

| ENERGIZER | | | | | |
|---|--|--|--|---|----------------|
| NAME | VORTEILE | RISIKEN | MATERIAL | WANN | DAUER |
| Kalimba de Luna | <ul style="list-style-type: none"> • Kreislauf wird angeregt • Aufnahmeblockaden werden gelöst • Gehirnhälften werden aktiviert • Spaß • Entspannung | Körperlich anspruchsvoll Körperkontakt | Rhythmische Musik | Ermüdungserscheinungen | Ca. 10 Minuten |
| Schnippen und Klatschen oder Peter und Paul | <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinschaftserlebnis • Regt die Konzentration an • zum Aufwecken • regt beide Gehirnhälften an | Zu Beginn treten viele Fehler auf, dann einfach weiter machen nicht kommentieren oder unterbrechen | So viel Stühle wie TN Kann auch im Stehen gespielt werden | Nach Pause | Ca. 10 Minuten |
| Pflaumen pflücken | <ul style="list-style-type: none"> • Lösung von Blockaden • Gehirn und Kreislauf wird angeregt • viel Spaß | <ul style="list-style-type: none"> • körperlich anstrengend • Suchtcharakter | Schwungvolle Rhythmische Musik | Nach einer längeren Pause Ermüdung | Ca. 10 Minuten |
| Was machst du denn | <ul style="list-style-type: none"> • Auflockerung • Konzentration • Koordination • Erheiterung | Achtung! Fehler Werden ignoriert | - | Nach Pause Nach einer langen Input-Phase | 5-10 Minuten |
| Wanderndes Klatschen | <ul style="list-style-type: none"> • Stärkung des Gruppengefühls durch • gemeinsamen Rhythmus finden • ruhiges Aufmerksamkeitspiel • Entlastung der linken Gehirnhälfte • Gruppenerlebnis | Achtung! Miteinander nicht Gegeneinander | - | Motivationsphase Wenn Unruhe in der Gruppe aufkommt | 5-10 Minuten |
| Ich hab schon mal | <ul style="list-style-type: none"> • TN lernen sich kennen • Bewegung • Spaß | Wenn ein TN etwas langsam ist, kann es sein, dass er zu oft in der Mitte steht und andere gar nicht | Stühle – Einer weniger als TN | Zu Beginn eines Trainings zum Kennenlernen bei Ermüdung | Ca 10 Minuten |

Kinesiologische Übungen eignen sich auch immer, um Blockaden zu lösen, Bewegung in die Gruppe zu bringen, Konzentration wieder anzukurbeln und wenn ihr die Übungen in eine kleine Geschichte packt, dann macht es auch noch richtig Spaß. Kindern auf jeden Fall.