

Leseprobe aus Bay und Sauer, Vom Warming-Up zum Cool-Down, ISBN 978-3-7799-2130-1

© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-2130-1)

isbn=978-3-7799-2130-1

Vorwort

Vor euch liegt ein Praxisbuch voller neuer und vielleicht auch bekannter Spielideen. Ganz nach dem Motto „Aufschlagen ... durchlesen ... los!“ haben wir versucht eine abwechslungsreiche Mischung zusammenzustellen, die euch schnell und sicher helfen soll, ein Spiel aus dem Ärmel zu schütteln – sei es nun auf einer Freizeit, in einem Seminar, im Schulunterricht, einem Zeltlager, auf der Zugspitze oder wo ihr euch sonst zusammenfindet. Mit diesen Methoden könnt ihr prima eine Gruppenarbeit beginnen, denn gerade das „Warm-up“ ist wichtig für die Gruppenfindung, das Miteinander-warm-Werden und die Motivation. Im Mittelteil zeigen wir euch, wie ihr Gruppen gut strukturieren könnt und weiter hinten im Buch findet ihr Anregungen, um die Gruppenarbeit oder einen Tag mit der Gruppe gut zu beenden. Wichtig war es uns, dass die aufgeführten Spiele spontan verwendbar sind und weder besondere Vorbereitung noch viel Material benötigen. Da alle Methoden in vielen Gruppenstunden, auf Ferienlagern, Freizeiten, Seminaren und Gruppenleiterschulungen getestet und professionell ausgewertet wurden, könnt ihr davon ausgehen, dass alle Spiele funktionieren. Ein praktisches Buch also, das sich sowohl drinnen als auch draußen verwenden lässt. Und damit ihr das richtige Spiel schnell finden könnt, hat das Buch ein ausführliches Register am Ende des Bandes.

Liebe Leserinnen, hoffentlich verzeiht ihr uns, dass wir auf zusätzliche weibliche Endungen der Einfachheit und Kürze wegen verzichtet haben. Bitte fühlt euch dennoch genauso angesprochen – auch ohne das „-in“.

Des Weiteren haben wir uns herausgenommen, euch im ganzen Buch zu duzen und hoffen, ihr fühlt euch damit wohl.

Für Anregungen und Kritik sind wir dankbar. Falls sich also bei dem einen oder anderen Beitrag eure Stirn in Falten legt oder euch ein Licht aufgeht, dann würden wir uns über Rückmeldungen freuen: Katholisches Stadtjugendbüro, Gaswerkstraße 5, D-77652 Offenburg, info@jubue-og.de.

Viele helfende Hände und Köpfe haben uns bei diesem Buchprojekt begleitet. Vielen lieben Dank an: Marten und Simone für die tatkräftige Unterstützung; Obi, Kathi und Andrea für die Spielvorschläge und das geduldige Erklären; Claudia, Moritz und Anna für Spielvorschläge und Nudeln mit Apfelkompott; Achim für wunderschöne Raketen im Zeltlager; alle, mit denen wir die Spiele kennen lernen und spielen durften; der Jugendstiftung für die finanzielle und organisatorische Unterstützung unseres Projekts und euch, dass ihr dieses Büchlein gekauft habt.

Wir wünschen euch viel Freude beim Lesen und natürlich auch viel Spaß beim Ausprobieren der Spiele!

Ein paar Worte zum Inhalt ...

In diesem Buch sind drei Arten von Spielen aufgeführt: „Warm-ups“, Gruppeneinteilungsspiele und „Cool-downs“. Falls euch diese Begriffe nicht wirklich etwas sagen, sind die nächsten Zeilen hilfreich. Seid ihr bereits im Bilde, sind sie vielleicht trotzdem interessant.

Das „Warm-up“

Das Warm-up eignet sich hervorragend als Weggefährte bei Kursen, Gruppenstunden und Veranstaltungen, um müde Geister wach zu kitzeln und den Kreislauf in Schwung zu bringen. Es ist zumeist kurz und knackig und wird von allen Beteiligten heiß und innig geliebt.

Wie Erfrischungsspray für den Mund ist das Warm-up für Kopf und Körper! Warm-ups sind kleine, aktivierende Spiele, die vor und zwischen Arbeitsphasen ihren Platz haben, um die Gehirnzellen richtig durchzupusten sowie neue Energie und Raum für Ideen zu schaffen. Vor anstrengender Kopfarbeit oder einfach als Einstieg in gemeinsames Tun ermöglicht es euch nochmals richtig, euren Körper zu spüren und anderen spielerisch zu begegnen.

Das Gruppeneinteilungsspiel

Gruppeneinteilungsspiele sind am Ergebnis ausgerichtet und werden immer wieder benötigt. Eine große Gruppe soll in kleine Gruppen unterteilt werden, die Frage ist nur wie. Die sich hier bietende Methodenvielfalt hat uns selbst überrascht und wir konnten ein buntes Sammelsurium mit einigen exotischen Varianten zusammentragen, das Lust aufs Ausprobieren macht.

Das „Cool-down“

Später am Abend, wenn die Lider schwer werden und ein ereignisreicher Tag zu Ende geht, tut ein Cool-down allen gut. Zur Ruhe kommen, tief durchatmen und gemeinsam entspannen ... sei es durch eine Massage, ein Spiel oder eine Geschichte. In gemütlicher Atmosphäre die Seele baumeln lassen, in sich hinein hören und danach in die Kissen kuscheln und ins Traumland reisen.

Spiele anleiten – Was ist dabei wichtig?

Spiele leben von den Spielern, der Stimmung und natürlich von der Art, wie sie angeleitet werden. Dem Spielleiter bieten sich viele Chancen, eine Spielrunde gut und erfolgreich zu beginnen. Folgende Tipps könnten für den Spielleiter hilfreich sein:

- Wähle ein Spiel aus, das dir selbst gefällt. Es ist sehr schwierig, wenn nicht unmöglich, ein Spiel, das man nicht mag, begeistert zu erklären.
- Bereite nötige Spielmaterialien in ausreichender Menge vor.
- Der Spielablauf ist in deinem Kopf abgespeichert. Erkläre in einfacher Sprache und so laut, dass dich alle gut verstehen können.
- Je mehr Schwung in die Erklärung liegt, desto besser springt der Funke auf die Spieler über. Doch ist man nicht immer in der gleichen Tagesform. Deshalb bleib dir am besten selbst treu und versuch dich locker zu machen.
- Lass dein Spiel nicht versanden, sondern beende es im richtigen Moment, bevor es die Spieler langweilt. Diesen Zeitpunkt musst du erspüren.

Zeichenerklärung

Am Seitenrand neben den Spielen findet ihr verschiedene Symbole, die das schnelle Nachschlagen erleichtern sollen. Die Symbole haben folgende Bedeutungen:



Warm-up



Gruppeneinteilungsspiele



Cool-downs



Kurze Spiele



Spiele ohne Material



Spiele für kleine Gruppen



Spiele ab 6 Jahren



Spiele ab 9 Jahren

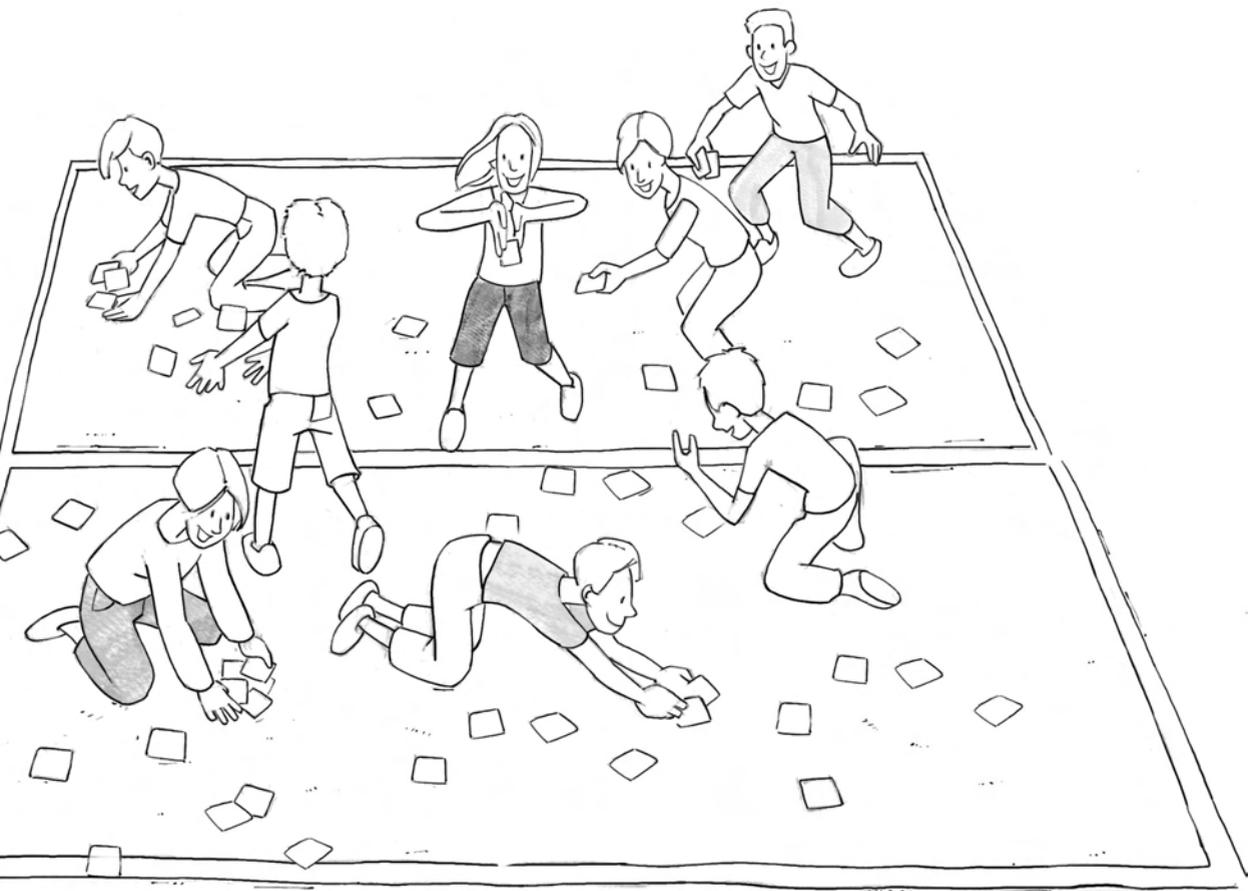


Spiele ab 12 Jahren

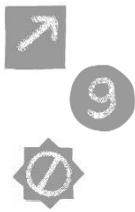


Spiele ab 14 Jahren

Warm-ups



Warm-ups



SCHERE-STEIN-PAPIER-FANGEN

Zeit: normalerweise zwischen 5 und 15 Minuten

Gruppengröße und -alter: mindestens 10 Leute im Alter ab 9 Jahren

Ort: an einer Stelle, wo ihr mindestens jeweils 10 Meter weit laufen könnt

Material: wird keines benötigt

Sicher kennt ihr Schere-Stein-Papier, oder? Okay, ihr bildet zwei gleich große Gruppen und stellt euch auf einem Spielfeld von ca. 20 bis 40 Metern Breite auf, wo ihr mindestens in zwei Richtungen gut weglaufen könnt, also auf einem Platz oder so. Jede Gruppe überlegt für sich heimlich, welches Symbol – eben Schere, Stein oder Papier – sie gleich zeigen will. Wenn beide Gruppen so weit sind, treffen sich alle in der Mitte an einer Linie, die ihr mit Kreide markieren könnt, und stellen sich jeweils entlang dieser Linie gegenüber auf. Nun rufen alle „Schere-Stein-Papier“ und beim letzten Wort zeigen alle einer Mannschaft gleichzeitig dasselbe vorher vereinbarte Symbol. Und nun entscheidet sich, wer wen fängt: Haben beide Gruppen das gleiche Symbol, so passiert nichts und sie entscheiden sich noch mal für ein Symbol. Haben beide Gruppen unterschiedliche Symbole, so fangen die Scheren die Papiere, die Papiere die Steine und die Steine die Scheren. Ihr müsst also schnell kapiern, ob ihr fangen müsst oder abhauen! Retten könnt ihr euch hinter eine Linie so 10 bis 20 Meter hinter der Mittellinie. Wer es nicht geschafft hat, spielt die nächste Runde bei der anderen Mannschaft mit. Spielt das Spiel so lange, bis es nur noch eine Mannschaft gibt oder wenn ihr genug davon habt.





KLÄMMERLE-SPIEL

Zeit: bei 3 Runden etwa eine Viertelstunde

Gruppengröße und -alter: mindestens 10 Leute im Alter ab 9 Jahren

Ort: ist fast überall möglich (außer vielleicht zwischen Bäumen)

Material: für jeden 3 Wäscheklammern, nette Musik, CD-Player

Dieses Spiel könnt ihr über mehrere Runden spielen, denn es gibt ganz unterschiedliche Varianten. Wir beschreiben euch hier drei Möglichkeiten: Jeder bekommt zu Beginn des Spiels genau 3 Wäscheklammern und befestigt sie sichtbar an seiner Kleidung – die Bikini-Zone bleibt natürlich ausgespart. Dann lasst ihr auf dem CD-Player eine flotte Musik laufen und schon kann's losgehen: Jeder muss versuchen, den anderen so viele Klammern wie möglich abzuluchsen und diese dann an der eigenen Kleidung zu befestigen. Da die anderen das gleiche Ziel haben, braucht ihr nicht lange zu warten, bis ihr ein heillooses Durcheinander habt. Wenn ihr das Gefühl habt: Jetzt ist erst mal gut, brecht ihr die Musik ab. Das ist das Zeichen für alle, dass die erste Runde beendet ist. Wenn ihr Lust habt, könnt ihr nun noch ermitteln, wer die meisten Klammern hat – aber meistens stellen das die Spieler ohnehin schon von selbst fest.

In der zweiten Runde geht es um das genaue Gegenteil: Wieder startet jeder mit 3 Klammern, nun aber, um sie den anderen anzuklammern und selbst so wenige Klammern wie möglich an seiner Kleidung zu haben. Alles klar? Gut, Runde 2 kann beginnen.

In der dritten Runde schließlich – ihr beginnt wieder mit 3 Klammern – ist das Ziel, beim Abbruch der Musik genau 2 Klammern an der Kleidung zu haben. Das klingt einfacher als es ist, weil ja die anderen versuchen, deine Pläne zu durchkreuzen!

Das Ganze ist ein Heidenspaß und wir sind sicher, dass euch noch etliche weitere Varianten einfallen!

