekämpfen Lachen Bewegung

Material

Keines

Gruppengrösse

6 bis 30 Personen

Zeit

5 bis 8 Minuten

Beschreibung

Die Gruppe sitzt im Kreis. Auf Kommando der Spielleitung beginnen alle, mit den Händen auf ihren Oberschenkel einen Galopp-Rhythmus zu trommeln. Wir befinden uns in einem imaginären Pferderennen… Auf die Kommandos der Spielleitung machen alle mit:

„Los"	Alle galoppieren wie wild
„Linkskurve"	Alle neigen sich nach links und galoppieren dazu
„Rechtskurve"	Alle neigen sich nach rechts und galoppieren dazu
„Gegengerade"	Alle galoppieren mit einer Hand, mit der anderen Hand klatscht man 3-4x die Hüfte (man gibt sich die Peitsche…)
„Hürde"	Alle reissen kurz die Arme hoch und galoppieren dann weiter
„2er-Kombination"	Alle reissen 2x hintereinander die Arme hoch usw.
„3er-Kombination"	do. 3x usw.
„Wassergraben"	Alle strecken die Arme weit nach vorne und galoppieren dann weiter
„Hecke"	Alle reissen die Arme hoch, ziehen die Füsse in die Höhe und galoppieren dann weiter
„Tribüne"	Alle grölen, winken und applaudieren und galoppieren dann weiter

Die Kommandos dürfen alle mehrmals und durcheinander vorkommen.

Das Spiel endet, wenn alle ausser Atem sind…!

Spielempfehlung Februar 2015

Menschenmemory

Eine wunderbare Variante des bekannten Spiels

Ziel

Konzentration Aufmerksamkeit Kooperation Fantasie

Material

Keines

Gruppengrösse

12 bis 30 Personen

Zeit

10 bis 20Minuten

Beschreibung

Memory, aber anstelle von Kärtchen, wird mit Menschen gespielt. Zuerst gehen zwei freiwillige Personen aus dem Raum, die später gegeneinander Memory spielen. Die restlichen Personen finden sich in Paaren zusammen. Am besten ist es, wenn immer zwei zusammen gehen, von denen man es nicht erwarten würde, weil sie normalerweise nicht viel zusammen sind. Dann wird ein Thema ausgewählt, z.B.: Farben, Tiere, Stars, etc...
Die Paare denken sich zum Thema passend etwas aus, wie Farbe: blau, Tier: Bär, etc.
Dann verteilt man sich bunt gemischt im ganzen Raum und die beiden Personen vor der Türe werden wieder hereingeholt. Nun fängt einer an, geht zur ersten Person und tippt ihr auf die Schulter. Diese Person muss dann ihre Farbe, Tier oder Name sagen. Nun werden nach einander wie beim Memory die Pärchen im Raum gesucht. Wer kein Pärchen erwischt, muss den Gegner fragen lassen. Wer ein Pärchen erwischt, darf nochmals fragen. Gewonnen hat natürlich die Person, die am Ende die meisten Pärchen gefunden hat.

Variationen

- Worte die sich reimen (Maus – Laus, Schwank – Bank, Ziel – Spiel))
- Zahlenkombinationen (17 -71, 64- 46)
- mit Bewegung, d.h. die Personen stehen nicht an Ort und Stelle, sondern gehen durcheinander im Raum umher
- Bewegungen, statt Worte (Arme hoch, Drehung um sich selbst, Kopfschütteln etc.)

Spielempfehlung März 2015

Das sinkende Floss

Niemand geht von Bord – dafür sorgen alle gemeinsam!

Ziel

Kommunikation Kooperation Strategie

Material

1 Blache aus Kunstsoff (gibt's im Baumarkt aus leichtem Kunstsoff in div. Grössen)

Zeit

ca. 15 bis 20 Minuten

Beschreibung

Auf dem Boden wird eine Blache ausgelegt. Sie symbolisiert ein Floss, auf dem Meer schwimmend. Alle Spielenden sollen jederzeit mit dem ganzen Körper auf dieser Blache sein.

Die Gruppe stellt sich auf die Blache und löst die folgenden Aufgaben:

- Die Blache wird gedreht
- Die Blache wird einmal gefaltet
- Und wieder gefaltet
- Und wieder gefaltet….
- Und wieder gefaltet

Wenn ein Körperteil einer spielenden Person den Boden berührt, oder gar jemand über Bord geht, beginnt das Spiel von vorne.

Variante I für Fortgeschrittene: Schweigend spielen!
Variante II für Fortgeschrittene: Ein Teil des Teams ist blind (hält die Augen geschlossen)
Variante III für Fortgeschrittene: Alle schweigen, ein Teil des Teams ist blind.

Spielempfehlung April 2015

Ergebnis 15

Wenn Glück nicht reicht, kann Rechnen helfen…

Ziel

Kommunikation Kooperation Strategie Energizer

Material

3 Würfel pro Gruppe oder pro Person

Gruppengrösse

2 bis 30 Personen

Zeit

ca. 10 bis 15 Minuten

Beschreibung

Ziel ist es, durch eine Rechnung mit den geworfenen Augen das Endergebnis 15 zu erreichen.
Es werden Gruppen von 3 bis 5 Personen gebildet; oder jede Person spielt alleine.
Die erste Person oder Gruppe würfelt einmal mit 3 Würfeln. Man darf die Augen der einzelnen Würfel nach Belieben addieren, subtrahieren, dividieren und multiplizieren.
Jeder Würfelwert muss einmal bzw. darf nur einmal verwendet werden.
Die Differenzpunkte zu 15 werden als Minuspunkte notiert.

Dann würfelt die nächste Person oder Gruppe.

Wer am Schluss des Spiels am wenigsten Punkte hat, hat gewonnen.

Beispiel:

Der Wurf 3 / 5 / 6 könnte wie folgt gerechnet werden: 3 x 6 = 18, dann 18 - 5 = 13.
Jetzt werden 2 Minuspunkte notiert.

Besser aber: 6 - 3 = 3, anschliessend 3 x 5 = 15.
Es werden 0 Punkte notiert.

Spielempfehlung Mai 2015

Das Storchennest

Als Team in die Höhe bauen – ganz sorgfältig!

Ziel

Kommunikation Kooperation

Material

1 Weinflasche (leer), Viele Streichhölzer

Gruppengrösse

2 bis 30 Personen

Zeit

ca. 10 bis 15 Minuten

Beschreibung

Spielziel: Gemeinsam ein Storchennest so hoch wie möglich bauen.
In der Mitte des Raumes steht ein Tisch. Darauf steht die Flasche. Die Flasche sollte von mindestens zwei Seiten gut zugänglich sein. Jede Person legt reihum ein Streichholz auf die Flaschenöffnung. Das Team baut so das Storchennest in die Höhe. Dabei dürfen keine Streichhölzer herunterfallen. Fällt das Streichholz, das gerade platziert wird, herunter, so darf es nochmals aufgelegt werden. Fallen jemandem zwei oder mehr Streichhölzer herunter, muss das ganze Nest abgebaut und auf der leeren Flaschenmündung neu begonnen werden.

Variante

Zwei Teams spielen um die Wette. Jedes Team erhält eine Flasche und eine bestimmte Menge Streichhölzer. Sieger ist das Team, welches in einer vorgegebenen Zeit das höchste Storchennest gebaut hat.

Spielempfehlung Juni 2015

Das Antwort-Spiel

Wenn die Antwort schon da ist, aber die Frage fehlt!

Ziel

Aufmerksamkeit Kommunikation Fantasie Spass

Material

Keines

Gruppengrösse

10 bis 30 Personen

Zeit

ca. 10 bis 15 Minuten

Beschreibung

Spielziel: Fantasievolle Fragen zu witzigen Antworten finden.
Die Gruppe sitzt im Stuhlkreis. Eine freiwillige Person begibt sich in die Mitte. Diese Person überlegt sich ein Wort oder einen kurzen Satz, den sie nun als Antwort bekannt gibt. Die Teilnehmenden überlegen sich nun witzige Fragen auf die bekannte Antwort. Wer eine Frage weiss, hebt die Hand. Die „antwortende" Person wählt nun maximal drei Fragen aus. Diese werden vorgetragen. Die antwortende Person wählt die für sie witzigste Frage aus. Die Person, die die witzigste Frage gestellt hat, darf die nächste Antwort-Person bestimmen oder selbst zur Antwort-Person werden.

Beispiel

Antwort: „Auf dem Petersplatz in Rom!"

Fragen:
„Weisst Du noch, wo Du vor der Party Dein Fahrrad abgestellt hast?"
Oder: „Wo genau liegt der magnetische Nordpol?"
Oder: „Wo darf ich meine nassen Schuhe hinstellen?"

Varianten

- Die Gruppe bestimmt, welches die witzigste Frage ist.
- Die Gruppe wird in zwei Teams geteilt. Jedes Team sucht eine witzige Frage zur Antwort. Die Antwort-Person wählt aus den zwei Fragen die für sie witzigere. Das Team, das gewonnen hat, stellt die nächste Antwort und die Person dazu.

Spielempfehlung Juli 2015

Finger – Qi-Gong

Medizin fürs Gehirn – ganz einfach zwischendurch!

Ziel

Aufmerksamkeit Konzentration Kooperation

Gruppengrösse

Alleine bis 1000 Personen, solange alle die Hände der Spielleitung sehen und deren Anweisungen hören können.

Zeit

10 Minuten

Beschreibung

1. Mit der Schreibhand abwechslungsweise das ‚o.k.-Zeichen' und das ‚Victory-Zeichen' formen. Mehrmals wiederholen. Dann die Hand ausschütteln, wie nach einer Gymnastik-Übung.
2. Dasselbe mit der anderen Hand.
3. Mit beiden Händen gleichzeitig dasselbe Zeichen und die Zeichen abwechseln.
4. Mit beiden Händen beide Zeichen versetzt und abwechslungsweise.

Dabei das Atmen nicht vergessen.

Auch wenn es anfänglich nicht klappen will: Nur Mut, und weiter probieren!

Falls Sie diese Übung drei bis vier Tage lang mehrmals täglich machen, werden Sie feststellen, dass sie es plötzlich können und es vor allem nicht mehr verlernen!

Spielempfehlung August 2015

R-L-B
Gut für unser Gehirn – und für die Beweglichkeit

Ziel
Energie Konzentration

Material
Flipchart-Plakat, vorbereitet (siehe Foto)

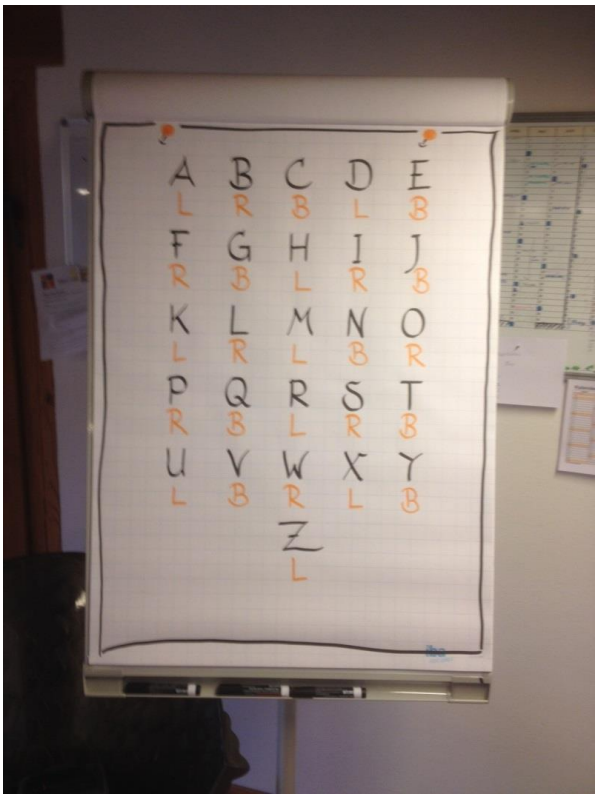
Zeit
5-10 Minuten

Beschreibung
Auf ein Plakat wird das Alphabet aufgezeichnet. Zu jedem Buchstaben wird nun willkürlich entweder R oder L oder B daruntergeschrieben. Achten auf gute Lesbarkeit!

Die TN stehen im Kreis. Die Spielleitung führt nun durch das Alphabet. Je nachdem, welcher Buchstabe unter dem Alphabet-Buchstaben steht, müssen entsprechend die Arme gehoben werden: R = rechts, L=links, B= beide.

Varianten:

- In wilder Reihenfolge Buchstabe rufen, die TN müssen suchen, welche Aktion zu tun ist.
- Für den Gebärdensprachkurs: Buchstaben mit Fingeralphabet zeigen.



Spielempfehlung September 2015

Mein Name und mein Lieblings-…?!?

Ganz schnell ganz viele Leute etwas besser kennen lernen

Ziel

Einstieg Aufmerksamkeit Kennen lernen sicher fühlen

Material

keines

Zeit

5 bis 10 Minuten, je nach Gruppengrösse und Spielvariante

Beschreibung

Die Gruppe sitzt im Stuhlkreis. Die Spielleitung eröffnet das Spiel: „Alle Teilnehmenden stellen sich reihum vor, mit ihrem Namen und mit ihrem Lieblingsding. Das kann sein: Lieblings-Musik, Lieblings-Farbe, Lieblings-Essen, Lieblings-Sportart, etc., etc. „

Spielvariante:

Die Spielleitung nimmt jeweils das Gesagte auf und stellt der Person eine oder zwei Fragen dazu.

Spielempfehlung Oktober 2015

Die Liste der Gemeinsamkeiten

In kurzer Zeit jemanden besser kennen lernen

Ziel

Einstieg Aufmerksamkeit Kennen lernen sicher fühlen

Material

Papier und Bleistift pro Paar

Zeit

ca. 10 Minuten

Beschreibung

Die Gruppe bildet Paare. Jedes Paar versucht, innert 5 Minuten so viele Gemeinsamkeiten zwischen den beiden Personen wie möglich herauszufinden. (Lieblingsessen, Anzahl Kinder, Anzahl Hunde, Feriendomizil, Hobby, Musikgeschmack, Kunstgeschmack, Vorlieben, Abneigungen, usw.) Alle Stichworte, die auf beide passen, werden aufgeschrieben.
Im Anschluss daran werden einige (freiwillige) Paare zu ihren Ergebnissen befragt.

Spielvarianten:

Das Paar mit den meisten Gemeinsamkeiten gewinnt einen Preis.
Die Gruppe verleiht dem Paar mit der originellsten Gemeinsamkeit ebenfalls einen Preis

Spielempfehlung November 2015

Alphabet-Konfetti

Ein bunter Reigen vielfältiger Eindrücke

Ziel

Reflexion Auswertung Feedback geben und erhalten Abschluss

Material

Kreisrunde Moderationskarten in verschiedenen Farben, Stifte

Gruppengrösse

Min. 6, max. 26 Personen

Zeit

ca. 10 Minuten

Beschreibung

Jede runde Moderationskarte wird mit einem Buchstaben von A bis Z beschrieben.
Diese werden dann so am Boden ausgelegt, dass die Buchstaben sichtbar sind.
Die Kursleitung stellt nun Reflexions-, Auswertungs- oder Feedbackfragen.
Die Kursteilnehmenden nehmen sich nun eine Karte (oder mehrere) ihrer Wahl und schreiben in einem Wort / in einem Satz / in einem kurzen Statement ihren Beitrag auf die Rückseite der Karte. Das Statement muss mit dem Buchstaben beginnen, dass auf der Vorderseite der Karte steht.

Am Schluss werden alle Karten mit den Statements wieder ausgelegt. Die Kursleitung kann nun eine mündliche Feedbackrunde eröffnen, wo alle etwas zu ihrem Text sagen. Oder alle Teilnehmenden bewegen sich schweigend durch die Konfettiparade und lesen die Texte. Hier könnten gegenseitig Verständnisfragen gestellt werden.

Spielvariante:

Die Moderationskarten A bis Z werden verdeckt auf den Boden gelegt. Jede Person zieht eine oder mehrere Karten. Der Text auf der Rückseite muss nun mit dem Buchstaben auf der Vorderseite beginnen.