



# DOWNLOAD

Tilo Benner

# Spiele zur Förderung der Sozialkompetenz 1

Übungen zur Aktivierung

Downloadauszug  
aus dem Originaltitel:



Auf dem Markt herrscht Chaos. Soeben ist eine neue Ladung Melonen angekommen. Beim Abladen passiert das Unglück: Die Arbeiter klemmen sich die Finger, sodass sie ihre Hände für den Transport nicht mehr nutzen können.

Doch einer hat eine Idee:

Alle bilden eine Menschenkette und reichen die Ware mit den Füßen weiter ...

Ziele: durch Bewegung neue Konzentration erzeugen, schnell und geschickt zusammenarbeiten

Ort: drinnen oder draußen im Sitz- oder Stuhlkreis

Dauer: **kurz** 5–10 min

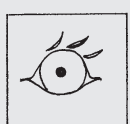
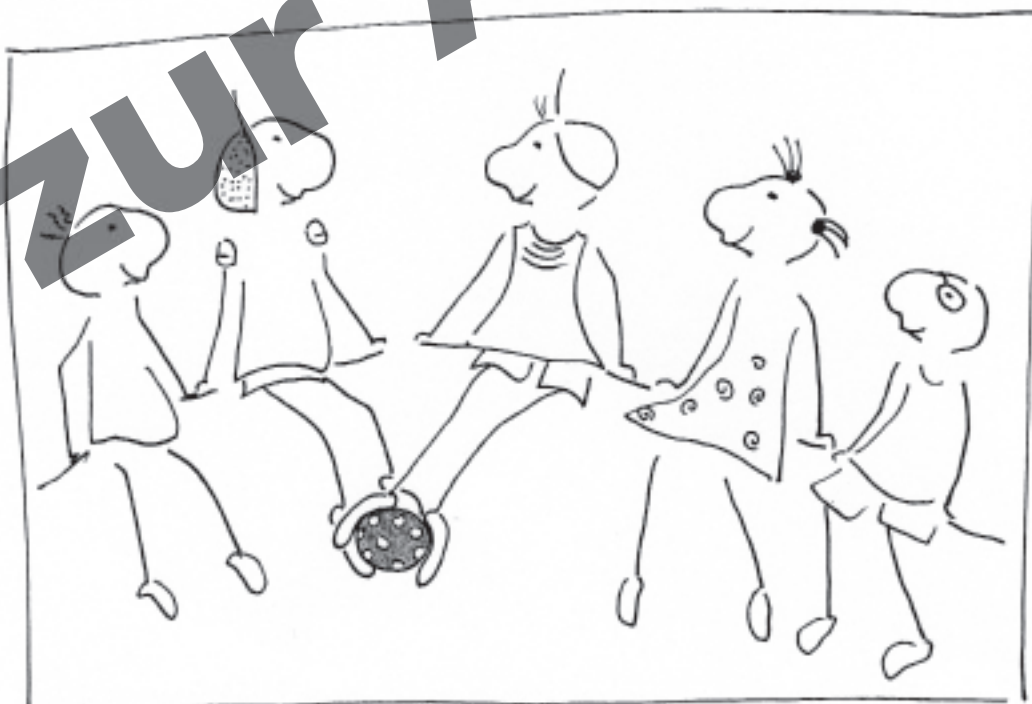
Material: 1 Gegenstand (z. B. Ball, Luftballon, Wasserbombe, Pylon oder Tuch)

### Durchführung:

- Die Mitspieler sitzen im Kreis nebeneinander oder in einer Reihe mit ein wenig Abstand hintereinander.
- Auf Zeit müssen sie mit ihren Füßen einen Gegenstand an ihren Nachbarn bzw. Hintermann weiterreichen.
- Wie lange dauert der Durchgang?
- Die Gruppe versucht mit jedem neuen Durchgang, ihre Zeit zu verbessern.

### Variante:

- Die Mitspieler sitzen im Kreis. An zwei gegenüberliegenden Stellen wird gleichzeitig jeweils ein Gegenstand in die Runde gebracht.
- Kann einer der Gegenstände den anderen überholen?



*Auf dem Bauernhof des glücklichen Landbauern Alfred ist ganz schön was los.  
Katzen, Hunde, Kühe und andere Tiere machen den Hof  
zu einem tierischen Erlebnis der besonderen Art.  
Überall hört man die unterschiedlichsten Tiergeräusche.*

**Ziele:** schnell zusammenarbeiten, neue Konzentration erzeugen  
**Ort:** Klassenraum  
**Dauer:** **kurz** 10–20 min  
**Material:** –

## Vorbereitung:

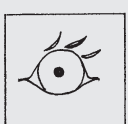
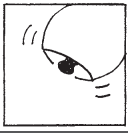
- Alle Mitspieler stellen sich in einem Kreis auf.
- Der Spielleiter steht in der Mitte und stellt zunächst drei Tierarten (s. u.) vor und übt sie kurz mit drei nebeneinander stehenden Mitspielern ein (ein Tier wird immer von drei Personen dargestellt!).

## Durchführung:

- Der Spielleiter nennt ein Tier und zeigt auf eine Person, die den mittleren Part übernimmt.
- Der linke und rechte Nachbar unterstützt sie durch die jeweils angegebene tierspezifische Tätigkeit.
- Sollte einer der drei Darsteller etwas falsch machen, muss er anstelle des Spielleiters in die Mitte, nennt eine Tierart und zeigt auf einen Mitspieler usw.
- Im Laufe des Spiels können weitere Tierarten eingeführt werden.

## Darstellung der Tiere:

Tier	Tätigkeit der mittleren Person	Tätigkeit der beiden Nachbarn
Schwein	Grunzen	im Dreck suhlen (auf den Boden hin und her wälzen)
Hund	Bellen	Männchen machen (mit Armen und Händen andeuten)
Katze	Miauen	Barthaare (ausgestreckte Hände seitlich neben den Mund der mittleren Person halten)
Kuh	Muhen	Melken (sanft am linken und rechten Ohrläppchen ziehen)
Gans	Schnattern	Linker und rechter Flügel (senkrecht wedelnde Hände)
Kaninchen	Knabbern mit Zähnen	Linkes und rechtes Schlappohr (Hände über dem Kopf der mittleren Person halten)
Ziege	Meckern	Hörner (über Kopf der mittleren Person andeuten)
Schaf	Blöken	Wolle mit Schermesser scheren (mit Händen durchs eigene Haar fahren)



*In Hawaii ist Hula-Hoop in.  
Doch diesmal wird der Hula-Hoop-Reifen nicht nur um die Hüften geschwungen,  
sondern um den ganzen Körper.  
Auf diese Idee hätten eigentlich die Hawaiianer schon längst kommen können ...*

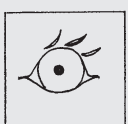
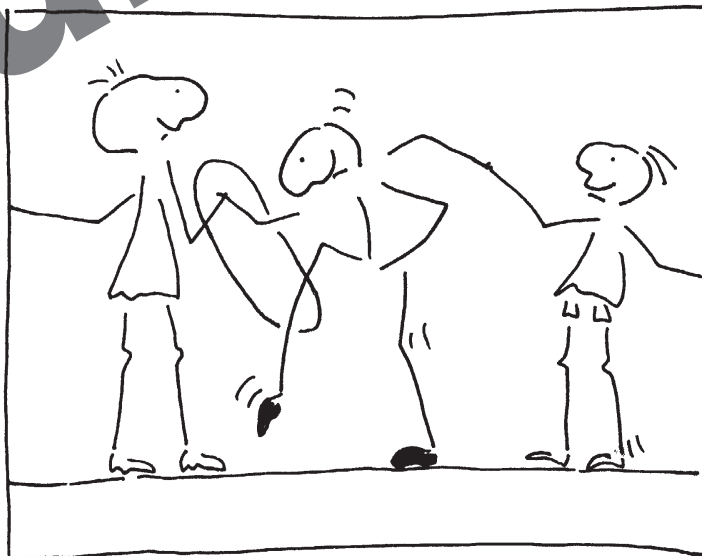
- Ziele:** durch Bewegung neue Konzentration erzeugen, Berührungsängste abbauen, schnell und geschickt zusammenarbeiten
- Ort:** geschlossener Stehkreis drinnen oder draußen
- Dauer:** **kurz** 5–10 min
- Material:** 1 bzw. 2 Hula-Hoop-Reifen, Stoppuhr

## Durchführung:

- Alle Mitspieler stehen in einem Kreis und fassen sich an ihren Händen, sodass der Kreis geschlossen ist.
- An einer Stelle wird ein Hula-Hoop-Reifen so eingefügt, dass zwei benachbarte Mitspieler sich mit ihren Händen durch den Reifen hindurch anfassen.
- Ziel des Spieles ist es, den Reifen – wie ein Nadelöhr um einen Faden – im Uhrzeigersinn um die Menschenkette herumlaufen zu lassen.
- Jeder steigt, sobald er an der Reihe ist, schnellstmöglich durch den Reifen, ohne dabei die Hände seiner Nachbarn loszulassen.
- Für jede Runde wird die Zeit gestoppt. Diese Zeit gilt es jeweils in der folgenden Runde zu unterbieten.

## Variante (mit zwei Hula-Hoop-Reifen):

An zwei gegenüberliegenden Stellen wird je ein Hula-Hoop-Reifen „eingefädelt“. Die Mitspieler versuchen, mit dem einen Hula-Hoop-Reifen den anderen einzuholen bzw. sich nicht einholen zu lassen.



*Wie im richtigen Leben: Man kann nicht immer so, wie man will.  
Man würde gerne weiterkommen, aber irgendwie wird man blockiert.  
Andererseits gibt es auch Phasen, da macht man Fortschritte und  
fühlt sich wie auf der Überholspur ...*

**Ziele:** neue Energien freisetzen, Berührungängste abbauen, sich auf andere einlassen  
**Ort:** Stuhlkreis  
**Dauer:** **kurz** 10–15 min  
**Material:** Elfer-raus-Karten (oder andere Karten in vier Farben)

## Vorbereitung:

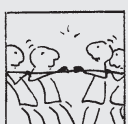
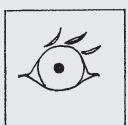
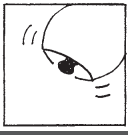
- Die Mitspieler sitzen im Stuhlkreis.
- Der Spielleiter stellt die Anzahl der Mitspieler fest und zählt entsprechend viele Karten ab bzw. ein paar mehr, sodass alle vier Kartenfarben (Rot, Grün, Blau und Gelb) gleich häufig vorkommen.

## Durchführung:

- Der Spielleiter mischt die Karten und gibt jedem Mitspieler eine.
- Jeder merkt sich die Farbe seiner Karte.
- Dann werden die Karten vom Spielleiter wieder eingesammelt und neu gemischt.
- Nun beginnt das eigentliche Spiel: Der Spielleiter nimmt die erste Karte des Stapels auf und nennt die Farbe.
- Nun dürfen diejenigen, welche diese Kartenfarbe hatten, einen Platz nach links rutschen. Sitzt dort bereits ein Mitspieler, setzen man sich einfach auf dessen Schoß.
- Im Verlauf des Spiels kann es so dazu kommen, dass drei oder mehr Personen „übereinander“ auf einem Stuhl sitzen.
- Der Spielleiter gibt die Farbe der nächsten Karte an. Nun dürfen die Mitspieler, die eine Karte dieser Farbe hatten, wieder einen Platz weiter nach links rutschen usw.
- Sollte ein Spieler „blockiert“ sein, weil mindestens ein Schüler auf seinem Schoß sitzt, darf er den Platz nicht wechseln.
- Das Spiel ist beendet, wenn ein Mitspieler – nach einer Runde durch den gesamten Stuhlkreis – zurück an seinen ursprünglichen Platz gelangt.

## Hinweis:

Diejenigen, die andere auf ihrem Schoß sitzen haben bzw. selbst auf einem Schoß sitzen, sollten möglichst gerade, mit eng zusammengehaltenen Beinen und parallel gestellten Füßen auf dem Stuhl oder Schoß sitzen, damit niemand zu Boden fallen und sich verletzen kann.



*Kippeln ist ein weitverbreitetes Hobby unter Schülern.  
Oft werden sie von ihren Lehrer gebeten, diese Aktivität sofort einzustellen.  
Doch heute ist Kippeln erlaubt – nur in einer etwas anderen Form ...*

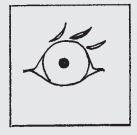
- Ziele:** durch Bewegung neue Konzentration erzeugen, schnell und geschickt zusammenarbeiten
- Ort:** Stuhlkreis
- Dauer:** **kurz** 10–20 min
- Material:** 1 Stuhl pro Person

## Durchführung:

- Die Mitspieler stellen sich im Stuhlkreis hinter ihre Stühle und drehen ihre Körper um 90° nach links, sodass sie im Uhrzeigersinn stehen.
- Nun erfasst jeder mit seiner rechten Hand die Rückenlehne seines Stuhles und zieht sie so zu sich, dass die Vorderbeine des Stuhls ca. 15 cm vom Boden abgehoben werden.
- Die Aufgabe besteht nun darin, dass alle gleichzeitig im Uhrzeigersinn jeweils zum benachbarten Stuhl laufen, mit der rechten Hand dessen Rückenlehne ergreifen und dann weiter zum nächsten Stuhl laufen, ihn ergreifen usw.
- Die Mitspieler müssen zuvor gemeinsam überlegen, wie sie die Aufgabe als Gruppe in einem festgelegten Zeitrahmen (von 5 bis 10 Minuten) am besten umsetzen können (z. B. indem einer das Kommando übernimmt) und wie viele Stuhlwechsel sie wohl schaffen können, ohne dass ein Stuhl umfällt oder mit allen vier Beinen den Boden berührt.
- Sobald bei der Aktion ein solcher Fehler auftritt, beginnt die Zählung der Platzwechsel durch den Spielleiter wieder von vorn.

## Hinweis:

Die Stühle dürfen nur mit der rechten Hand angefasst und von keinem anderen Körperteil berührt werden.



*Frau Holle will gerade – wie an jedem Morgen – ihre beiden Kissen aufschütteln,  
doch sie sind verschwunden ...  
Pechmarie und Glücksmarie haben sie mitgehen lassen,  
um mit ihren Freunden eine Kissenschlacht zu veranstalten ...*

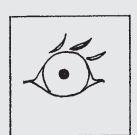
**Ziele:** durch Bewegung neue Konzentration erzeugen, schnell und effektiv zusammenarbeiten  
**Ort:** Stuhlkreis im Klassen- oder Gruppenraum  
**Dauer:** **kurz** 5–10 min  
**Material:** 2 gleiche Kissen (bzw. Bälle)

## Durchführung:

- Die Mitspieler bilden einen Stuhlkreis.
- Nun wird reihum immer bis zwei gezählt und von Neuem begonnen. Die „Einser“ und die „Zweier“ bilden jeweils eine Mannschaft. Beide Mannschaften sollten gleich groß sein, falls nötig spielt der Spielleiter mit.
- Zwei Mitspieler aus gegensätzlichen Mannschaften, die sich im Stuhlkreis gegenüber sitzen, erhalten jeweils ein Kissen.
- Auf Kommando des Spielleiters müssen sie ihre Kissen im Uhrzeigersinn – jeweils am direkten Nachbarn vorbei – an den Nächsten aus der eigenen Mannschaft weitergeben.
- Dabei gelten folgende Regeln: Die Kissen dürfen nicht geworfen, kein Mitspieler der eigenen Mannschaft darf ausgelassen und die gegnerische Mannschaft darf nicht an der Weitergabe gehindert werden.
- Diejenige Mannschaft, der es gelingt, das Kissen der anderen Mannschaft einzuholen, hat gewonnen.

## Varianten:

- In einer neuen Spielrunde werden die Kissen entgegen dem Uhrzeigersinn weitergegeben.
- Statt der Kissen können auch Bälle eingesetzt werden.



*Eine Firma will bei ihren Mitarbeitern die Handlungsfähigkeit –  
und im Speziellen die Fingerfertigkeit – optimieren, damit man auf  
dem globalen Markt nicht an Boden verliert.  
Dazu hat sie sich eine besondere Aufgabe ausgedacht ...*

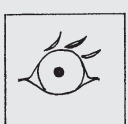
- Ziele:** durch Bewegung neue Konzentration erzeugen, ein gemeinsames Vorhaben absprechen und umsetzen, schnell und effektiv zusammenarbeiten
- Ort:** Stuhlkreis drinnen oder draußen
- Dauer:** **kurz** 5–10 min
- Material:** 1 Staffelholz (oder Rundstab à ca. 20 cm Länge und 3–4 cm Ø)

## Durchführung:

- Die Mitspieler sitzen im Stuhlkreis.
- Zunächst dürfen sie eine Minute lang darüber beraten, wie sie die folgende Aufgabe lösen wollen: Das Staffelholz soll innerhalb eines festgelegten Zeitraums durch die Hände aller Mitspieler gehen.
- Die Zeit, die der Gruppe für einen Durchgang zur Verfügung steht, richtet sich nach der Anzahl der Mitspieler (z. B. 26 Mitspieler: 26 sec).
- Wurde die Aufgabe erfolgreich ausgeführt, wird der Zeitraum um die Hälfte reduziert, dann noch einmal usw.
- Zum Schluss muss die Gruppe die Aufgabe innerhalb von 1 Sekunde erledigen.
- Sie hat vor jedem neuen Durchgang zwei Minuten Beratungszeit.

## Lösung:

- Jeder hält seine Hände vor sich und spreizt seine Zeigefinger und Daumen auseinander.
- Nun berührt jeder mit seinem linken Daumen seinen rechten und mit seinen Zeigefingerspitzen die seines rechten und linken Nachbarn, sodass aus den Händen ein Kreis gebildet wird.
- Anschließend muss einer der Mitspieler nur noch das Staffelholz in den Händekreis werfen und die Aufgabe ist erfolgreich gelöst!





*In Seniorenheim „Die Junggebliebenen“ ist folgendes Spiel der Renner:  
Alle Besitzer eines Spazierstocks stellen sich im Kreis auf  
und los geht's mit der fröhlichen Runde ...*

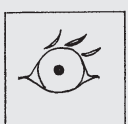
**Ziele:** durch Bewegung neue Konzentration erzeugen, flink und geschickt zusammenarbeiten  
**Ort:** draußen oder in der Turnhalle  
**Dauer:** **kurz** 10–20 min  
**Material:** 1 Gymnastikstab (oder Stock à ca. 1 m Länge) pro Mitspieler

## Durchführung:

- Die Mitspieler stellen sich im Abstand von jeweils ca. 1 Meter zu den Nachbarn im Kreis auf.
- Jeder erhält einen Gymnastikstab, stellt ihn senkrecht vor sich hin und hält ihn oben mit der rechten Hand fest.
- Die Gruppe hat zur Aufgabe, dass jeder Mitspieler seinen eigenen Stab loslässt, einen Platz weiter nach links geht, dort den Stab seines linken Nachbarn mit der rechten Hand erfasst und danach weiter zum nächsten Stab geht usw.
- In einer kurzen Beratungszeit sollen die Mitspieler miteinander überlegen, wie sie die Aufgabe in einem vom Spielleiter festgelegten Zeitrahmen (von 5 bis 10 Minuten) am besten umsetzen können (z. B. einer übernimmt die Leitung) und wie viele Platzwechsel sie wohl schaffen können, ohne dass ein Stab umfällt oder jemand die linke Hand zum Festhalten des Stabes einsetzt.
- Sobald bei der Durchführung ein Fehler auftritt, beginnt die Zählung der Platzwechsel durch den Spielleiter wieder von vorn.

## Varianten:

- **Im Wald:** Jeder Teilnehmer sucht sich einen geraden Stock (à ca. 1 m Länge und 3–5 cm Ø).
- Alle dürfen nur die linke Hand benutzen und müssen sich entgegen dem Uhrzeigersinn bewegen (schwierig!).





**Bergedorfer<sup>®</sup> Unterrichtshilfen**

... und das Lehrerleben wird leichter!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter [www.persen.de](http://www.persen.de)

**Hat Ihnen dieser Download gefallen?** Dann geben Sie jetzt auf [www.persen.de](http://www.persen.de) direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



Download  
zur Ansicht

© 2012 Persen Verlag, Buxtehude  
AAP Lehrerfachverlage GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Illustrationen: Claudia Hauboldt  
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth  
Bestellnr.: 23126DA1

[www.persen.de](http://www.persen.de)