



Energizer



- Rennmaus
- Tour de France
- Zip-Zap-Spoing
- 1-2-3



Energizer - Sortiert nach Dauer



0 – 15 min

- Rennmaus
- Tour de France
- Zip-Zap-Spoing
- 1 – 2 – 3

16 – 30 min



Energizer - Sortiert nach TN-Anzahl

2 bis 5 TN

- Tour de France
- Zip-Zap-Spoing
- 1-2-3

6 bis 10 TN

- Rennmaus
- Tour de France
- Zip-Zap-Spoing
- 1-2-3

11 bis 25 TN

- Rennmaus
- Tour de France
- Zip-Zap-Spoing
- 1-2-3

Über 25 TN

- Rennmaus
- Tour de France
- 1-2-3



✓ ABLAUF

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Die GL deutet pantomimisch an, dass sie der Gruppe etwas Besonderes mitgebracht hat: Sie hält eine „fiktive Rennmaus“ in den Händen. Wenn sie die Rennmaus vorsichtig loslässt, dann fetzt die Rennmaus im Kreis herum. Das bedeutet, alle TN müssen nacheinander hochspringen, damit die Rennmaus nirgends anstößt. Dabei entsteht eine Art „Welle“, die – so wie die Rennmaus ihr Tempo beschleunigt – sich immer schneller bewegt, bis der Gruppe die Kraft ausgeht.

Variationsmöglichkeiten:

Bei weniger phantasievollen TN kann die Rennmaus auch durch ein Seilstück ersetzt werden. Die GL dreht sich um die eigene Achse und damit ist die Rennmaus sichtbar. Wenn eine TN zu spät hoch springt und sich das Seil bei ihr verfängt, dann ist sie damit ausgeschieden. Oder das Ganze ist eine andere Art Wettspiel: Geht der Gruppe vorher die Kraft aus oder verliert die GL zuvor das Gleichgewicht? Diese Variation ist auch als „Hexentanz“ bekannt.



Teilnehmerinnen
Ab 10

Dauer:
ca. 10 min.

Ziel:
– Bewegung
– Aufwärmen

Material:
– Keines
– Ev. Schnur mit „Gesicht“ am Ende

Schwierigkeit:
Emotional

Technisch



✓ ABLAUF

Die TN stellen sich im Kreis mit Blickrichtung in die Mitte auf. Die GL erzählt in ihren Worten den Ablauf einer Radetappe bei der Tour de France und führt dazugehörige Bewegungen vor, die die TN nachahmen: „Die Radprofis wärmen sich auf (entspanntes Traben am Stand, leichtes Dehnen). Rechtzeitig begeben sie sich zum Start. Konzentration vor dem Startschuss und los geht es. Um in Schwung zu kommen, treten sie kräftig in die Pedale. Im flachen Teil wechseln sich die Fahrerinnen im Windschatten ab (geduckte Position) um Energie zu sparen. Nach wenigen Kilometern geht es zur ersten Bergwertung (aus der geduckten Haltung aufrichten) und das verlangt schnelles Treten in sehr niedrigem Gang. Die letzten Meter vor dem Gipfel noch ein paar Mal kräftig reintreten und der erste Berg wäre geschafft. Die Abfahrt dient zum Aufatmen. Rechtskurve (nach rechts beugen), Linkskurve (nach links beugen), eine lange, gerade Abfahrt (Arme nach vor, Oberkörper geduckt), dann eine rasche rechts-links-rechts Kombination (kann beliebig erweitert werden) ... bis zum Zielsprint. Gerangel in der Radlerinnengruppe um eine gute Position zu erfahren, dann bricht eine Radlerin aus und startet den Zielsprint. Alle Kräfte entladen sich auf den letzten Metern vor der Ziellinie, ein packendes Kopf an Kopf Rennen und kurz vor der Ziellinie reißen die Fahrerinnen die Arme in die Höhe – geschafft. Jede, die durchgekommen ist, darf sich als Siegerin fühlen. Leichtes Ausfahren.“

Variationsmöglichkeit:

Als Rahmengeschichte können andere Ereignisse verwendet werden.



Teilnehmerinnen
Ab 4

Dauer:
ca. 10 min.

Ziel:
– Aktivieren durch Bewegung

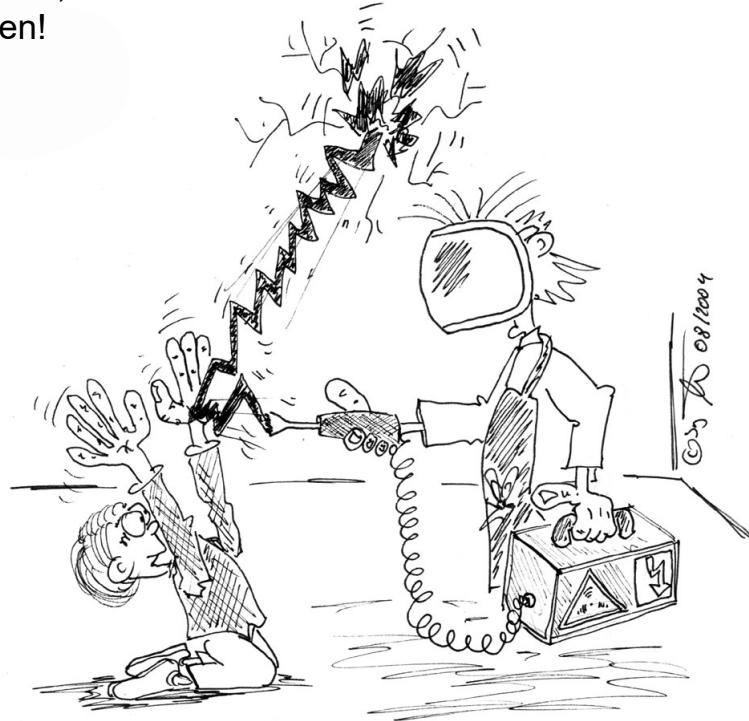
Material:
– Keines

Schwierigkeit:
Emotional
✓ ✓
Technisch
✓

✓ ABLAUF

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Ein Impuls wird als eine Art imaginärer „Laserstrahl“ beliebig weitergegeben. Entweder mit Zap (Personen links und rechts) oder mit Zip (alle anderen) deute ich mit meinem „Handlaserspiegel“ auf eine TN. Diese TN muss den Impuls entweder als Zip oder Zap so schnell wie möglich an eine andere TN weitergeben. Der „Laserstrahl“ darf nicht zurück geschossen werden.

Mit dem Bau eines Schutzschildes (beide Hände in die Höhe, Handflächen nach außen) und dem Wort „Spoing“ kann ich den „Laserstrahl“ abwehren. Die TN, die den Impuls weitergegeben hat, muss nun einen neuen Kontakt suchen. Versuche besonders schnell zu spielen!



👥 Teilnehmerinnen
Max. 15

🕒 Dauer:
ca. 10 min.

🎯 Ziel:
– Aktivierung der Gruppe
– Fördert die Konzentration

🔧 Material:
– Keines

📌 Schwierigkeit:
Emotional
✓
Technisch
✓

 **ABLAUF**

Die TN bilden Paare und stellen sich gegenüber auf.

Sie beginnen nun abwechselnd immer von 1-3 zu zählen. Person A sagt „1“, Person B sagt „2“, Person A sagt „3“, Person B sagt „1“ und so weiter: 1-2-3-1-2-3-1-2-3- ... so schnell wie möglich!




In der zweiten Runde wird die Zahl 3 durch eine Geste ersetzt, z.B. mit dem Fuß stampfen: 1-2-stampf!1-2-stampf!1-2 ...

In der dritten Runde wird die Zahl 2 durch einen Laut ersetzt, z.B. „Ha!“: 1-„Ha!“-stampf!-1-„Ha!“-stampf!-1-„Ha!“-stampf ...

In der vierten Runde können sich die TN für die Zahl 1 noch einen Ersatz überlegen. Das Tempo sollte während der Übung gesteigert werden.

Variationsmöglichkeit für Geübte:

Es kann sich jede TN eigene Laute und Gesten überlegen.

 **Teilnehmerinnen**
Ab 2 **Dauer:**
ca. 15 min. **Ziel:**

- Lockerung und Bewegung
- Reaktion fördern
- Konzentration fördern

 **Material:**

- Keines

 **Schwierigkeit:**

- Emotional 
- Technisch 