

1. Schraubendreher

Bequemer Stand, beide Arme nach oben zur Decke heben und drehen, als wollte man eine Schraube in die Zimmerdecke drehen. => erhöht die Hirndurchblutung um bis zu 30%

2. Namensball im Kreis

Alle TN stehen im Innenstirnkreis

- Einen Ball kreuz und quer werfen, die beiden TN rechts und links neben dem Fänger machen eine Kniebeuge
- Einen zweiten Ball (ggfs. anders farbig) hinzufügen mit anderer Aufgabe für die Fänger-Nachbarn
- Beliebig erweiterbar

3. Wörter suchen

Im gesamten Raum/Halle werden Zettel mit je einem Buchstaben (DIN A-4) verteilt, z.B. an den Wänden, an Geräten, auf dem Boden – aber für alle gut sichtbar!

- Jeder TN soll seinen eigenen Vornamen „ablaufen“, Buchstabe für Buchstabe
- ÜL verteilt kleine Zettel mit Begriffen (z.B. aus der Sportwelt) an jeden TN, ablaufen

4. 1 – 2 – 3

TN stehen sich gegenüber und sprechen abwechselnd jeweils die 1, 2 und 3, d.h.:

TN A: 1, TN B: 2, TN A: 3, TN B: 1 u.s.w.

Nach und nach werden die Ziffern durch Bewegungen ersetzt:

1	2	3
1	2	Fuß stampfen
1	Klatschen	Fuß stampfen
Kopf schütteln	Klatschen	Fuß stampfen

5. Zahlen holen

Die TN bilden Gruppen und stellen sich in einer Hallenwand auf, vor der Gruppe liegt ein Blanko-Blatt „Zahlen holen“ und ein Stift. Gegenüber an der anderen Hallenwand liegt das Blatt „Zahlen holen mit Zahlen“. Die TN nehmen einzeln den Stift, gehen/laufen zum gegenüber liegenden Blatt und merken sich dort eine Zahl und die Position der Zahl auf dem Blatt. Zurückgekommen zu Gruppe muss die Zahl in das gleiche Feld des Blanko-Blattes eingetragen werden.

Nach einer vorgegebenen Zeit (abhängig von Gruppengröße und Entfernung zwischen den Blättern) werden die „abgeholten“ Zahlen gezählt und ggfs. überprüft, ob sie im korrekten Feld eingetragen wurden.

Vorlagen s. Anlage

6. Zahlen würfeln

Auf dem gesamten Hallenboden werden Zahlenschilder (1 – 100) verteilt, einzeln gut sichtbar und nicht übereinander! Die TN bilden kleine Gruppen (je 3-4 TN) und geben sich einen klangvollen Namen. Jede Gruppe bekommt einen Würfel. Die gewürfelte Augenzahl muss als Zahlenschild gefunden werden. Findet ein TN der Gruppe die Zahl, ruft er laut den Gruppennamen, so dass alle anderen Gruppenmitglieder bei dieser Zahl zusammenkommen. Hier wird erneut gewürfelt, die Augenzahl zur bisherigen Zahl addiert und erneut das nächste Zahlenschild gesucht. Die Gruppe, die als erste die 100 erreicht/überschritten hat, gewinnt.

7. Klopf-Klatsch-Schnipp-Schnipp

TN stehen sich gegenüber und führen gleichzeitig folgende Bewegung aus:

Klopf: beide Hände auf die Oberschenkel

Klatsch: in die Hände klatschen

2 x Schnipp: mit den Fingern schnippen

Zusatzaufgabe: TN geben sich gegenseitig Rechenaufgaben: Jeweils bei den Schnipps nennt TN A eine (leichte) Rechenaufgabe, bei den nächsten Schnipps soll TN B die Lösung nennen, dann umgekehrt

8. Hase und Jäger

Eine Hand streckt Zeige- und Mittelfinger nach oben => Hasenohren

Andere Hand streckt Daumen nach oben und Zeigefinger zur Seite => Jäger (Gewehr)

Beide Hände wechseln gleichzeitig die Symbole, so schnell wie möglich

9. Hand Clap Skit

Anleitung s. Anlage