

4. Energizer (Spielerische Übungen)



Diese spielerischen Übungen dienen als Bewegungselement in der sehr bewegungsarmen Schule.

Bei diesen Übungen dürfen die Schüler ihrem Spieltrieb freien Lauf lassen.

Alle Energizer können auch mit diversen Variationen verlängert werden, sodass sie problemlos in Vertretungsstunden angewendet werden können. Hilfreich ist es auch, die außerordentlich beliebten Übungen als Belohnung für die Schüler zu verwenden.

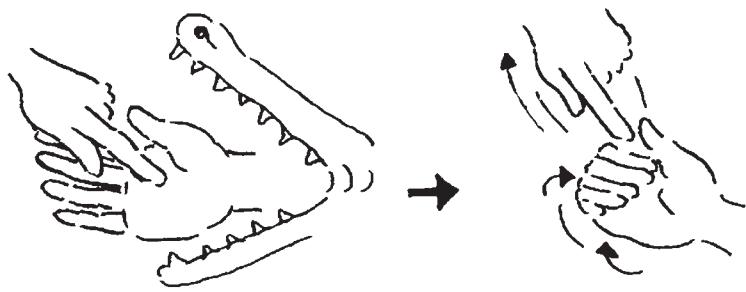
Im Vordergrund sollte immer die Bewegung stehen. Es versteht sich von selbst, dass vor, während und nach dem Energizer ordentlich gelüftet wird.

Sollten die Schüler nach der Durchführung noch ausgelassen sein, hilft eine Entspannungsübung, wie z.B. Fingeryoga, zum „Runterkommen“.



	Schüler: eine Klasse
	Material: -
	Raum: Klassenzimmer
	Zeit: 1–2 Minuten

Fingerschnapper



Die Schüler stehen im Kreis. Ein Schüler hält die rechte Hand flach, der andere Schüler drückt von oben mit dem linken Zeigefinger auf die Handfläche. Jeder Schüler „hat“ also eine Handfläche und einen Zeigefinger. Auf Kommando versucht die Handfläche, den Zeigefinger zu schnappen. Dann wird der Zeigefinger zur Handfläche und umgekehrt.



Variation
Die Schüler spielen mit geschlossenen Augen. Die Hände werden überkreuzt, die rechte Hand bleibt weiterhin eine Fläche und die linke Hand ein Zeigefinger (Überkreuzbewegung).

Energizer

Energizer

	Schüler: eine Klasse
	Material: -
	Raum: Klassenzimmer
	Zeit: Ca.15 Minuten

Bewegungs-Memory®

Ein oder zwei Schüler verlassen das Klassenzimmer. Die restlichen Schüler finden sich im Klassenzimmer zu Paaren zusammen. Sie machen jeweils ein gemeinsames Zeichen mit den Händen aus. Die Zeichen sollen Überkreuz-Bewegungen sein. Die Zeichen werden verglichen, damit keine Überschneidungen vorkommen. Nun werden die Schüler von außen geholt. Alle Schüler stehen wieder an ihrem Platz. Die Schüler von außen rufen die Schüler auf, welche nun ihr Zeichen vormachen. Dazu müssen sie, wie beim Memory®-Spiel, den zugehörigen Partner finden. Die „gefundenen“ Schüler dürfen sich hinsetzen.



Drei Schüler machen ein Zeichen. Statt mit Zeichen arbeiten die Schüler mit Figuren.



Energizer

	Schüler: eine Klasse
	Material: Besen / Zeigestab
	Raum: Klassenzimmer, Stuhlkreis
	Zeit: Ca. 5 Minuten

Besenfangen

Die Schüler sitzen im Stuhlkreis. Ein Schüler (evtl. am Anfang die Lehrkraft) steht in der Mitte und hält einen Besen senkrecht. Der Schüler in der Mitte ruft einen Namen und lässt den Besen los. Der angesprochene Schüler muss den Besenstiel auffangen. Berührt der Besenstiel den Boden, muss dieser Schüler in die Mitte. Wenn er ihn fängt, bleibt der vorige Schüler in der Mitte stehen.



Verwenden Sie statt des Besen einen Zeigestab. Der linke oder rechte Nachbar des angesprochenen Schülers muss den Besen fangen.

	Schüler: eine Klasse, eventuell zwei Gruppen
	Material: Gymnastikreifen
	Raum: Klassenzimmer, Stehkreis
	Zeit: Ca. 5 Minuten

Reifenrennen

Alle Schüler bilden einen Stehkreis und fassen sich an den Händen. Die Lehrkraft „hängt“ den Gymnastik-Reifen in den geschlossenen Kreis. Der Reifen soll einmal im Kreis wandern, wobei er dabei den Boden nicht berühren darf und die Schüler sich nicht loslassen dürfen. Die Schüler steigen durch den Reifen. Bei großen Klassen bietet es sich an, zwei Gruppen zu bilden, die ein Wettrennen machen.



Spielen Sie mit zwei Reifen. Ein Reifen versucht, den anderen einzuholen.

Energizer



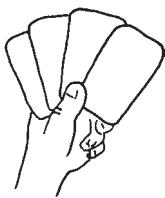
 <p>Schüler: eine Klasse</p>  <p>Material: Gymnastikreifen</p>  <p>Raum: Klassenzimmer, Stehkreis</p>  <p>Zeit: Ca. 5 Minuten</p>	<h2>Sternentor</h2> <p>Alle Schüler bilden einen Stehkreis und fassen sich an den Händen. Zwei Schüler nehmen zusammen einen Gymnastikreifen in die Hand und dürfen diesen nicht loslassen. Die Schüler müssen alle durch den Reifen steigen, ohne dabei die Hände zu lösen.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> Variation </div> <p>Lassen Sie die Schüler mit geschlossenen Augen spielen.</p>	Energizer
 <p>Schüler: eine Klasse, eventuell zwei Gruppen</p>  <p>Material: Stühle</p>  <p>Raum: Klassenzimmer, Sitzkreis</p>  <p>Zeit: Ca. 5–10 Minuten</p>	<h2>Stuhlkipper</h2> <p>Alle Schüler stehen in einem Stuhlkreis hinter ihrem Stuhl. Der Stuhl wird mit einer Hand gehalten und steht nach vorne gekippt lediglich auf zwei Beinen. Die Schüler bewegen sich von Stuhl zu Stuhl in einer Richtung. Ziel ist es, eine ganze Umdrehung zu schaffen, ohne dass ein Stuhl umkippt bzw. auf vier Beinen steht. Anfangs kann die Lehrkraft das Kommando geben, anschließend sollte dies ein zuverlässiger Schüler übernehmen.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> Variation </div> <p>Die Lehrkraft wählt einen größeren Abstand zwischen den Stühlen. Lassen Sie die Schüler stumm spielen. Sprechen ist nicht erlaubt!</p>	Energizer



Energizer

	Schüler: eine Klasse
	Material: Karten
	Raum: Klassenzimmer, Stuhlkreis
	Zeit: Ca. 5–10 Minuten

Kartenrallye



Alle Schüler sitzen im Stuhlkreis, ziehen jeweils eine Karte aus dem gemischten Kartenstapel und merken sich dann die Kartenart (Karo, Herz, Kreuz oder Pik oder Bayerisches Blatt). Die Lehrkraft sammelt die Karten wieder ein, mischt ordentlich und deckt dann nacheinander die Karten auf. Die Schüler, deren Farbe gezogen wird, rücken einen Platz weiter nach rechts. Bei einem belegten Stuhl setzt der Schüler sich einfach auf den Schoß des anderen. Der untere Schüler ist damit geblockt, d. h. er darf beim Ziehen seiner Kartenart nicht weiterrücken. Man kann nur weiterziehen, falls man nicht geblockt ist. Sieger ist, wer seinen ursprünglichen Platz als erster Spieler wieder erreicht.



Variation Nicht auf dem Schoß sitzen, sondern vor dem „belegten“ Schüler stehen.

	Schüler: eine Klasse
	Material: Stühle
	Raum: Klassenzimmer
	Zeit: Ca. 5 Minuten

Obstsalat

Die Lehrkraft steht am Anfang in der Mitte des Sitzkreises. Sie sagt: „Meine Name ist xy und ich mag Fußball!“ Alle Schüler, die dies ebenfalls mögen, stehen auf und wechseln den Platz (nicht auf den Platz des Nachbarn setzen). Der Schüler, der übrig bleibt, macht nun weiter. Er nennt seinen Namen und was er gerne mag. Beim Kommando „Obstsalat“ wechseln alle Schüler den Platz.



Variation Lassen Sie die Übung zu zweit auf zwei Stühlen vormachen.

Energizer