

# Warming-ups für Zwischendurch



# Warming-ups für Zwischendurch

Für alle Module wird zu Beginn ein „Warm-up“ empfohlen. Es sind kurze, aktivierende Spiele, die ohne größeren Aufwand überall durchgeführt werden können. Warm-ups lockern bei Seminaren, Gruppenstunden und Veranstaltungen die Atmosphäre, Gruppen finden leichter zueinander und nach anstrengender Kopfarbeit ermöglichen sie einen wohltuenden Break. Zudem ist ein Warm-up zu Beginn einer Seminareinheit, ein Signal, das zeigt, jetzt wird ein besonderes Thema außerhalb des Unterrichts bearbeitet.

Für „Zwischendurch“ empfehlen wir Ihnen drei weitere Warm-ups.

Alle hier genannten Beispiele stammen aus dem bei Beltz in der Reihe ProjektArbeit erschienenen Band „Vom Warming-Up zum Cool-Down“ 4. Auflage, 2016. Wir bedanken uns für Erlaubnis des Nachdrucks.



## Warm-up: Kissenrennen

**Zeit: 5 Minuten**



**Material:** 2 verschiedenfarbige Kissen oder sonst einen weichen Gegenstand

Das Kissenrennen ist ein lustiges Spiel! Ihr stellt euch im Kreis auf und ermittelt zwei Mannschaften, also z. B. mit Durchzählen. Da ihr eine gerade Anzahl an Spielern braucht, machst du am besten hiervon abhängig, ob du selbst mitspielst oder nicht. Wenn nun also die beiden Mannschaften ermittelt sind, gibst du jeweils einem Spieler einer Mannschaft jeweils ein verschiedenfarbiges Kissen oder sonst einen weichen Gegenstand – und zwar zwei genau gegenüberstehenden Leuten! Ihr legt fest, ob ihr mit oder gegen den Uhrzeigersinn spielen wollt – und schon kann's los gehen! Die Leute der 1er-Mannschaft geben ihr Kissen so schnell wie möglich an den nächsten 1er weiter, und die der 2er-Mannschaft an den nächsten 2er, so dass sich die beiden Kissen gegenseitig verfolgen. Aber eines von beiden wird das schnellere sein! Vorbei ist das Spiel, wenn ein Kissen das andere überholt hat oder alle so heiser vom Anfeuern sind, dass sie keinen Ton mehr rauskriegen ;-)

Wenn ihr wollt, könnt ihr es auch mit 3 Kissen/3 Mannschaften oder noch mehr versuchen. Wir wissen auch nicht, ob das klappt!



Illustration: Marcus Frey

## Warm-up: Popcorn

**Zeit: 5 Minuten**



**Material:** CD-Player, fetzige Musik

Ihr alle seid dicke, klebrige Popkörner und springt und hüpf gut verteilt durch den Raum. Aber so ein Popcorn will nicht lange alleine bleiben ... berührt es ein anderes Popcorn, so kleben beide zusammen. So hüpfen einzelne Popcornpakete umher, treffen sich, kleben wieder zusammen, bis schließlich ein riesiger Ballen zusammenklebt. Am besten macht ihr das ganze mit fetziger Musik.

## Warm-up: Lappen schnappen!

**Zeit: 10 Minuten**



**Material:** ein Lappen und eine Münze sowie Stühle (Variation: je zwei Messer, Gabeln und Löffel sowie Stühle)

Wie der Name schon sagt, muss man bei „Lappen schnappen!“ einen Lappen schnappen! Und das geht so:

Die Gruppe teilt sich in exakt zwei gleichgroße Mannschaften. Wenn ihr eine ungerade Zahl seid, könnt ihr eine Person als Assistenten für den Lappen auswählen.

Anschließend stellt ihr eine linke und eine rechte Stuhldreihe auf, auf denen die Mannschaften jeweils Platz nehmen. Zusätzlich steht jeweils am Anfang und am Ende ein Stuhl quasi in der Mitte zwischen beiden Reihen. Auf dem vorderen Stuhl liegt besagter Lappen, auf dem hinteren eine Münze. Wichtig ist, dass die Reihen richtig angeordnet sind: Jeder sitzt so, dass er jeweils den Rücken des Vordermannes sieht – und zwar nur den Rücken des Vordermannes. Einzige Ausnahme sind die beiden ganz hinten sitzenden, denn die müssen auf die Seite zu dem Stuhl mit der Münze gucken. Dann halten sie alle aus einer Mannschaft an den Händen, verfallen in tiefes Schweigen und schon kann es los gehen!

Ihr dreht die Münze an und wartet, was passiert. Wird sie auf „Kopf“ liegen bleiben, so muss, sobald dies zu erkennen ist, der jeweils hinterste aus der Reihe die Hand seines Vordermannes drücken. Dieser gibt den Händedruck weiter an seinen Vordermann usw. Der ganz vorne sitzende erhält schließlich den Druck und greift sich den Lappen. Die schnellere Mannschaft hat diese Runde gewonnen und rutscht um jeweils eine Person auf den Stühlen nach vorne, der vorderste nimmt nun ganz hinten Platz. Habt ihr einen Lappenassistenten, so sorgt dieser nun dafür, dass der Lappen für die nächste Runde wieder genau in der Mitte liegt.

Fällt beim Münzendrehen dagegen „Zahl“, so darf nichts passieren! Die Münze wird erneut angedreht. Falls bei „Zahl“ dennoch eine Kettenreaktion ausgelöst wurde, geht diese Runde an die andere Mannschaft.

Ihr merkt schon, dieses Spiel wechselt ständig zwischen angespannter Stille und schnellem Agieren! Schluss ist, wenn eine der beiden Mannschaften komplett durchgewechselt hat und jeder wieder an seinem ursprünglichen Platz sitzt.

**Variation:** Ihr könnt „Lappen schnappen!“ auch ohne Lappen spielen. Legt stattdessen einfach Messer, Gabel und Löffel auf den hinteren Stuhl. Zeigt ihr den Start-Drückern dann ein Messer, so wird einmal gedrückt, bei einer Gabel zweimal und beim Löffel dreimal. Der letzte in der Reihe muss dann das richtige Besteck greifen.

Diese Variante ist auch ganz witzig, weil es durch das schnelle Drücken („Kommt noch ein dritter Druck oder war's das?“) gerne Missverständnisse gibt!