

Ablauf	Anzahl	Material
<p><b>Ich bin topfit</b> Satz im 4er Takt - ich - bin - top - fit Unterschenkel, Oberschenkel, Brust, Hände nach oben 4x immer lauter werden</p>	unbegrenzt	keines
<p><b>Menschen Knobeln</b> es gibt 3 Figuren: Ritter, Drache, Prinzessin Ritter schlägt Drache / Drache schlägt Prinzessin, Prinzessin schlägt Ritter 2 Gruppen werden gebildet, beraten, welche Figur sie machen. Stellen sich gegenüber auf und machen gleichzeitig die gleiche Figur. Wer gewonnen hat bekommt einen Punkt. 3 Durchgänge.</p>	mind 8 max 25	keines
<p><b>Obstsalat</b> Jeder ist eine Obstsorte / oder andere Sorte. Der in der Mitte nennt die Obstsorten, die in den Obstsalat sollen. Diese müssen aufspringen und einen neuen Platz suchen. Wer keinen gefunden hat, darf in die Mitte. Variante: 3-5 Gruppen VAKOG. Der in der Mitte sagt einen Satz mit 1-2 Prädikaten, z.B. ich sehe dich und fühle mich wohl. Alle Visuellen und Kinästheten springen auf und suchen einen neuen Platz.</p>	max. 20	keines
<p><b>Hemispähren-Alphabeth</b> Auf dem Flipchart ist das Alphabet aufgezeichnet, darunter steht RLB = rechts links beide. Es werden die Buchstaben gesagt und dabei die Arme je nach Anweisung gehoben.</p>	20-30	Flip mit dem Alphabet
<p><b>Sachen benennen und weitergeben</b> verschiedene Gegenstände werden möglichst witzig benannt und nach und nach, mit und gegen den Uhrzeigersinn, dem nächsten oder übernächsten etc. in die Hand gegeben.</p>	20-30	Gegenstände
<p><b>Händeschütteln auf Zeit</b> Innerhalb von 60 Sekunden so vielen TN wie möglich die Handschütteln und dabei „Hallo Name“ sagen. Gut zur Wiederholung der Namen.</p>	10-20	keines
<p><b>Luftschnappen</b> im Kreis stehen, Luft holen mit lautem Ton, damit die Schultern hochziehen, halten bis einmal im Kreis, dann Luft rauslassen mit Ton. Danach Schulter rechts/links hochziehen.</p>	8-12	keines
<p><b>Kalimba di Luna</b> Tanz zur Musik von Boney M. Kalimba di Luna. Winken, Backe, Schulter, Hüfte, Knie, Knöchel</p>	20-30	Musik
<p><b>Finger schnappen</b> Eine Hand offen, ein Finger zeigt nach unten in den Handfläche des anderen. Auf Stichwort versucht man den Finger des anderen zu schnappen. Stichwort wird vorher vereinbart.</p>	20-30	keines

Ablauf	Anzahl	Material
<p><b>Concentration now begins</b> Concentration, concentration now begins. Jeder ist eine Zahl. Ich sage erst meine Zahl und dann die Zahl einer anderen Person. Alle klatschen im Rhythmus zunächst auf Oberschenkel, dann in die Hände und beim Schnippen links eigene Zahl und bei Schnippen rechts eine andere Zahl.</p>	20-30	keines
<p><b>Leipziger Messe</b> Ich war auf der Leipziger Messe und habe einen Rührlöffel mitgebracht (diesen Satz sagt jeder reihum und macht dazu die Handbewegung des Rührens). Weitere 3 Gegenstände, z.B. Nähmaschine, Hut, Pfeife... (oder ähnliches)</p>	10-15	Keines
<p><b>Mongolische Reiter</b> Musik auflegen und Takt in den Knien wippen, nach rechts legen und nach links und hüpfen und hin und her drehen ...</p>	20-30	Musik
<p><b>Troika</b> Trios werden gebildet. Jedes Trio stellt eine Figur dar. Toaster, Hase, Palme, Elefant, Einer steht in der Mitte und zeigt auf ein Trio oder sagt „Toaster“! Die drei müssen dann die Figur bilden. Wenn einer einen Fehler macht oder zu langsam ist, darf er in die Mitte.</p>	15-20	keines
<p><b>Klatschen weitergeben</b> einer klatscht in eine Richtung, der andere gibt das Klatschen weiter. Dann wird ein Doppelklatschen weitergegeben. Dann vielleicht ein Händereiben in die andere Richtung.</p>	20-30	keines
<p><b>Klatschen und Ducken</b> der 1. und der 3. klatschen sich mit beiden Händen laut ab, der 2. hockt sich hin. Richtet sich danach schnell auf und klatscht sich mit dem übernächsten ab usw. Je schneller desto besser.</p>	20-30	keines
<p><b>Zugfahren</b> Paare bilden und hintereinander stellen. Der vordere streckt die Hände aus wie ein Prellbock. Der vordere schließt die Augen. Der hintere führt ihn durch Greifen an die Schultern durch den Raum. Nach einer Weile tauschen. Dann 4er Gruppen und dann evtl. 6er Gruppen. Alle haben geschlossene Augen außer dem hintersten. Variation: Fangen spielen. 1 Fänger und alle anderen laufen weg. Wer gefangen wird, schreit laut „ich bins“ und versucht mit lautem Geschrei die anderen zu fangen.</p>	15-20	keines
<p><b>Luftballon schießen</b> 1-2 Minuten Luftballons über zwei Pinnwände schießen. Ca. so viele Luftballons wie TN.</p>	10-15	Luftballons, Pinnwände