

## 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“.



<div data-bbox="137 244 245 324"></div> <div data-bbox="261 295 371 327"><b>Schüler:</b></div> <div data-bbox="134 340 274 371">eine Klasse</div> <div data-bbox="137 427 245 510"></div> <div data-bbox="261 486 381 517"><b>Material:</b></div> <div data-bbox="137 539 153 555">-</div> <div data-bbox="137 609 231 703"></div> <div data-bbox="261 674 349 705"><b>Raum:</b></div> <div data-bbox="134 719 325 752">Klassenzimmer</div> <div data-bbox="137 795 231 891"></div> <div data-bbox="261 864 325 896"><b>Zeit:</b></div> <div data-bbox="134 907 296 940">1–2 Minuten</div>	<div data-bbox="525 221 893 268"><b>Fingerschnapper</b></div> <div data-bbox="531 306 1276 591"></div> <div data-bbox="523 618 1295 842"> <p>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.</p> </div> <div data-bbox="528 882 683 1025"></div> <div data-bbox="699 880 1308 1028"> <p>Die Schüler spielen mit geschlossenen Augen. Die Hände werden überkreuzt, die rechte Hand bleibt weiterhin eine Fläche und die rechte Hand ein Zeigefinger (Überkreuzbewegung).</p> </div>	<div data-bbox="1369 589 1418 754"><b>Energizer</b></div>
<div data-bbox="137 1176 245 1256"></div> <div data-bbox="261 1229 371 1261"><b>Schüler:</b></div> <div data-bbox="134 1272 274 1305">eine Klasse</div> <div data-bbox="137 1359 245 1442"></div> <div data-bbox="261 1417 381 1449"><b>Material:</b></div> <div data-bbox="137 1471 153 1487">-</div> <div data-bbox="137 1541 231 1635"></div> <div data-bbox="261 1608 349 1639"><b>Raum:</b></div> <div data-bbox="134 1650 325 1684">Klassenzimmer</div> <div data-bbox="137 1727 231 1823"></div> <div data-bbox="261 1796 325 1827"><b>Zeit:</b></div> <div data-bbox="134 1839 317 1872">Ca.15 Minuten</div>	<div data-bbox="523 1149 991 1200"><b>Bewegungs-Memory®</b></div> <div data-bbox="523 1236 1299 1641"> <p>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.</p> </div> <div data-bbox="528 1682 683 1825"></div> <div data-bbox="699 1702 1220 1812"> <p>Drei Schüler machen ein Zeichen. Statt mit Zeichen arbeiten die Schüler mit Figuren.</p> </div>	<div data-bbox="1369 1520 1418 1686"><b>Energizer</b></div>



#### 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.

Energizer



#### 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



<div data-bbox="137 244 245 324"></div> <div data-bbox="260 295 371 327"><b>Schüler:</b></div> <div data-bbox="132 340 276 374">eine Klasse</div> <div data-bbox="137 427 245 510"></div> <div data-bbox="260 486 381 517"><b>Material:</b></div> <div data-bbox="132 528 341 566">Gymnastikreifen</div> <div data-bbox="137 609 231 703"></div> <div data-bbox="260 674 351 705"><b>Raum:</b></div> <div data-bbox="132 716 448 754">Klassenzimmer, Stehkreis</div> <div data-bbox="137 795 231 891"></div> <div data-bbox="260 862 327 896"><b>Zeit:</b></div> <div data-bbox="132 904 309 940">Ca. 5 Minuten</div>	<div data-bbox="523 221 758 262"><b>Sternentor</b></div> <div data-bbox="523 304 1287 486"> <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> <div data-bbox="528 528 683 672"></div> <div data-bbox="697 564 1302 636"> <p>Lassen Sie die Schüler mit geschlossenen Augen spielen.</p> </div>	<div data-bbox="1366 589 1418 754"><b>Energizer</b></div>
<div data-bbox="137 1176 245 1256"></div> <div data-bbox="260 1229 371 1261"><b>Schüler:</b></div> <div data-bbox="132 1270 464 1344">eine Klasse, eventuell zwei Gruppen</div> <div data-bbox="137 1397 245 1480"></div> <div data-bbox="260 1453 381 1487"><b>Material:</b></div> <div data-bbox="132 1496 220 1532">Stühle</div> <div data-bbox="137 1576 231 1673"></div> <div data-bbox="260 1644 351 1677"><b>Raum:</b></div> <div data-bbox="132 1686 437 1722">Klassenzimmer, Sitzkreis</div> <div data-bbox="137 1765 231 1861"></div> <div data-bbox="260 1832 327 1865"><b>Zeit:</b></div> <div data-bbox="132 1874 354 1910">Ca. 5–10 Minuten</div>	<div data-bbox="523 1153 788 1200"><b>Stuhlkipper</b></div> <div data-bbox="523 1236 1283 1532"> <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> <div data-bbox="528 1570 683 1715"></div> <div data-bbox="697 1570 1294 1715"> <p>Die Lehrkraft wählt einen größeren Abstand zwischen den Stühlen. Lassen Sie die Schüler stumm spielen. Sprechen ist nicht erlaubt!</p> </div>	<div data-bbox="1366 1520 1418 1688"><b>Energizer</b></div>



**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.



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

**Energizer**



**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.



Lassen Sie die Übung zu zweit auf zwei Stühlen vormachen.

**Energizer**