

Pausenspiele für eure SBKs 😊

Eine schlechte Note nach der anderen auf deinen Arbeiten, die Lehrer geben dir immer mehr Hausaufgaben, du kommst mit dem Lernen gar nicht mehr hinterher.

So geht's uns doch allen mal. Dann läuft einfach nichts. Und dann erzählen auch noch alle in deinem SBK, wie gut es gerade in der Schule läuft.

Alles was man dann braucht ist einfach etwas, um locker zu werden und sich auszupowern. Und genau dafür hab ich das Richtige für dich und deinen SBK!

Ein paar Auflockerungsspiele um mal runterzukommen, um abzuschalten oder einfach mal weil's Spaß macht.

Probiert sie aus, es ist sicher etwas für Jeden dabei! 😊

Liebe Grüße aus der Schülerarbeit,
Lea



Whiskeymixer

Wichtig für dieses Aufwärmspiel sind die drei Wörter „Whiskeymixer“, „Wachsmaske“ und „Messwechsel“. Alle Spieler stellen sich im Kreis auf. Im Uhrzeigersinn wird das Wort „Whiskeymixer“ möglichst schnell herumgegeben. Sagt ein Spieler „Messwechsel“, wird die Richtung gewechselt und das Wort „Wachsmaske“ wird entgegen dem Uhrzeigersinn weitergegeben. Was das Spiel erst so richtig spannend macht ist die Geschwindigkeit: Zögert ein Spieler oder fängt an zu lachen, muss er einmal um den Kreis laufen.

Hinweise und Tipps:

- Versprecher sind bei diesem Spiel explizit erlaubt!
- Man kann auf das Kreislaufen verzichten - dann ist das Aufwärmspiel eher noch witziger.
- Ob "Wasmaxe" oder "Wiximixi", irgendwann verspricht sich jeder mal und es ist jedes Mal wieder witzig!
- Für Perfektionisten ein Spiel, das Grenzerfahrungen vermittelt ;-)
- Ein schönes, schnelles Spiel um den Kopf freizubekommen.

Riese und Zwerg

Bei diesem Spiel wird eine Geschichte vorgelesen. Die Spieler müssen sich dabei folgendermaßen bewegen: Sobald das Wort „Riese“ vorkommt, müssen sie sich großmachen (d.h. Arme hochnehmen und am besten irgendwo draufstehen ;)). Bei „Zwerg“ müssen sie sich ganz klein machen. Bei „Mensch“ müssen sie sich ganz normal hinstellen. Das gilt auch für die Wörter, in denen die Begriffe vorkommen (z.B. riesengroß, Fruchtzwerg usw.)

Die Geschichte, die vorgelesen werden kann:

Es war einmal ein Zwerg und ein Riese, die waren dicke Freunde. Und weil sie sich so gut verstanden, machten sie oft gemeinsame Ausflüge. Eines Tages hatte der Zwerg einen riesigen Einfall: „Mensch, heute machen wir eine Wanderung ins Riesengebirge!“ Der Zwerg packte sofort einen riesigen Rucksack, setzte seine Zwergenmütze auf und dann gingen sie los. Nach einiger Zeit trafen sie mehrere Menschen, die einen Zwergpudel dabei hatten. Der Riese und der Zwerg hatten große Mühe, auf den riesigen Berg zu gelangen. Schließlich kamen sie aber oben an und aßen zur Stärkung ein paar Fruchtzwerg. Plötzlich erblickten sie etwas, das sie noch nie gesehen hatten: Es war kein Riese, kein Zwerg und auch kein Mensch, sondern ein Riesenzwerg!

(Solche Geschichten lassen sich auch leicht selbst erfinden.)

„Au ja!“- Spiel

Die Gruppe geht oder steht zu Beginn des Spiels im Raum umher. Die Spielleitung gibt nun Handlungsanweisungen: „Los! Lasst uns alle auf einem Bein hüpfen!“, woraufhin die Gruppe im Chor antwortet: „Au ja!“, und beginnt, auf einem Bein zu hüpfen. Nachdem die Spielleitung unterschiedliche Anweisungen dieser Art gegeben hat, kann diese Aufgabe an die Spielenden abgegeben werden. Nun dürfen alle Anweisungen geben, die immer mit einem freudigen „Au ja!“ entgegengenommen und ausgeführt werden.

Der Schüttelhit

Dieses Spiel dient der Auflockerung der Gruppe. Alle stehen im Kreis, ein beliebiger Spieler fängt an. Er sucht sich einen anderen Spieler aus und ruft ihm zu: „Hey (Name)! Du bist doch so ein cooler Typ. Mach doch mit bei unserem Schüttelhit!“ Daraufhin antworten alle, wobei sie immer ihre Hand in die angegebene Richtung schütteln: "Und oben schüttel, schüttel (Pause) schüttel, schüttel, schüttel, und unten schüttel, schüttel (Pause) schüttel, schüttel, schüttel, und links schüttel, schüttel (Pause) schüttel, schüttel, schüttel, und rechts schüttel, schüttel (Pause) schüttel, schüttel, schüttel." Der eben angesprochene Spieler sucht sich einen neuen Spieler aus und ruft ihm wieder zu usw...

Sag mir die Uhrzeit, Herr Wolf

Der gefräßige Wolf geht auf dem Spielfeld umher. Die Spieler folgen ihm und fragen: „Wie spät ist es Herr Wolf?“ Der Wolf antwortet mit einer Uhrzeit. Auf erneutes Fragen antwortet er irgendwann plötzlich: „Essenszeit!“ Alle Spieler laufen schnell davon, der Wolf versucht in einer vom Spielleiter vorgegebenen Zeit (30-60 Sekunden) so viele „Schafe“ wie möglich zu fangen. Anschließend wechselt der Wolf.

A-Fangen

Wer vom Fänger gefangen wird, muss sich in einer A-Position hinstellen. Er kann durch einen anderen Mitspieler wieder befreit werden, indem dieser durch die Beine des Gefangenen krabbelt.

Variation von A-Fange: Riese, Tunnel, Zwerg:

4-6 Fänger versuchen, die frei umherlaufenden Spieler zu berühren. Beim Abschlag rufen sie laut einen der Begriffe Riese, Tunnel oder Zwerg. Bei dem Wort „Riese“, streckt der Abgeschlagene, in dem er die Beine schließt und die Arme nach oben streckt. Bei „Tunnel“ nimmt der Spieler die Grätschhaltung ein, bei „Zwerg“ legt er sich flach auf den Boden. Die frei umherlaufenden Spieler können die verzauberten Spieler jedoch wieder erlösen, indem sie Riesen einmal umrunden, den Tunnel durchkriechen und den Zwerg überspringen.

American-Eagle-British-Bulldog

Zwei Spieler werden zum *Fänger* bestimmt. Sie stellen sich an ein Ende des Spielfeldes, die übrigen Spieler an das gegenüberliegende.

Nach dem Startsignal laufen die Fänger los und versuchen, so viele Mitspieler wie möglich zu fangen. Einfach berühren reicht dafür allerdings nicht. Um gefangen zu sein, muss ein Spieler eine gewisse Zeit (je nach genauer Regelung, meist 2-3 Sekunden) in die Höhe gehoben werden. Der Spieler darf sich wehren und versuchen irgendwie noch ein Körperteil auf dem Boden zu haben. Gefangen ist er erst, wenn er komplett 3 Sekunden in der Luft gehalten wird. Gefangene Spieler wechseln auf die Seite des Fängers und dürfen ab der nächsten Runde ebenfalls fangen.

Retten können sich die flüchtenden Spieler dadurch, dass sie das gegenüberliegende Ende des Spielfeldes erreichen (von dem die Fänger gestartet sind). Jeder, der dieses Ende erreicht, kann (in dieser Runde) nicht mehr gefangen werden. Sind alle Spieler entweder gefangen oder haben sie das rettende Ziel erreicht, beginnt die nächste Runde.

Lindwurm

Ein kurzes aber auch einfaches und spaßiges Spiel 😊

Die Spieler bilden eine Schlange, indem sich jeder an den Schultern seines Vordermannes festhält.

Der Kopf des Lindwurms (der erste Spieler) versucht, den Schwanz (der letzte Spieler) des Wurmes zu berühren. Hat der Kopf dies geschafft, wechselt er an das Wurmende und der zweite Spieler wird zum Kopf des Wurms.

Crazy Drive

Jeweils 4 Spieler bilden zusammen ein Auto. Vorne links läuft der Fahrer, vorne rechts der Beifahrer und jeweils dahinter die beiden Mitfahrer. Der Fahrer bestimmt die Laufrichtung. Dem Spielleiter stehen nun verschiedene Befehle zur Auswahl um Geschwindigkeit und Fahrtrichtung zu beeinflussen.

Fahrtrichtungsbefehle sind am interessantesten. Hier ist der Clou, dass jeder Spieler des Autos sich autonom dreht. Das heißt die Funktionen der Spieler ändern sich bei einer Linkskurve (90° nach links) wird der Mitfahrer hinter dem bisherigen Fahrer der neue Fahrer und bei einer Rechtskurve (90° nach rechts) wird analog der Beifahrer der neue Lenker. Bei Ampelalarm laufen die Mitfahrer von hinten nach vorne und sind ab dann Fahrer und Beifahrer. Richtig interessant wird die Fahrt, wenn man dabei die Geschwindigkeit langsam von Spielstraße (schnell gehen) auf Ortschaft (locker laufen) oder sogar Autobahn (rennen) erhöht.

Tipp

Bei jungen Spielern kann man dem Fahrer einen kleinen Ring als Lenkrad in die Hand geben, welcher dann bei Fahrtrichtungsänderung jeweils an den neuen Fahrer weitergegeben wird. Hilft beim Orientieren.