



## Aktivieren / lockern

- ABC-Geschichten
- Adlerschrei
- Elefantenniesen
- Hyperbewegung
- Reihum-Geschichte
- Schreisatz
- Who is who



## Aktivieren / lockern - Sortiert nach Alter



Ab 6 J.

- Adlerschrei
- Elefantenniesen

Ab 10 J.

- ABC-Geschichten
- Schreisatz
- Hyperbewegung
- Reihum-Geschichte

Ab 14 J.

- Who is Who



## Aktivieren / lockern - Sortiert nach Dauer

0 – 15 min.

- Adlerschrei
- Elefantenniesen
- Hyperbewegung
- Reihum-Geschichte
- Who is Who
- Schreisatz

16 – 30 min.

- ABC-Geschichten



## Aktivieren / lockern - Sortiert nach TN-Anzahl



### 2 bis 5 TN

- Abc-Geschichten
- Adlerschrei

### 6 bis 10 TN

- ABC-Geschichten
- Adlerschrei
- Hyperbewegung
- Reih-um Geschichte
- Schreisatz
- Who is who

### 11 bis 25 TN

- ABC-Geschichten
- Adlerschrei
- Elefantenniesen
- Hyperbewegung
- Reihum-Geschichte
- Schreisatz
- Who is who

### Über 25 TN

- ABC-Geschichten
- Adlerschrei
- Elefantenniesen
- Hyperbewegung
- Reihum-Geschichte
- Schreisatz
- Who is who


### ABLAUF


In Kleingruppen zu je vier bis sechs GM soll gemeinsam eine Geschichte, ein Bericht, ... (Bsp.: Gruselgeschichte, Reisebericht, Kochrezept, Liebesgedicht, ...) verfasst werden.


Einzige Bedingung ist: Die Wörter der Geschichte (oder die Hauptwörter oder die Satzanfänge) müssen mit ihren Anfangsbuchstaben die Reihenfolge des Alphabets einhalten.

**A**ngelika  
**B**at  
**C**hristian,  
**D**ie  
**E**inzelnen  
**F**akten  
**G**ut  
**H**andhabbar  
...


Anschließend werden die (zumeist sehr lustigen) Geschichten vorgelesen.

 **TeilnehmerInnen**  
Ab 4

 **Dauer:**  
ca. 20 min.

 **Ziel:**

- Kooperation in der Kleingruppe
- Kreativ – lustige Gruppenarbeit

 **Material:**

- Papier
- Schreibzeug

 **Alter**  
Ab 10 J.

# (kj) Adlerschrei

### ✓ ABLAUF

Die Gruppe steht im Kreis und die GM stellen sich vor, sie seien junge Adler.


Die jungen Adler hocken im Nest (*die GM kauern sich zusammen*) -

klettern an den Rand des Nestes und breiten die Flügel aus (*die GM breiten die Arme aus, bleiben jedoch noch in hockender Stellung und machen den Kreis etwas größer*) -


nun schlagen sie mit den Flügeln und heben vom Nest ab (*die GM bewegen die Arme wie Flügel*) - nun steigen die jungen Adler immer höher und höher (*die GM richten sich immer mehr auf, bis sie ganz gestreckt auf den Zehenspitzen stehen*)

- die Adler spähen um sich und erblicken eine Maus - sie falten die Flügel zusammen, stürzen sich hinunter und stoßen dabei einen **lauten Schrei** aus!



 TeilnehmerInnen  
Ab 5

 Dauer:  
ca. 5 min.

 Ziel:  
- Nach längerem Sitzen oder bei Ermüdung den Körper wieder durchstrecken und mit einem Schrei kräftig durchatmen

 Material:  
- keines

 Alter  
Ab 6 J.



### ABLAUF

Das macht ziemlich viel Lärm, wenn Elefanten niesen!


Die Gruppe teilt sich in vier Kleingruppen. In diesen Kleingruppen schreien die GM zuerst hintereinander (wobei jede Gruppe nur ein Wort schreit), dann dreimal gleichzeitig: *"Herz - Pik - As - Treff!,,*


### Variationsmöglichkeit: "Lachkanon"


Zuerst gemeinsam, dann hintereinander im vierstimmigen Kanon einsetzend:

- 4x im Sitzen auf die Oberschenkel klopfen;
- 4x in die Hände klatschen;
- 4x mit den Händen winken;
- 4x im Stehen "ha" rufen.

Das Tempo kann sich natürlich bis zum Kollaps steigern!

 **TeilnehmerInnen**  
Ab 16

 **Dauer:**  
ca. 10 min.

 **Ziel:**


- Spannungsabbau durch lautes Schreien
- Lustiges Lärmen


 **Material:**  
- Keines


 **Alter**  
Ab 6 J.


### ABLAUF

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Ein GM beginnt mit einer Bewegung (*Bsp.: mit dem Kopf nicken*). Die Gruppe nimmt diese Bewegung auf. Ein anderes GM fügt eine weitere Bewegung hinzu (*Bsp.: mit einem Fuß stampfen*). Die ganze Gruppe übernimmt auch diese Bewegung (*alle nicken und stampfen*) So wird Bewegung um Bewegung dazugefügt, bis das absolute Chaos entstanden ist.

 **TeilnehmerInnen**  
Ab 8

 **Dauer:**  
ca. 10 min.

 **Ziel:**  
– Viel Bewegung, Schwung und Spaß in die Gruppe bringen

 **Material:**  
– keines

 **Alter**  
Ab 10 J.





### ABLAUF

Alle GM sitzen im Kreis. Ein GM oder die GB beginnt, eine fantasievolle Geschichte zu erzählen. Wenn ihr nichts mehr einfällt, stoppt sie und die rechte Nachbarin erzählt genau an jener Stelle weiter, an der die Vorrednerin aufgehört hat.

#### Variationsmöglichkeiten:

- Sobald das erzählende GM ". . . und plötzlich . . ." ruft, muss die Nachbarin sofort weitererzählen.
- Das GM, das die Geschichte zu erzählen beginnt, hält ein Wollknäuel in der Hand. Sobald es nicht mehr weitererzählen will, wirft es das Wollknäuel einem anderen GM zu, hält aber das Fadenende weiter fest. Das GM mit dem Wollknäuel erzählt die Geschichte ein Stück weiter. Anschließend reicht sie den Knäuel wiederum weiter. Das dauert solange an, bis der Faden zu Ende ist. Dann beginnt eine neue Geschichte und der Faden wird wieder aufgewickelt. (Kein zu großes Knäuel verwenden!)
- Jedes GM schreibt auf einem großen Blatt Papier den Anfang einer Geschichte, faltet dann das Papier so um, dass nur noch der letzte Satz zu lesen ist und reicht den Zettel an die linke Nachbarin weiter, die dann an der Geschichte weiterschreibt; ...
- Jedes GM fügt nur einen Satz (ein Wort) dazu.
- Jedes GM erzählt einen Satz der Geschichte und fügt ein typisches Geräusch dazu. In einer zweiten Erzählrunde werden nur noch die Geräusche der Geschichte "erzählt".



**TeilnehmerInnen**

Ab 6



**Dauer:**

ca. 15 min.



**Ziel:**

- Einander zuhören
- Jedes GM muss gleichermaßen zum Gelingen beitragen
- Kreativität und Wortgewandtheit fördern



**Material:**

- Keines



**Alter**

Ab 10 J.


### ✓ ABLAUF


Ein GM verlässt den Raum. Die anderen GM vereinbaren einen kurzen Satz. Dieser wird reihum so zerlegt, dass jedes GM ein Wort davon erhält. Sobald das GM hereingerufen wurde, schreien alle GM gleichzeitig und unentwegt das ihnen zugewiesene Wort. Dies geschieht solange, bis das GM den Satz erkannt und richtig zusammengestellt hat.




### Variationsmöglichkeit:


Statt eines Satzes wird ein langes Wort verwendet. Jedes GM schreit nur eine Silbe davon.

 **TeilnehmerInnen**  
10 - 30

 **Dauer:**  
ca. 10 min.

 **Ziel:**

- Sich ausschreien können
- Konzentriertes Zuhören üben und Konzentrationsfähigkeit steigern

 **Material:**  
- keines

 **Alter**  
Ab 10 J.



# Who is who?

| Aktivieren/lockern

S 1 / 1



## ABLAUF

Die GB klebt jedem GM ein Kärtchen mit dem Namen einer bekannten Persönlichkeit auf den Rücken (oder jedes GM zieht eines vom Stapel und befestigt es am Rücken der linken Nachbarin). Das eigene Kärtchen darf nicht gelesen werden. Nun soll jedes GM durch **Entscheidungsfragen** (max. drei Fragen an eine Person) herausfinden, wer es denn sei. Diejenigen, die es erraten haben, heften das Kärtchen an ihre Brust.

### Variationsmöglichkeit (für Gruppenbildung):

Die Persönlichkeiten werden so ausgewählt, dass sie in Personengruppen - nach bestimmten Kriterien - aufteilbar sind. Die Gruppe muss also, nachdem jedes GM die eigene "Persönlichkeit" herausgefunden hat, den "Schlüssel" für die Gruppenteilung finden, wobei die GB Tips geben kann.

### Bsp.:

Es sollen vier gleich große Gruppen entstehen: Die Teilung hängt mit den Tätigkeiten, den Herkunftsländern, den Lebzeiten, ... zusammen.



**TeilnehmerInnen**

Ab 10



**Dauer:**

ca. 15 min.



**Ziel:**

- Auflockerung
- Ins Gespräch kommen



**Material:**

- Kärtchen mit Namen bekannter Persönlichkeiten
- Sicherheitsnadeln oder KLebeband



**Alter**

Ab 14 J.