



# DOWNLOAD

Cathrin Spellner

## 17 Entspannungsspiele

Übungen zur Schaffung eines besseren Lernklimas

Downloadauszug  
aus dem Originaltitel:



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 eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

**Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.**

**Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.**

**Download  
zur Ansicht**

Vorwort .....	2
---------------	---

<b>Didaktisch-methodischer Kommentar .....</b>	<b>4</b>
--	----------

## **Entspannungsspiele**

Schwimmende Kerze .....	6
Elf Finger .....	6
Ich fühle mich ... .....	7
Grashalm .....	7
Sockenklaue .....	8
Schrei! .....	8
Kreissitzen .....	9
Lockere Bewegungen .....	9
Meister im Stillhalten .....	10
Mein Wunsch für dich .....	10
Mich entspannt .....	11
Male genau .....	11
Versteckt .....	12
Geheimer Kasten .....	12
Geh und Steh .....	13
Strenge Miene .....	13
Gleicher Atmen .....	14

Download  
zur Ansicht

Im Rahmen meiner Tätigkeit als Förderschul- und Beratungslehrerin werde ich immer wieder nach Spielen gefragt, die man einfach in den Unterricht einbauen kann, um diesen aufzulockern oder die Schüler wieder zu motivieren, konzentriert weiterzuarbeiten.

Der Anspruch der Kollegen liegt auf einfachen Spielen, die mit wenig Material umsetzbar sind und auch kurzfristig eingesetzt werden können. Weiterhin sollten sie verschiedene Bereiche wie Kommunikation, soziales Miteinander oder Vertrauen ansprechen. Aber auch die Fragen nach anderen, einfachen Methoden zum Einteilen von Gruppen waren häufig zu hören.

Deswegen wurde zunächst der Band „Schnelle Spiele für ein besseres Lernklima“ (ISBN 978-3-403-23186-8) veröffentlicht. Der vorliegende Band ist als Ergänzung zu diesem Band zu sehen. Zusätzlich bietet der zweite Band nun auch Spiele zu Auflockerung und zur Entspannung.

Auch werden kurz einige Möglichkeiten und Spielformen vorgestellt, um den Schülern wieder die notwendige Motivation zu geben, dem Unterricht zu folgen. Die vorgestellten Ideen sind aber auch als Einstieg denkbar.

Der Unterschied zum Vorgängerband ist, dass keine Stationenarbeit vorgeschlagen wird. Diese Spiele können aber leicht als solche zusammengestellt werden.

Bei dem Stationenlauf arbeiten die Schüler überwiegend selbstständig und eigenverantwortlich an Stationen. Selbstständig bzw. eigenverantwortlich bedeutet hier, dass der Lernende die Organisation seines Lernprozesses zunehmend eigenständiger mitgestaltet. Dies ist aber u. a. nur dann möglich, wenn Schüler wissen, wie sie sich Informationen beschaffen, diese aufbereiten und Arbeitsergebnisse selbstständig überprüfen können, d. h. wenn sie selbstständig arbeiten und lernen können.

Mithilfe von Spielen und Übungen, die auch in diesem Band vorgestellt werden, ist es möglich, den Schülern eine spannende, abwechslungsreiche und etwas andere Form der Stationenarbeit zu ermöglichen.

Kopieren Sie sich verschiedene Übungen und Spiele aus dem Buch heraus und stellen Sie sich Ihren eigenen Stationenlauf zusammen.

Dafür stellen wir Ihnen einen Laufzettel zur Verfügung, den Sie entsprechend ausfüllen und Ihren Schülern als Kontroll- und Planungshilfe an die Hand geben können.

Bitte beachten Sie, dass die Übungen nicht immer streng nach den einzelnen Bereichen getrennt werden können. Einige Spiele beinhalten mehrere Aspekte. Deshalb lohnt sich ein Blick in die anderen Kapitel ebenso, auch wenn ein anderer zu fördernder Aspekt gesucht wird.

Der vorliegende Band erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Er soll Ihnen neue Möglichkeiten aufzeigen und zu weiteren Ideen anregen.

Beachten Sie jedoch immer die individuellen Voraussetzungen Ihrer Schüler. Manch eine der hier vorgestellten Ideen ist zu einfach oder zu schwer. Bitte modifizieren Sie diese dann entsprechend.

**Laufblatt**

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_

Station	Name der Station	Name deines Partners
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

Download zur Ansicht

Der Einsatz von Spielen kann eine Form der Arbeit darstellen, bei dem die Schüler sehr eigen- und selbstständig agieren können. Damit wird ihnen in einem hohen Maße Verantwortung für sich und andere übertragen. Bei den verschiedenen Spielen haben sie die Möglichkeit, sich auszuprobieren. Darüber hinaus können die Schüler verstärkt Sozialkompetenzen erwerben.

Spiele werden meist als Freude bringende Freizeitaktivität angesehen. Des Weiteren unterscheidet man sie u. a. nach Brettspielen, Kartenspielen, Würfelspielen, Denkspielen und Lernspielen. Spiele können materialgebunden sein, müssen dies aber nicht. Wichtig ist jedoch, dass ein Spiel erst dann ein solches ist, wenn man nach gemeinsam vereinbarten Regeln spielt.

Schon seit den Anfängen der Pädagogik wird versucht, das Spiel sinnvoll zu nutzen. Leider gibt es auch Spiele, die häufig den Erwartungen von Schülern und Lehrkräften nicht entsprechen. Spiele, die im Unterricht eingesetzt werden, sollten immer den Kriterien Spannung, Spaß, Wettbewerb, Gemeinschaft gerecht werden. Solche Spiele dienen dann oft der Motivation, Übung und z. T. auch der Neueinführung.

Bei der Auswahl von Spielen, um sie sinnvoll in den Unterricht einbauen zu können, sollte unbedingt hinterfragt werden, ob das Spiel

- Spaß macht;
- leicht erklärbar ist;
- leicht umsetzbar im Sinne der Vorbereitung und des Materialaufwandes ist;
- selbstständig gespielt werden kann;
- Variationen zulässt usw.

Leider wird im Unterricht das Spielen häufig als verlorene Zeit empfunden. Doch trotz Stoff- und Zeitdruck können Spiele immer wieder auch in den laufenden Schulalltag sinnvoll eingebaut werden. Das einfache Arbeiten an einem Themengebiet bietet Schülern oft wenig Anreiz und Motivation; ein kurzes Spiel kann diesem entgegenwirken und die Aufmerksamkeit wieder auf den Lerngegenstand ziehen. Spielen kann damit dazu beitragen, mit mehr Freude und damit effektiver und zielgerichteter zu lernen.

Wichtig dabei ist zu beachten, dass Spiele nicht den Unterricht ersetzen, sondern lediglich wieder für ein besseres Lernklima sorgen sollen, wobei hier die Konzentration im Vordergrund steht. Darüber hinaus bieten Spiele auch eine Förderung von Kommunikation und von sozialem Miteinander, was für ein effektives Lernen und im Sinne der Methodenvielfalt im Unterricht unabdingbar ist.

Zusammengefasst bedeutet es, dass die im Unterricht eingesetzten Spiele daher nicht nur das fachliche, sondern auch das soziale und emotionale Lernen begünstigen sollten. Spiele können eine methodische Bereicherung sein und Fertigungsübungen ablösen, wodurch dem Schüler ein intensiveres bzw. effektiveres Lernen ermöglicht werden kann.

Da beim Spielen z. T. andere Handlungen als im regulären Unterricht durchgeführt werden, wird somit zunächst eine Steigerung der Aufmerksamkeit erzielt. Wenn diese Tätigkeiten auch noch mit Spaß, eventuell mehr Bewegung, Erfolgsbestätigung, Eigenaktivität und Freiraum verbunden sind, wachsen auch Motivation und Leistungsbereitschaft.

Mit Spielen kann auf zweierlei Art das soziale Lernen angebahnt und vertieft werden. Zum einen sind die aufgeführten Spiele so angelegt, dass die Schüler miteinander interagieren müssen. Zum anderen können die Schüler die Leit- und Kontrollfunktionen übernehmen. Dies stärkt gleichermaßen das Selbstbewusstsein wie auch das Verantwortungsbewusstsein für andere.

Soziales Lernen ohne Frustration kann jedoch nur dann gewährleistet werden, wenn sich wettbewerbsorientierte mit nichtwettbewerbsorientierten Spielen abwechseln.

Bedenken Sie dabei immer, dass zur Motivation gern wettbewerbsorientiert von den Schülern gespielt wird. Jedoch kann ein allzu häufiges Verlieren Frustrationen hervorrufen und damit im Gegensatz zur eigentlichen Intention der Spiele stehen. Allerdings ist es auch sehr sinnvoll, beim Spielen an den Wettbewerb zu denken, denn hierüber lernen die Schüler, fair gewinnen und verlieren zu können. Dies stellt eine Fähigkeit dar, die die Schüler im Alltag ständig benötigen. Anhand von Spielen erlernt sich diese Fähigkeit jedoch einfacher, da keine schwerwiegenden Konsequenzen drohen können. Hierzu ist es jedoch wichtig, dass der Gewinner nicht immer wieder seinen Erfolg betont oder jederzeit für den Erfolg gewürdigt werden möchte. Der Verlierer hat dagegen die große Aufgabe, mit einer Enttäuschung umzugehen und nicht zu zweifeln.

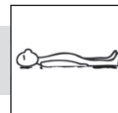
Mit Spielen können u. a. das Gedächtnis, Kreativität und Flexibilität gefordert werden. Bei vielen Spielen muss probiert oder kombiniert werden. Aber auch das Vergleichen und Bedenken von verschiedenen Lösungswegen oder Alternativen ist erwünscht.

Spiele bieten auch immer wieder die Chance, innerhalb des Unterrichts zu differenzieren. Manche Spiele bieten die Möglichkeit, dass die Schüler das Tempo selbst bestimmen können. Aber auch unterschiedliche Anspruchsniveaus werden angeboten. Wenn die verschiedenen Spielformen und -angebote eingeübt sind, bietet dies der Lehrkraft die Aussicht, Spiele als unterrichtliche Differenzierung flexibel einzusetzen.

Spiele tragen insgesamt dazu bei, Schlüsselqualifikationen zu stärken. Auf der Ebene der fachlichen Kompetenz steht dabei die Wissensvermittlung in den wichtigsten Lern- und Lebensbereichen im Vordergrund. Auf der Ebene der persönlichen Kompetenz werden die Grundhaltungen und Werteeinstellungen gefordert und gefördert. Bei der sozialen Kompetenz stehend hierneben noch die sozialen Einstellungen, wie z. B. Konfliktfähigkeit, Teamfähigkeit und Toleranz, im Fokus. Aber auch Aspekte wie Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit, Fairness, Verantwortungsfähigkeit und Einsatzbereitschaft kommen zum Tragen.

Spiele leisten auch einen besonders wichtigen Beitrag dazu, die Methodenkompetenz zu stärken. Spiele stellen eine Form der Lern- und Arbeitsmethoden dar, um selbstständig zu lernen. Dies beinhaltet auch Entscheidungen, Begründungen und Bewertungen zu formulieren.

Mit den Spielen in dieser Mappe können die genannten Ansprüche gut eingelöst werden.



### Schwimmende Kerze

Ihre Schüler setzen sich in einen Stuhlkreis. Sie dunkeln ihnen den Raum ab und spielen ggf. leise Entspannungsmusik.

Geben Sie einem Schüler eine Plastikschiessel mit Wasser, in der ein angezündetes Teelicht schwimmt.

Die Schüssel soll nun im Kreis herumgegeben werden, ohne dass das Teelicht erlischt.

*Variation:* Je nach Fertigkeit Ihrer Schüler können Sie auch zwei oder drei Teelichter schwimmen lassen.

*Material:* Stühle, Schüssel mit Wasser, Teelicht, ggf. Entspannungsmusik

*Hinweis:* Achten Sie darauf, dass die Schüssel nicht zu groß, aber auch nicht zu klein ist. Außerdem darf sie nicht zu schwer sein. Das Teelicht braucht genügend Platz zum Schwimmen.

### Elf Finger

Die Schüler setzen sich in Gruppen zu je drei Schülern zusammen.

Nun hält jeder der drei Schüler einen Arm hoch und macht eine Faust.

Gemeinsam zählen sie ohne zu sprechen bis drei. Bei jeder Zahl sinkt der Arm etwas nach unten, die Hand zeigt die Zahl mit (1 = Zeigefinger, 2 = der Mittelfinger kommt dazu, 3 = der Ringfinger kommt dazu).

Nun schwingt jeder seinen Arm einmal vor den Körper und zeigt dann mit seiner Hand eine Anzahl von Fingern.

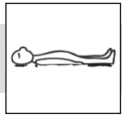
Schaffen es die Schüler, ohne zu sprechen zusammen elf Finger zu zeigen?

*Variation:* Natürlich kann die Gruppengröße variiert werden. Variieren Sie dazu auch die mit den Fingern anzuzeigende Zahl.

*Material:* Stühle

*Hinweis:* Achten Sie auf genügend Platz, sodass die Schüler ohne Gefahr ihre Arme schwingen können.





## Ich fühle mich ...

Die Schüler setzen sich in einen Stuhlkreis.

Ein Schüler (z. B. Peter) beginnt und nennt den aktuellen Wochentag und wie er sich gerade fühlt (z. B. „Es ist Mittwoch und ich fühle mich gut.“).

Seine Nachbarin (z. B. Lisa) wiederholt den Satz des Vorredners und ergänzt einen Satz, der auf sie selbst zutrifft (z. B. „Es ist Mittwoch und Peter fühlt sich gut. Es ist Mittwoch und ich bin müde.“).

Der nächste Nachbar spricht nur den Satz seines Vorredners und schließt seinen Satz wieder an (z. B. „Es ist Mittwoch und Lisa ist müde. Es ist Mittwoch und ich bin voller Energie.“).

Die Schüler sollen möglichst darauf achten, dass sich die Aussagen nicht zu oft wiederholen.

*Variation:* Statt des Wochentags kann auch der Name und eine Eigenschaft der Person (z. B. „Ich bin Peter und spiele gern Fußball.“) oder die Tätigkeit, die man am Nachmittag machen möchte (z. B. „Ich bin Peter und werde schwimmen gehen.“), genannt werden.

*Material:* Stühle

*Hinweis:* –

## Grashalm

Die Schüler gehen in Gruppen von drei bis vier Schülern zusammen.

Nun haken sich die Schüler mit den Armen ein und bilden dabei einen kleinen Kreis. Die Schüler müssen sehr dicht beieinanderstehen, um sich anschließend gegenseitig Halt geben zu können.

Jetzt stellen sich alle Schüler der Gruppe auf das rechte Bein und winkeln das linke Bein an.

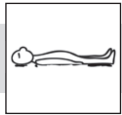
Wie lange schaffen sie gemeinsam den Stand? Können sie sich gegenseitig Halt geben, wenn einer zu wackeln beginnt?

Anschließend wird das Bein gewechselt.

*Variation:* Je mehr Schüler in einer Gruppe sind, desto größer wird der Schwierigkeitsgrad. Dann könnte das Spiel gut als Konzentrationsübung eingesetzt werden. Natürlich können Sie auch einen Grashalm einbinden, mit dem versucht werden soll, die Ruhe zu stören. Wie lange würde es dauern, die Gruppe aus der Ruhe zu bringen?

*Material:* –

*Hinweis:* –



## Sockenklausur

Die Schüler gehen zu zweit zusammen. Jeder Schüler erhält eine Socke, die er über seine Schreibhand zieht. Die andere Hand muss hinter dem Rücken verschwinden.

Die Schüler setzen oder stellen sich gegenüber. Nun müssen sie versuchen mit der Hand, über die die Socke gestreift wurde, dem Partner die Socke von der Hand zu klauen.

**Achtung:** Die eigene Socke darf nicht verloren gehen. Sie darf auch nicht wieder mit der anderen Hand hochgezogen werden.

Wer verliert als erster seine Socke?

*Variation:* Natürlich können mehrere Schüler in einer Gruppe sein. Welchem Schüler gelingt es, seine Socke zu verteidigen?

*Material:* pro Schüler eine Socke

*Hinweis:* Achten Sie darauf, dass die Schüler nicht mit zu viel Kraft versuchen, die Socken zu klauen.

## Schrei!!

Ihre Schüler setzen sich alle ganz locker und entspannt auf ihren Stuhl. Dabei dürfen sie sich auch hängen lassen. Wichtig ist, dass sie nicht angespannt sind.

Nun schließen die Schüler ihre Augen und genießen den Moment der Stille in der Klasse.

Nach kurzer Zeit beginnen Sie leise zu zählen: Eins, zwei, drei. Ihre Schüler zählen alle leise mit, sodass eine leise Murmelkulisse entsteht.

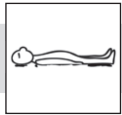
Bei der Zahl Drei springen alle Schüler so schnell wie möglich auf und schreien dabei kurz und intensiv.

Das können Sie ein paarmal wiederholen.

*Variation:* Statt eines Schreies können auch verschiedene Tiergeräusche (z. B. Brüllen eines Löwen) genommen werden. Die Zahlen können Sie ebenfalls ersetzen. Sie dienen der Orientierung.

*Material:* –

*Hinweis:* Achten Sie darauf, dass Sie benachbarte Klassen durch die starke Geräuschkulisse nicht beeinträchtigen.



### Kreissitzen

Alle Schüler setzen sich in einen Stuhlkreis mit dem Gesicht nach außen.

Ein Schüler fängt an und sagt: „Ha“. Sein rechter Nachbar sagt daraufhin: „Ha, Ha.“ Der nächste Schüler muss nun dreimal „Ha“ sagen etc.

Ziel des Spiels ist es, dass alle Schüler in der Tat in Lachen ausbrechen werden.

*Variation:* –

*Material:* –

*Hinweis:* –

### Lockere Bewegungen

Jeder Schüler steht an seinem Platz.

Nun geben Sie verschiedene Bewegungen vor. Wichtig ist, dass sich die Schüler in dieser Zeit wirklich anstrengen, damit die anschließende Entspannungsphase Wirkung zeigt.

Gestalten Sie die Bewegungsphasen kurz und intensiv. Im Anschluss sollen sich die Schüler kurz lockern, indem sie Arme und Beine ausschütteln. Danach sollen sich die Schüler entspannt hinstellen oder hinsetzen und die Entspannungsphase genießen.

Bewegungsabläufe für die Bewegungsphase können sein:

- auf einer Stelle schnell laufen und dabei die Beine so hoch es geht anwinkeln
- auf einer Stelle schnell laufen und dabei die Beine so weit strecken, wie es geht
- Hockstretksprünge oder Kniebeuge
- auf einen Stuhl steigen und wieder hinuntersteigen
- um den Tisch laufen
- Liegestütze am Tisch/Stuhl (auch rücklings)
- mit den Armen in der Luft nach vorn, zur Seite und nach oben boxen
- entgegengesetztes Armkreisen

*Variation:* Die Bewegungsphase, in der die Schüler möglichst viele Muskel anspannen, um dann zu entspannen, kann natürlich auch durch mehrere Bewegungsabläufe gestaltet werden.

*Material:* –

*Hinweis:* –



## Meister im Stillhalten

Die Schüler laufen durch den Raum. Auf Ihr Zeichen hin müssen alle Schüler in der Position bleiben, in der sie sich zuletzt befunden haben.

Für die Bewegungsphase können Sie Musik spielen lassen. Während des Stillhaltens, muss die Musik ausgeschaltet sein. Keiner darf mehr sprechen.

Wer schafft es am längsten in seiner Position zu bleiben?

Wer das Stillhalten nicht schafft, bleibt leise an dem Platz stehen, an dem er stehen geblieben ist.

*Variation:* –

*Material:* –

*Hinweis:* –

## Mein Wunsch für dich

Die Schüler setzen sich ganz entspannt in einen Sitzkreis auf den Boden. Dabei sollen sie eine Position einnehmen, die für sie am angenehmsten ist.

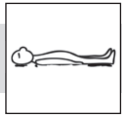
Einem Schüler geben Sie das Teelicht. Er gibt das Teelicht an seinen Nachbarn weiter und wünscht ihm etwas Schönes für den Tag. Dabei soll der Name des Schülers genannt werden und der Satz soll so freundlich wie möglich formuliert sein.

Zum Beispiel: „Lieber Kai, ich wünsche dir für heute, dass du viel lachen kannst.“

*Variation:* –

*Material:* Teelicht in einem großen, nicht heiß werdenden Teelichthalter

*Hinweis:* Achten Sie darauf, dass die Schüler sorgsam das Teelicht umhergeben. Es sollte weder erlöschen noch ein Schüler durch die Flamme verletzt werden.



### Mich entspannt

Die Schüler stellen sich in einen Kreis und Sie stellen sich mit in den Kreis,

Nun zeigen Sie den Schülern eine Tätigkeit, die Sie entspannt. Das darf aber nur pantomimisch geschehen, ohne dass Sie dabei sprechen.

Ihre Schüler machen Ihnen die Tätigkeit nach und signalisieren durch Mimik und Gestik, ob sie diese Tätigkeit auch entspannen würde.

Nun ist Ihr Nachbar an der Reihe.

*Variation:* Sie können gern auf den Bewertungsteil verzichten. Dann ist das Spiel etwas schneller zu Ende.

*Material:* –

*Hinweis:* –

### Male genau

Legen Sie fünf Gegenstände auf einen Tisch.

Fordern Sie Ihre Schüler auf, sich diese Gegenstände ganz genau anzuschauen. Dabei dürfen die Schüler die Gegenstände auch kurz in die Hand nehmen oder um den Tisch herumlaufen.

Sie legen dann alle Gegenstände weg, sodass sie niemand mehr sehen kann.

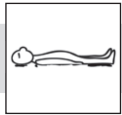
Ihr Schüler sollen nun innerhalb einer von Ihnen vorgegebenen Zeit einen der Gegenstände so genau wie möglich zeichnen.

Wer trifft den Gegenstand am genauesten?

*Variation:* Sie können gern auch sagen, dass sich die Schüler ihr Handy, ihre Uhr, ihr Federmäppchen etc. genau anschauen sollen. Im Anschluss sollen sie dann diese so genau wie möglich zeichnen. Sie können aber auch die Gegenstände in einem Zwischenschritt noch einmal präsentieren. Dabei dürfen die Schüler jedoch nicht zeichnen. Wählen Sie dann die Betrachtungszeit kürzer.

*Material:* fünf beliebige Gegenstände aus dem Raum, Papier und Stifte

*Hinweis:* Je detailliertere Gegenstände Sie präsentieren, desto mehr Zeit räumen Sie dem Betrachten der Gegenstände ein. Sie werden selbst schnell merken, wann die Betrachtungszeit ausreichend war (nämlich dann, wenn die Schüler unruhig werden).



### Versteckt

Bitten Sie jeden Schüler einen Gegenstand auf einen Tisch zu legen.

Fordern Sie Ihre Schüler auf, sich diese Gegenstände ganz genau anzuschauen. Anschließend decken Sie den Tisch mit einer Decke ab, sodass die Gegenstände nicht mehr zu sehen sind.

Ihre Schüler sollen nun möglichst viele Gegenstände, die sie zuvor betrachtet haben, aufschreiben.

Gelingt es jemandem alle Gegenstände zu notieren?

*Variation:* Natürlich können Sie auch die Gegenstände vorgeben. Sie können auch Memory-Karten oder richtige Spielkarten an eine Tafel hängen, sodass Sie diese nur zuzuklappen brauchen.

*Material:* verschiedene Gegenstände, Decke, Tisch

*Hinweis:* –

### Geheimer Kasten

Die Schüler setzen sich in einen Kreis mit dem Blick nach außen.

Sie geben nun einen Schuhkarton mit Greifloch herum. In diesen Schuhkarton legen Sie einen Gegenstand (z. B. eine alte Brille).

Die Schüler sollen nun erfühlen, was sich in dem Schuhkarton befindet, indem sie hineingreifen. Wichtig: Sie dürfen nur mit einer Hand fühlen.

Sind sich die Schüler sicher, was sie ertastet haben, schreiben sie den Gegenstand auf.

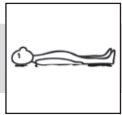
Welcher Schüler hat eine gute Vorstellungskraft?

Wiederholen Sie das Vorgehen mit verschiedenen und unterschiedlich schwer zu ertastenden Gegenständen.

*Variation:* Legen Sie mehrere Gegenstände hinein. Vielleicht ist es für Ihre Lerngruppe sinnvoll, dass die Schüler Gegenstände suchen, die sie selbst für ihre Mitschüler in den Schuhkarton hineinlegen.

*Material:* Schuhkarton mit Greifloch, verschiedene Gegenstände, Papier, Stifte

*Hinweis:* Verhängen Sie das Greifloch von innen mit einem Stofftuch, sodass man von außen nicht hineinschauen kann.



### Geh und Steh

Schalten Sie leise Musik an.

Die Schüler laufen nun, wie sie wollen, durch den Raum.

Ruft einer der Schüler „Steh!“, müssen alle Schüler stehenbleiben und in ihrer Position verharren. Ruft ein anderer Schüler „Geh!“, laufen alle Schüler wieder weiter.

Brechen Sie das Spiel ab, wenn Sie den Eindruck haben, dass sich die Schüler langweilen.

*Variation:* Sie können auch andere Signale, wie zum Beispiel Klatschen benutzen oder Wörter in einer Fremdsprache. Außerdem kann das Spiel erweitert werden: „Hüpf!“ = Sich hüpfend weiterbewegen, „Watschel!“ = im Entengang weiterlaufen, „Sitz!“ = sich schnell auf den Boden setzen etc.

*Material:* Musik

*Hinweis:* Da die Schüler die Kommandos selbst geben, achten Sie darauf, dass sie nicht zu wild werden.

### Strenge Miene

Ein Schüler setzt sich vor die Klasse. Er verschränkt die Arme, überschlägt die Beine, macht ein ernstes Gesicht und schaut evtl. auch böse drein.

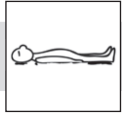
Nun dürfen seine Mitschüler nacheinander zu ihm gehen. Ihre Aufgabe ist es, ihren Mitschüler durch Anlachen, Witze erzählen, durch Unterhaltungen usw. aufzumuntern. Anfassen ist allerdings verboten.

Der Mitschüler, dem es gelingt, dass sich die Stimmung des ernststen Mitschülers erhellt, darf nun zum ernststen Schüler werden. Der zuvor ernste Schüler darf mit seinem neuen, guten Gefühl wieder an seinen Platz gehen.

*Variation:* –

*Material:* Stuhl

*Hinweis:* Der ernste Schüler bestimmt natürlich auch mit, wer ihn aufmuntert. Wichtig ist, dass jeder Schüler, der zuvor ernst war, mit einem guten Gefühl wieder an seinen Platz gehen darf.



### Gleicher Atmen

Die Schüler gehen in Gruppen zu fünf bis sechs Schülern zusammen. Jede Gruppe bekommt von Ihnen eine Decke.

Die Gruppen breiten die Decken aus und legen sich Kopf an Kopf in einen Kreis zusammen. Dabei sollen sie so dicht wie möglich beieinanderliegen und nach oben schauen.

Nun schließen alle Schüler die Augen. Sie sollen zunächst entspannen. Wenn Sie das Zeichen „Atem“ geben, versuchen die Gruppenmitglieder sich in ihrer Atmung aneinander anzupassen, sodass alle im gleichen Takt atmen.

Nun können Sie noch vorgeben, dass die Gruppen sehr leise, sehr laut, sehr schnell, sehr langsam usw. atmen sollen.

*Variation:* Natürlich kann auch die ganze Klasse versuchen, eine gemeinsame Atmung herzustellen.

*Material:* Decken

*Hinweis:* –

Download  
zur Ansicht





**Bergedorfer® 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

© 2013 Persen Verlag, Hamburg  
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.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der Persen Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Grafik: Stefan Lucas  
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth

Bestellnr.: 23356DA6

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