

Aktionskarten für die Grundschule



Für mehr Wir-Gefühl und eine bessere Kommunikation.
Für mehr Achtsamkeit und einen genaueren Fokus auf
wichtige Dinge. Zum Anregen der Kreativität, zum Ent-
fachen der Energie oder einfach zum Runterkommen.

Viel Spaß!

Impressum

Herausgeber

HOPP FOUNDATION for Computer
Literacy & Informatics gGmbH
Institutstraße 15
69469 Weinheim
www.hopp-foundation.de



1. Auflage © 2023, HOPP FOUNDATION for
Computer Literacy & Informatics gGmbH,
Institutstraße 15, 69469 Weinheim.
Alle Rechte, auch die des Nachdrucks von
Auszügen, der fotomechanischen Wieder-
gabe und der Übersetzung, vorbehalten.
Bei Fragen, Anregungen und Feedback
freuen wir uns über eine E-Mail an
info@hopp-foundation.de

Die Aktionskarten sind in partnerschaftlicher Zusammenarbeit mit Mindshift.One
und Raum Mannheim entstanden.

Inhaltliches Konzept und Text

MINDSH/FT.ONE

Dr. Inga Meincke
Dr. Bernd Kronenberg
Meincke Kronenberg Lektorat

Visuelles Konzept und Illustration

RM Raum Mannheim
Büro für visuelle Kommunikation

Über diese Box

Gemeinsam mit einem interdisziplinären Team bestehend aus Pädagoginnen und Pädagogen sowie Menschen mit Expertise in den Bereichen Design Thinking und Design hat die Hopp Foundation eine Sammlung von Aktionskarten für die Grundschule erstellt, die Lehrkräfte in verschiedenen Situationen im Schulalltag unterstützen kann. Die Aktionen helfen unter anderem dabei, Energie zu tanken, die Kommunikation anzuregen oder den Fokus wiederzufinden.

Die Karten sind flexibel und vielseitig einsetzbar:

- als kurzer Impuls oder für die ganze Schulstunde
- als Einzelübung oder im Team
- in der Schule oder im Online-Unterricht
- spontan und ohne Material oder mit etwas Vorbereitung
- im Unterricht, auf Klassenfahrt oder bei Projekttagen

Die Aktionen wurden im Hinblick auf die jeweiligen Ziele und Anwendungsbereiche in sechs verschiedene Kategorien eingeteilt, denen sich die Karten anhand ihrer unterschiedlichen Farbe leicht zuordnen lassen.

Die Zeitangaben beziehen sich ausschließlich auf die Durchführung der Übung. Die sich anschließende gemeinsame Reflexion kann zeitlich individuell gestaltet werden.

Allein aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Die Hopp Foundation wird das Set stetig erweitern.

Diese neuen Inhalte können über die Internetseite bestellt oder heruntergeladen werden.

Die digitalen Aktionskarten für die Grundschule sind ebenfalls auf der Webseite der Hopp Foundation zu finden.

www.hopp-foundation.de



Die Kategorien: Ziele und Anwendungsbereiche

Kommunikation

Kommunikative Kompetenz aufbauen + Kommunikation anregen + Fragen stellen + aktiv zuhören + lösungsorientiert kommunizieren + wertschätzend Feedback geben + empathisch und achtsam kommunizieren

Fokus

Bewegungs- und Denkipulse ermöglichen + Konzentration anregen + am Nachmittag oder nach Klassenarbeiten + auf die Unterrichtseinheit einstimmen + Aufmerksamkeit fördern

Wir-Gefühl

Vertrauen aufbauen + Teamgeist entwickeln + Zusammenhalt stärken + für neue Schulklassen oder für Klassenfahrten + Respekt und Wertschätzung fördern + Stärken stärken + Diversität anerkennen und schätzen

Energie

Den Kopf frei bekommen + (neue) Energie gewinnen + fit werden + am Morgen oder nach langen Lernphasen + Konzentration aufbauen

Kreativität

Neues entwickeln + sprachlich, künstlerisch, kognitiv + auf Ideen anderer aufbauen + kreativ denken + Mut zu wilden Ideen + über den Tellerrand schauen

Achtsamkeit

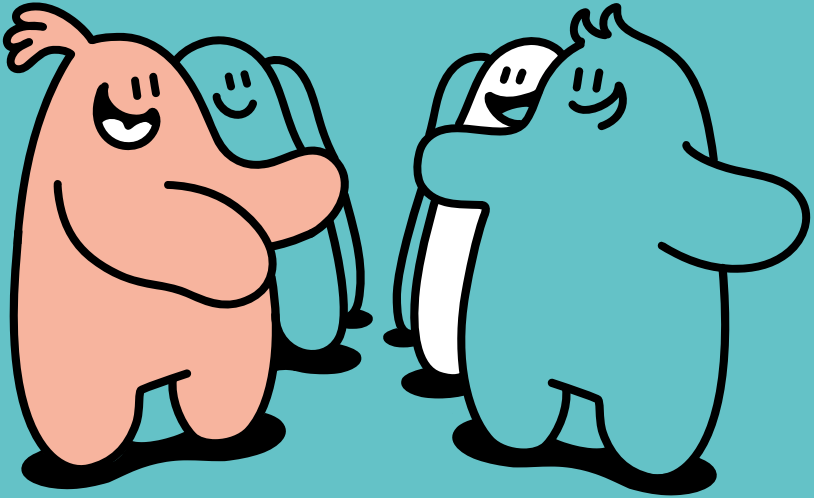
Wahrnehmung schärfen + Aufmerksamkeit fokussieren + bewusst agieren + achtsam zu sich selbst + auf andere und die Umwelt achten + achtsam zuhören und reagieren

Platzwechsel

Kommunikation

> ca. 15 Minuten

> auch online



Zwei Kinder unterhalten sich und tauschen ihr Wissen aus. Alle drei Minuten wechselt das Gegenüber, das Thema aber bleibt dasselbe. So entstehen überraschende Gesprächspartnerschaften, während die eigenen Wissensressourcen aktiviert und erweitert werden.

Diese Kommunikationsübung eignet sich besonders gut zu Beginn und am Ende einer Unterrichtseinheit.

Platzwechsel

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Kinder bilden zwei Kreise: einen inneren und einen äußeren. Sie stehen sich so gegenüber, dass sie sich gut unterhalten können, aber so weit auseinander, dass sie sich nicht gegenseitig stören. Bei ungerader Klassenstärke ergänzt die Lehrkraft die Runde.

Das Thema der Unterhaltung gibt die Lehrkraft vor. Es kann eine Frage zum Lernstoff sein oder auch etwas Allgemeines wie die nächsten Ferien oder interessante Tiere.

Die Kinder tauschen sich darüber aus, was sie schon über das Thema wissen. Nach drei Minuten gibt die Lehrkraft das Signal zum Platzwechsel. Wer im inneren Kreis ist, bewegt sich einen Platz weiter nach links. Die Kinder im äußeren Kreis bleiben dort, wo sie stehen.

Nun haben alle ein neues Gegenüber und sprechen wieder drei Minuten über dasselbe Thema.

So folgt Runde auf Runde, bis die Lehrkraft nach etwa fünfzehn Minuten die Übung beendet.

Reflexion

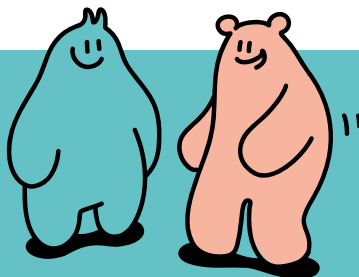
Verändert es das Gespräch, wenn Euer Gegenüber ständig wechselt? Wie wirkt es auf Euch, wenn Ihr Euch mit jemandem unterhaltet, mit dem Ihr sonst wenig sprecht? Entdeckt Ihr, dass Ihr mehr über ein Thema wisst, als Ihr zuvor gedacht hattet? Hat sich durch die anderen Euer Wissen erweitert?

Tipp

Diese Übung fördert zugleich die aufmerksame Offenheit für das Gegenüber im Dialog.

Online-Variante

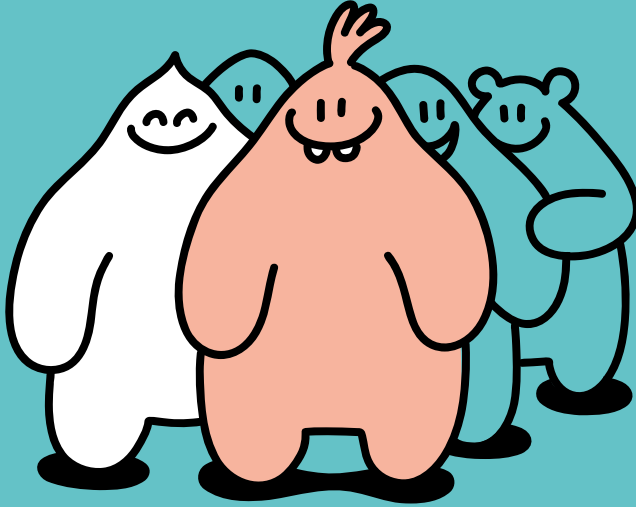
Mit etwas Vorbereitung lässt sich diese Übung auch online durchführen. Die Kinder sollten mit dem Wechsel in verschiedene Gruppenräume vertraut sein. Die Lehrkraft bereitet vor, wer mit wem in welcher Gesprächsrunde spricht.



Was uns verbindet

Kommunikation

> ca. 5 Minuten



Dynamische Teambuilding mit Spaß und Bewegung. Die Kinder finden sich in verschiedenen Gruppen zusammen. Unerwartete Konstellationen entstehen und neue Gemeinsamkeiten werden entdeckt.

Diese energiegeladene Kommunikationsübung stimmt die Klasse auf intensive Partner- oder Gruppenarbeit ein. Sie eignet sich auch als Kennenlernspiel.

Was uns verbindet

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Lehrkraft gibt eine Teamgröße vor. Sie sollte so gewählt sein, dass die Klasse sich in gleich große Teams aufteilen kann. Also bei einer Klassengröße von zwanzig Kindern zum Beispiel in Zweier-, Vierer-, Fünfer- oder Zehnerteams.

Ziel des Spiels ist es, dass die Schülerinnen und Schüler sich zu Teams der gewählten Größe zusammenfinden, deren Mitglieder alle eine gemeinsame Eigenschaft haben. Welche es sein soll, entscheidet jedes Team für sich: Sie kann etwas äußerlich Sichtbares sein (wie die Haarlänge oder Kleiderfarbe) oder aber etwas, das die Kinder erfragen müssen (etwa Haustiere oder Hobbys).

Die Kinder bewegen sich im Raum, finden sich zu Gruppen in der vorgegebenen Größe zusammen und verständigen sich auf eine verbindende Gemeinsamkeit.

Die Lehrkraft fragt jedes Team, was seine Mitglieder gemeinsam haben. Anschließend gibt sie eine neue Teamgröße vor und die nächste Runde beginnt.

Variante

Die anderen Teams versuchen zu erraten, was eine Gruppe gemeinsam hat. Erst dann wird weitergespielt. Für diese Variante et-was mehr Zeit einplanen.

Reflexion

Wie habt Ihr Euch gefunden? Was ist Euch dabei wichtig? Habt Ihr bei der Gruppenbildung etwas Neues über die anderen Kinder erfahren?

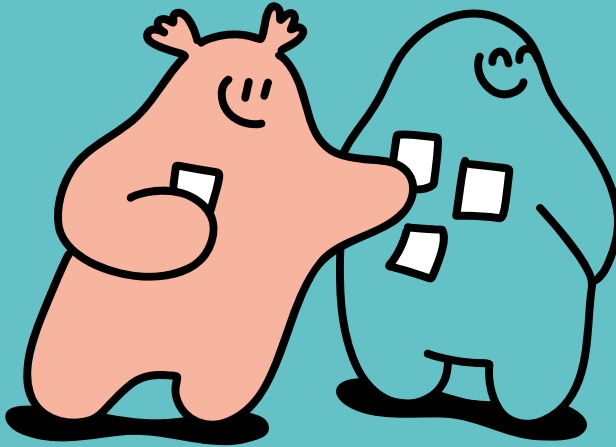


Rückenpost

Kommunikation

> Material erforderlich

> ca. 10 Minuten



Post, die dem Team den Rücken stärkt.

Die Teammitglieder lenken ihren Blick auf das Positive: Sie heften sich gegenseitig Zettel mit Komplimenten an den Rücken. So trainieren sie, ihre Wertschätzung in Worte zu fassen und die starken Seiten aneinander zu erkennen.

Ein beschwingender Ausklang am Ende einer Schulwoche oder zum Abschluss des wöchentlichen Klassenrats.

Rückenpost

Vorbereitung/Material

Haftnotizen, Stifte.

Ablauf

Die Lehrkraft teilt die Klasse in kleinere Gruppen mit drei bis vier Kindern ein. Die Kinder schreiben für jede Person in ihrem Team ein Kompliment auf jeweils eine Haftnotiz. Die Haftnotizen werden nicht mit Namen versehen, die Komplimente bleiben also anonym.

Nun stehen alle auf und bewegen sich im Raum. Im Vorbeigehen heften die Kinder den Mitgliedern ihrer Gruppe die ihnen zugeordneten Komplimente auf den Rücken.

Sobald die Lehrkraft das Stoppzeichen gibt, bleiben alle stehen. Die Kinder helfen sich gegenseitig dabei, die Haftnotizen von ihren Rücken einzusammeln und übergeben sie einander. Dann setzen sich alle wieder an ihren Platz und lesen sich still ihre Komplimente durch.

Variante

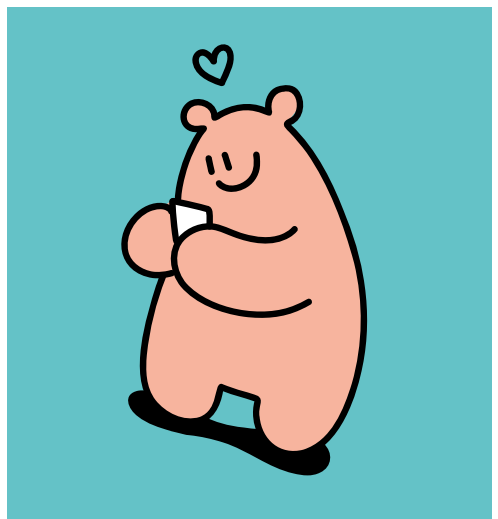
Als vorbereitende Hausaufgabe überlegt sich jedes Kind für jedes andere in der Klasse ein Kompliment und notiert es auf einer Haftnotiz. In der nächsten Unterrichtsstunde erhalten alle dann wieder in Bewegung ihre Komplimente als Rückenpost.

Reflexion

Was löst es in Euch aus zu lesen, was andere an Euch schätzen? Ändert sich Euer Verhältnis zu anderen, wenn Ihr den Fokus auf ihre Stärken legt? Ist es Euch leicht oder schwer gefallen, Komplimente zu formulieren? Hat sich dadurch etwas verändert?

Tipp

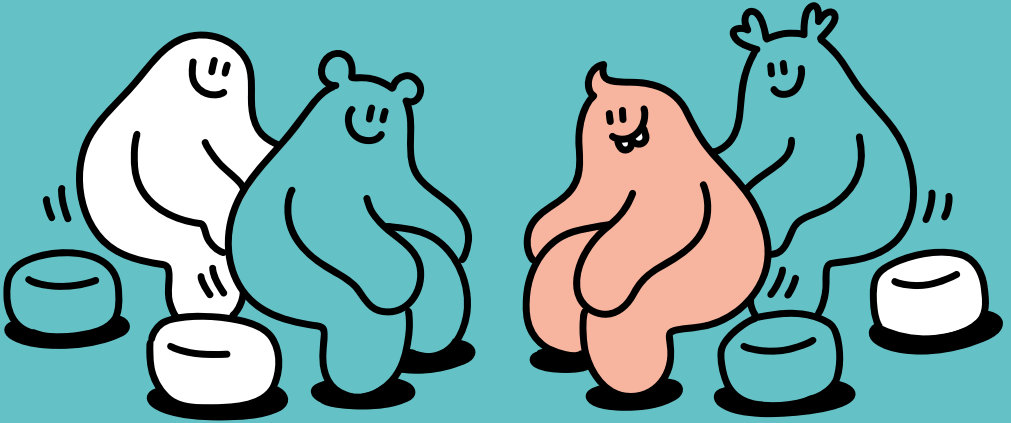
Neben der Wertschätzung füreinander stärkt diese Kommunikationsübung auch das Wir-Gefühl im Team.



Vier auf einmal

Kommunikation

> ca. 5 Minuten



Vier Personen sollen wortlos gleichzeitig aufstehen. Die Verständigung läuft über Blicke, Gesten, Mimik oder Bewegungen. Eindeutige Signale auszusenden und die der anderen zu deuten, dazu das ganze Umfeld im Auge zu haben – das ist bei diesem Koordinationsspiel die Herausforderung. So trainieren Schülerinnen und Schüler Sensorik, Feinfühligkeit und Ausdrucksfähigkeit gleichermaßen.

Vier auf einmal

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Alle sitzen an ihren Plätzen. Nun sollen immer vier Kinder gleichzeitig aufstehen. Ziel ist es, sich ohne Worte zu verständigen. Die Kinder dürfen nur Blicke, Gesten, Mimik, Bewegungen oder Handzeichen für die Abstimmung nutzen.

Nach ungefähr zehn Sekunden setzen sich die ersten vier wieder hin und vier andere Kinder stehen auf. Jedes Kind darf mehrmals aufstehen, aber alle Kinder in der Klasse müssen mindestens einmal aufgestanden sein.

Sind zu viele oder zu wenige Kinder aufgestanden, müssen sich alle wieder setzen und es wird ein neuer Versuch gestartet.

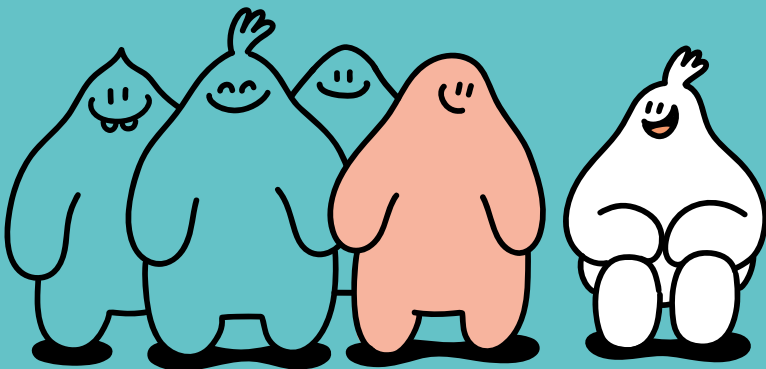
Nach gut fünf Minuten beendet die Lehrkraft das Spiel.

Reflexion

Konntet Ihr Euch wortlos verständigen? Was gab den Ausschlag für Eure Entscheidung, aufzustehen? Kam es zu Missverständnissen? Wenn ja, warum?

Tipp

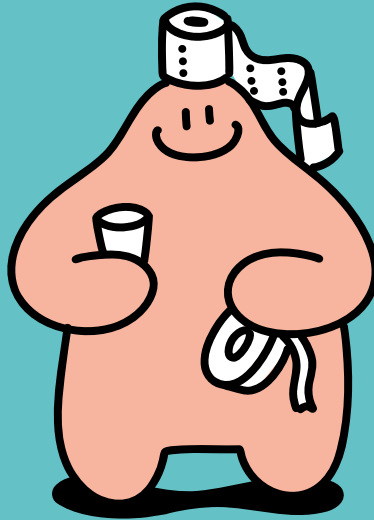
Diese Kommunikationsübung fördert zugleich die Konzentration und das Einfühlungsvermögen in der Klasse.



Hoch hinaus!

Kommunikation

- > Material erforderlich
- > ca. 20 Minuten



Eine knifflige Aufgabe? Begrenzte Ressourcen? Kein Problem für ein starkes Team!

Gemeinsam baut jede Gruppe einen hohen, stabilen Turm. Alle bringen ihre verschiedenen Blickwinkel, Kompetenzen und Stärken ein. Wie das Ergebnis davon profitiert und das Team auf motivierende Weise zu seinen Entscheidungen kommt, macht diese kreative Kommunikationsübung erfahrbar.

Hoch hinaus!

Vorbereitung/Material

Bastelmaterialien wie leere Klopapierrollen, Tesafilm, Pappbecher und Ähnliches.

Ablauf

Die Lehrkraft teilt die Klasse in Gruppen mit drei bis fünf Kindern auf. Ihre Aufgabe: Jedes Team baut aus den zur Verfügung gestellten Materialien einen möglichst hohen und frei stehenden Turm.

Vor Baubeginn tauscht sich das Team kurz über die gemeinsame Vorgehensweise aus: Wie soll der Turm gebaut werden? Wer übernimmt welche Aufgabe?

Dann legt es los. Nach fünfzehn Minuten stoppt die Lehrkraft die Bautätigkeit. Alle machen einen Rundgang durch die Klasse

und besichtigen die Türme der anderen Teams. Die Kinder bewegen sich vorsichtig im Raum, um keine Türme umzuwerfen.

Variante für ältere Kinder

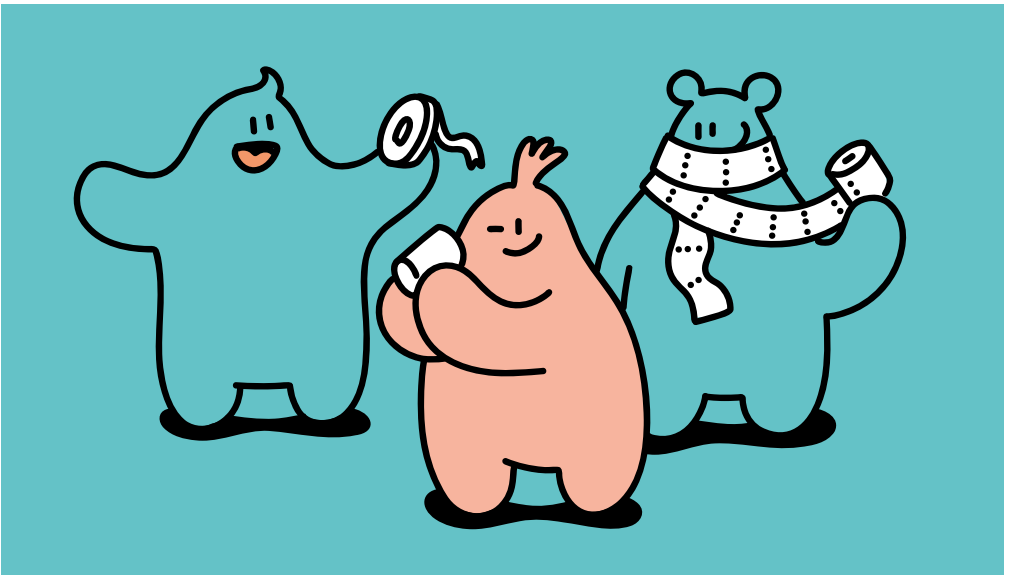
Zwei Kinder aus der Gruppe bauen mit geschlossenen Augen den Turm nach Anleitung der übrigen Teammitglieder.

Reflexion

Was hat beim gemeinsamen Turmbau gut geklappt, was weniger? Wo gab es Schwierigkeiten? Was waren die Gründe hierfür? Wie seid Ihr zu Euren Entscheidungen gekommen?

Tipp

Diese Kommunikationsübung setzt zugleich kreative Energien in der Klasse frei.



Was mag Oma?

Kommunikation

> ca. 5 Minuten

> auch online



Ach, so war das gemeint!

Alles klar, denken wir oft. Und stellen im Nachhinein fest: Unser Gegenüber hatte etwas ganz anderes im Sinn. Dieses Ratespiel schärft das Gespür für die Vieldeutigkeit von Kommunikation und zeigt, wie wichtig das Einholen von Feedback für das Verstehen ist.

Was mag Oma?

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Lehrkraft sagt der Klasse, was Oma mag und was nicht – hierfür wählt sie eine Kategorie, etwa Tiere mit Fell. Sie sagt zum Beispiel: „Oma mag Hunde, aber keine Tauben.“ Nun machen die Kinder Vorschläge, was Oma mögen könnte, um herauszufinden, um welche Kategorie es sich handelt. Die Lehrkraft gibt ihnen entsprechende Rückmeldung: Katzen ja, Schildkröten nein, Meerschweinchen ja ...

Weitere Kategorien könnten zum Beispiel sein: rote Lebensmittel oder Tiere, die im Wasser leben. Es wird so lange gespielt, bis die Klasse herausgefunden hat, worum es in der jeweiligen Runde ging. Sollte die Lehrkraft feststellen, dass es der Klasse schwerfällt, die Kategorie zu erraten, kann sie auch übergeordnete Kategorien wählen, zum Beispiel Tiere.

Variante für ältere Kinder

Die Lehrkraft wählt Begriffe nach Kriterien aus, die herausfordernder sind. Beispielsweise entscheidet sie, dass nur Begriffe, die mit dem Buchstaben F beginnen, Oma gefallen. Sie sagt der Klasse zum Beispiel: „Oma mag Frösche, aber keinen Tee.“ Hierbei ist es egal, unter welchen allgemeinen Begriff etwas fällt, ob etwa unter Lebensmittel oder Tier.

Reflexion

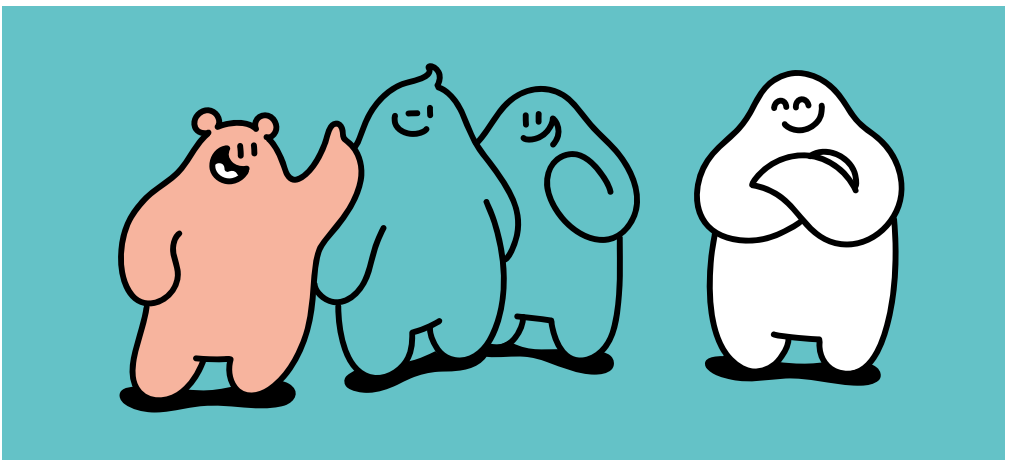
Wie habt Ihr versucht, herauszufinden, was Oma mag? Wie und warum entstehen Missverständnisse Eurer Erfahrung nach? Was hat Euch dabei geholfen, herauszufinden, was tatsächlich gemeint war?

Tipp

„Was mag Oma?“ fördert zugleich das achtsame Zuhören.

Online-Variante

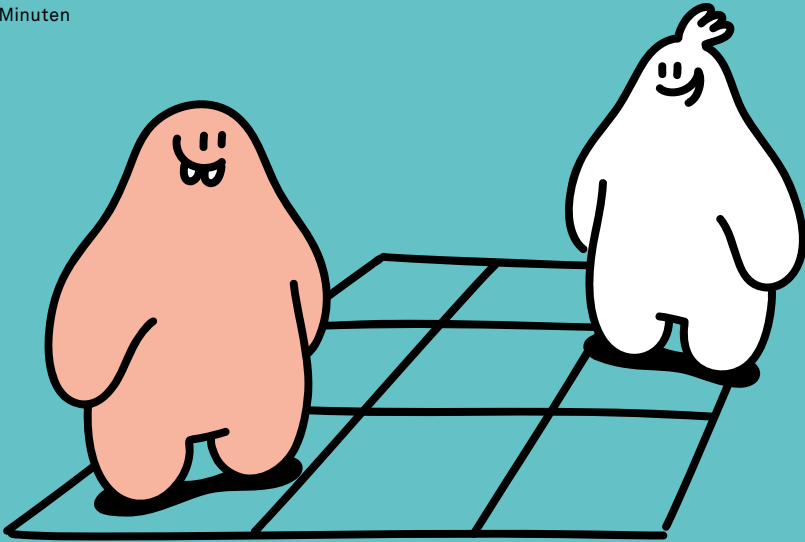
Das Spiel eignet sich auch gut für den Online-Unterricht.



Tic Tac Toe im Raum

Kommunikation

- > Material erforderlich
- > ca. 15 Minuten



Blitzschnell versuchen zwei Teams, auf den neun Spielfeldern eine Dreierreihe zu bilden. Die Herausforderung dabei: Es darf nicht gesprochen werden.

In dieser lebhaften Übung kommen Körpersprache und Empathie zum Einsatz. Eine optimale Vorbereitung auf Partner- und Gruppenarbeit, die zugleich frische Energie in die Klasse bringt.

Tic Tac Toe im Raum

Vorbereitung/Material

Bodenmarkierungen (zum Beispiel mit Kreppband oder Wolle oder mit Kreide auf dem Schulhof). Falls nötig, die Spielregeln von Tic Tac Toe.

Ablauf

Die Lehrkraft markiert auf dem Fußboden ein großes Quadrat und unterteilt es in drei mal drei Felder.

Die Klasse bildet zwei Teams, die gegeneinander antreten. Welche Gruppe beginnt, bestimmt die Lehrkraft. Während des Spiels darf nicht gesprochen werden.

Nun stellt sich ein Mitglied des ersten Teams auf ein Feld. Dann platziert sich ein Mitglied des zweiten Teams auf einem anderen. So geht es abwechselnd weiter, bis eines der beiden Teams eine horizontale, vertikale oder diagonale Dreierreihe bilden kann. Gelingt es ihm, erhält es einen Punkt

und die nächste Runde beginnt. Sind alle neun Felder ohne Dreierreihe besetzt, endet die Runde unentschieden.

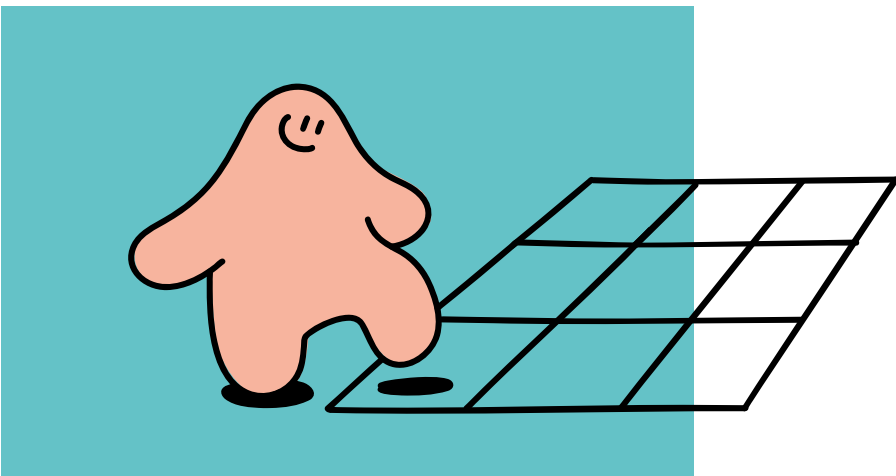
Nach jeder Runde wird eine kleine Pause eingelegt. Die Mitglieder eines Teams dürfen nun kurz miteinander sprechen, um zu überlegen, wie sie in der nächsten Runde vorgehen. Es werden so viele Runden gespielt, bis alle Kinder mindestens einmal auf dem Spielfeld standen. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.

Reflexion

Wie stimmt Ihr Euch ab, ohne miteinander zu sprechen? Könnt Ihr wortlos eine Teamstrategie entwickeln? Wie ist es, Tic Tac Toe in der Gruppe zu spielen?

Tipps

Nach ein paar Tic-Tac-Toe-Runden ist die Klasse wieder voller Energie.

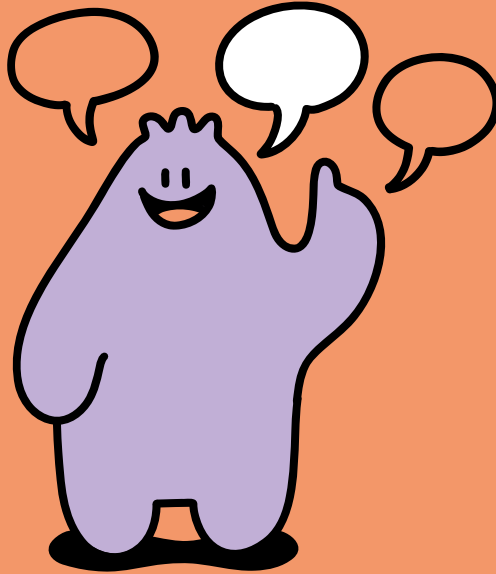


Merk Dir alles

Fokus

> ca. 10 Minuten

> auch online



Sich gleichzeitig Worte und Bewegungen merken – gar nicht so einfach. Dazu kommt: Es werden immer mehr und eine imaginäre Tasche wird prall gefüllt.

Diese Gedächtnisübung fördert die Konzentration in der Klasse und trainiert die Merkfähigkeit. Eine Vorstellungsrunde-Variante eignet sich zugleich als Kennenlernspiel.

Merk Dir alles

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Klasse kommt im Kreis zusammen. Große Klassen bilden mehrere Kreise.

Im Uhrzeigersinn packen die Kinder nacheinander gemeinsam eine imaginäre Tasche. Die Lehrkraft bestimmt, wer anfängt. Jedes Kind nennt etwas, das es gerne mitnehmen möchte, und macht dazu eine passende Bewegung, Geste oder Miene.

Das erste Kind sagt zum Beispiel: „Ich packe unsere Tasche und nehme ein Handtuch mit“, und wedelt dazu mit den Händen. Das nächste Kind wiederholt beides und fügt etwas anderes mit einer Begleitbewegung hinzu: „Ich packe unsere Tasche und nehme ein Handtuch und ein Stück Seife mit“, dazu wedelt es mit den Händen und reibt sie dann.

So geht es weiter, bis alle einmal an der Reihe waren.

Variante

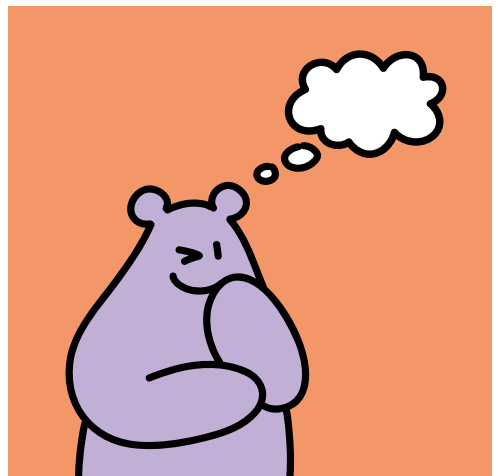
Wenn sich die Gruppe noch nicht gut kennt, eignet sich dieses Merkspiel zugleich als Vorstellungsrunde. Die Kinder nennen nacheinander ihre Namen und ihre Hobbys und machen dazu eine passende Bewegung, Geste oder Miene.

Tipp

Dieses Gedächtnisspiel stärkt das Gemeinschaftsgefühl in der Klasse oder in neu zusammengekommenen Gruppen.

Online-Variante

Das Spiel eignet sich auch gut für den Online-Unterricht. Vor Spielbeginn legt die Lehrkraft die Reihenfolge fest.

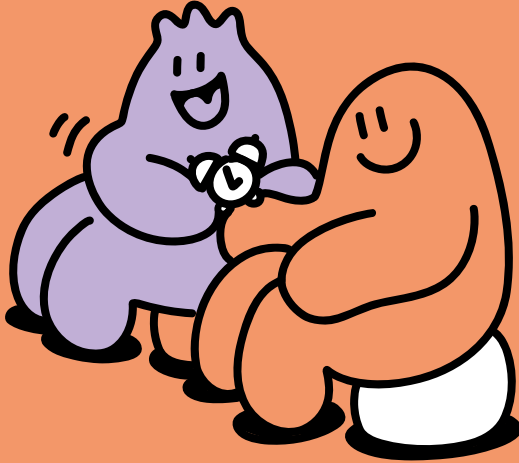


Denk fix!

Fokus

> Material erforderlich

> ca. 10 Minuten



Die Zeit rast. Wie eine heiße Kartoffel wandert die Uhr im Kreis herum. Sekundenschnell müssen die Kinder ein passendes Wort finden. Die Sprachzentren laufen heiß, alle Konzentrationsnerven sind aktiviert.

Dieses Sprachspiel steigert den Aufmerksamkeitslevel der Klasse – ein idealer Start in intensive Lernphasen oder ein neues Unterrichtsthema.

Denk fix!

Vorbereitung/Material

Ein Zeitmesser (etwa ein Timer oder eine Eieruhr).

Ablauf

Die Klasse sitzt im Kreis. Die Lehrkraft reiht sich ein. Sie gibt ein Thema vor – zum Beispiel Ferien oder etwas aus dem aktuellen Unterrichtsstoff – und nimmt einen Zeitmesser (etwa einen Timer oder eine Eieruhr), der zwei Minuten lang läuft.

Nun wandert der Zeitmesser im Uhrzeigersinn reihum. Wer ihn hat, muss so schnell wie möglich ein Wort rufen, das zum vorgegebenen Thema passt, und den Zeitmesser eilig weitergeben. Ein Wort darf nur einmal pro Spielrunde genannt werden.

Nennt ein Kind ein Wort, das nicht passt, behält es den Zeitmesser so lange, bis es einen passenden Begriff gefunden hat.

Die Person, bei der die zwei Minuten abgelaufen sind, gibt ein neues Thema vor und die nächste Runde beginnt.

So geht es weiter, bis die Lehrkraft das Spiel beendet. Folgende Themen eignen sich ebenfalls: Jahreszeiten, Blumen, Tiere, Farben oder Länder.

Tipp

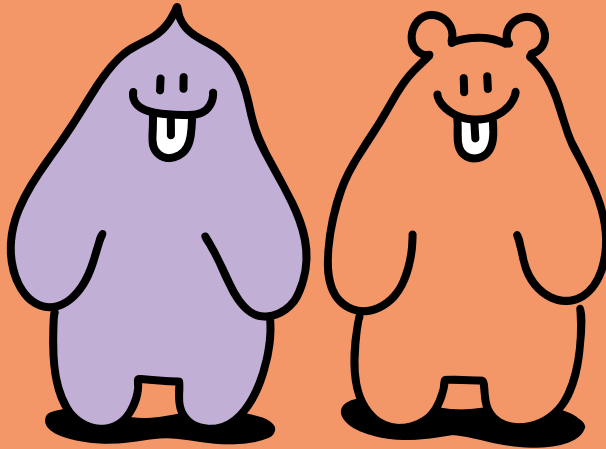
Dieses schnelle Wortfindungsspiel macht den Kopf frei und bringt frische Energie in die Klasse.



Finde meinen Zwilling

Fokus

> ca. 15 Minuten



Ein Rateteam muss vor die Tür. Die übrige Klasse bildet geheime Zwillingspaare. Jedes Paar hat sein eigenes Erkennungszeichen: eine Geste, ein Geräusch ... Je ausgefallener und fantasievoller, umso größer ist die Spielfreude. Mit ausgefeilter Memory-Technik versucht das Rateteam, alle Paare herauszufinden.

Finde meinen Zwilling

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Zwei Kinder bilden das Rateteam und verlassen das Klassenzimmer (bei ungerader Klassenstärke nur ein Kind). Die übrigen Kinder kommen zu zweit zusammen. Jedes Paar wählt eine charakteristische Bewegung, Geste oder Miene als sein Erkennungszeichen. Es kann auch ein besonderes Geräusch sein. Dann setzen sich beide Kinder wieder an ihre gewohnten Plätze.

Nun kommt das Rateteam in den Raum zurück und soll die Paare finden. Es ruft alle Kinder nacheinander einzeln auf. Wer aufgerufen wurde, geht nach vorne, führt das mit dem Partner oder der Partnerin verabredete Erkennungszeichen vor und setzt sich wieder. Das Rateteam versucht, sich Erkennungszeichen und Person zu merken und diese wieder aufzurufen, wenn ein anderes Kind dasselbe Zeichen zeigt. Es dürfen dabei keine Notizen gemacht werden. Erkann-

te Paare stehen auf und stellen sich hinter das Rateteam.

Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Paare gefunden wurden.

Variante

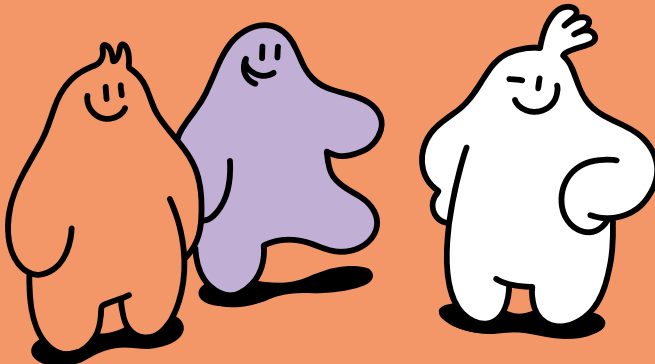
Das Spiel eignet sich auch für den Fremdsprachenunterricht. Als Erkennungszeichen wird ein Wort, eine Redensart oder ein Sprichwort ausgewählt. Das eine Kind sagt es in der Fremdsprache, wenn es vom Rateteam aufgerufen wird. Das andere gibt es auf Deutsch wieder.

Reflexion

Woran orientiert Ihr Euch, um die Paare zu finden? Gibt es etwas, das Ihr Euch besonders gut merken könnt? War es leicht, sich auf ein Erkennungszeichen zu verständigen?

Tipp

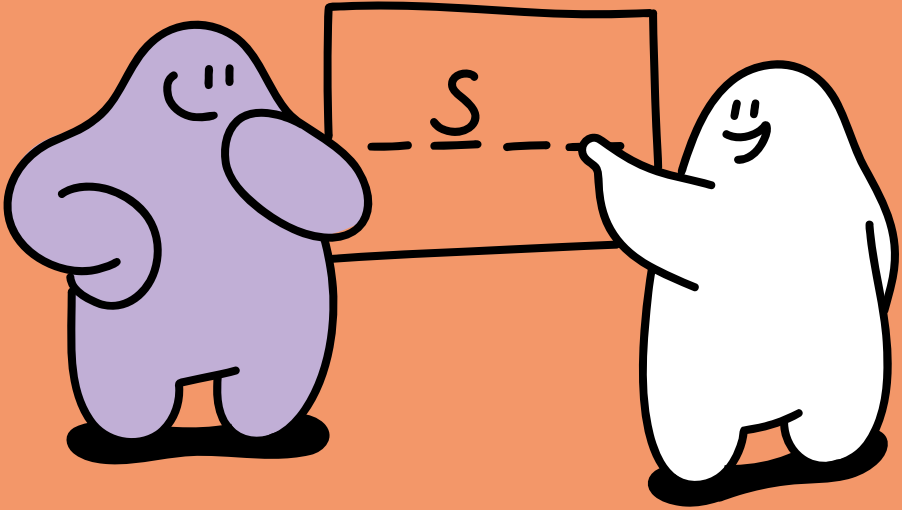
Dieses Konzentrationsspiel fördert zugleich das Wir-Gefühl in der Klasse.



Begriffe raten

Fokus

- > Material erforderlich
- > ca. 5 Minuten
- > auch online



Enthält es ein U? Vielleicht ein G? Oder ein S? Buchstabe für Buchstabe erraten die Kinder ein Wort. Dieser spannende Ratespaß fördert die Sprachkompetenz und macht Lust auf lange Worte.

Begriffe raten

Vorbereitung/Material

Tafel oder Whiteboard, eventuell eine vorbereitete Wortliste.

Ablauf

Die Lehrkraft überlegt sich ein Wort. Sie zeichnet so viele Kästchen oder Unterstriche an die Tafel, wie es Buchstaben hat.

Nun versuchen die Kinder, das Wort zu erraten, indem sie Buchstaben vorschlagen. Ist der Buchstabe nicht in dem Wort enthalten, wird er an die Tafel geschrieben. Richtige Buchstaben werden so lange eingefügt, bis jemand aus der Klasse das Wort errät.

Dann kommt die nächste Raterunde mit einem neuen Wort.

Tipp

Bei jüngeren Kindern kann die Lehrkraft das Raten etwas erleichtern. Entweder gibt sie das Themenfeld an, aus dem das Wort stammt, oder sie verrät vorab bereits ein paar Buchstaben.

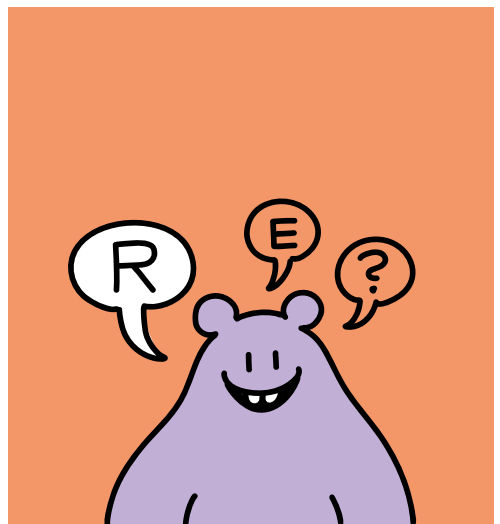
Online-Variante

Die Lehrkraft zeichnet die Kästchen oder Unterstriche auf ihr geteiltes Whiteboard oder in den Chat. Die Kinder können über das Mikrofon oder den Chat Buchstaben und mögliche Lösungen vorschlagen.

Variante

Die Klasse wird in zwei Gruppen geteilt, die gegeneinander spielen. Wenn eine Gruppe einen falschen Buchstaben geraten hat, ist die nächste Gruppe an der Reihe. Die Gruppe, die den Begriff rät, hat gewonnen.

Der Schwierigkeitsgrad kann erhöht werden, indem die Lehrkraft die falsch geratenen Buchstaben nicht an die Tafel schreibt.

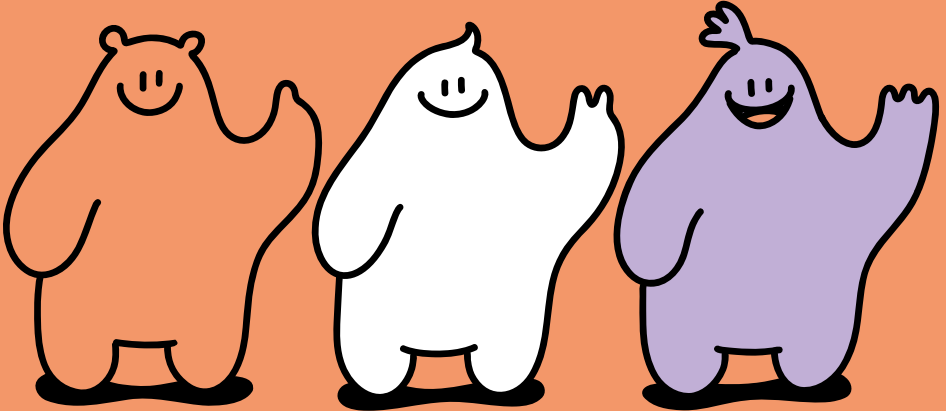


Zahlenmuster

Fokus

> ca. 5 Minuten

> auch online



Einmaleins mit Spaß und hopp!

Die Klasse zählt im Chor. Welche Zahl wird noch mal zum Hopp? Nur wer höllisch aufpasst, bleibt hier im Takt – aber lustig wird es auch, wenn jemand falsch liegt!

Dieses flotte Zählspiel ist ideal vor Arbeitsphasen, die wache Konzentration und Aufmerksamkeit erfordern.

Zahlenmuster

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Kinder stehen oder sitzen an ihren Plätzen oder im Kreis. Die Lehrkraft wählt eine Zahl als Teiler aus – zum Beispiel die 4 – und erklärt die Übung:

„Ihr zählt zusammen laut bis 100. Alle Zahlen, die durch 4 teilbar sind, lasst ihr aus. Stattdessen ruft ihr laut *hopp!*, also: 1, 2, 3, hopp!, 5, 6, 7, hopp!, und so weiter.“

Je schneller das Tempo und je höher die als Teiler gewählte Zahl, umso anspruchsvoller!

Variante mit Bewegung

Beim „Hopp“-Rufen wird gleichzeitig eine bestimmte Bewegung gemacht. Alle hüpfen zum Beispiel einmal hoch oder wedeln mit den Armen. Die Klasse kann sich auch selbst Bewegungen ausdenken.

Variante für ältere Kinder

Die Lehrkraft kann den Schwierigkeitsgrad der Übung erhöhen, indem sie zwei Teiler kombiniert. Zum Beispiel werden alle durch 3 und zusätzlich alle durch 4 teilbaren Zahlen durch – gern auch unterschiedliche – Bewegungen ersetzt.

Reflexion

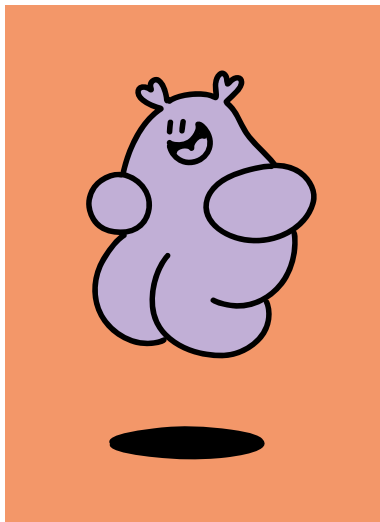
Seid ihr leicht durcheinandergekommen? Wie fühlt ihr euch nach der Übung? Ist euch nachher das Einmaleins vertrauter?

Tipp

Die Bewegungsvariante bringt zugleich frischen Schwung in die Klasse.

Online-Variante

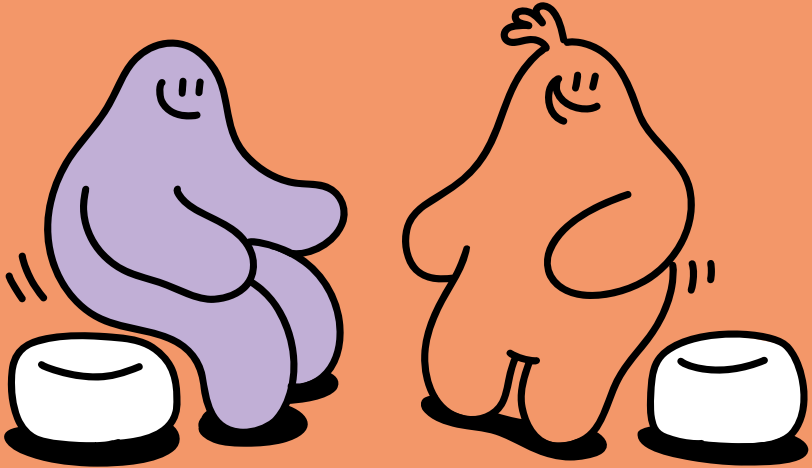
Die Übung lässt sich auch gut im Online-Unterricht einsetzen.



Hoch oder runter?

Fokus

> ca. 5 Minuten



Ein temporeiches Verwirrspiel, das Kopf und Körper auf Touren bringt.

Aufstehen und hinsetzen – oder doch hinsetzen und aufstehen?
Die Wörter tauschen ihre Bedeutung, immer schneller kommen die Kommandos. Nur wer sehr konzentriert bleibt, kommt hier nicht durcheinander. Mitlachen dürfen alle!

Hoch oder runter?

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Alle Kinder sitzen an ihrem Platz. Die Lehrkraft gibt zwei einfache Anweisungen: „Aufstehen“ und „Setzen“. Wenn die Lehrkraft „Aufstehen“ sagt, stehen alle auf. Bei „Setzen“ nehmen alle wieder Platz. Dabei wird Mal für Mal das Tempo erhöht.

Nach einer Weile stoppt die Lehrkraft die Übung und erklärt, dass die beiden Kommandos nun ihre Bedeutung tauschen: Bei „Aufstehen“ setzen sich alle hin, bei „Setzen“ stehen alle auf. Wieder werden die Kommandos schneller und schneller gegeben.

Variante

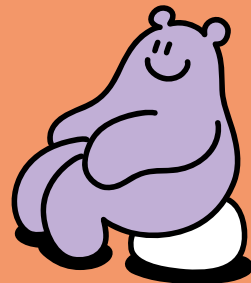
Die Lehrkraft kann die Komplexität des Spiels erhöhen, indem sie weitere Ansagen wie „Klatschen“ und „Hüpfen“ hinzufügt.

Reflexion

Wie fühlt es sich an, das Gegenteil von dem zu tun, was das Kommando sagt? Versucht Euer Körper, sich selbstständig zu machen?

Tipp

Diese Konzentrationsübung sorgt zugleich für jede Menge neue Energie in der Klasse.

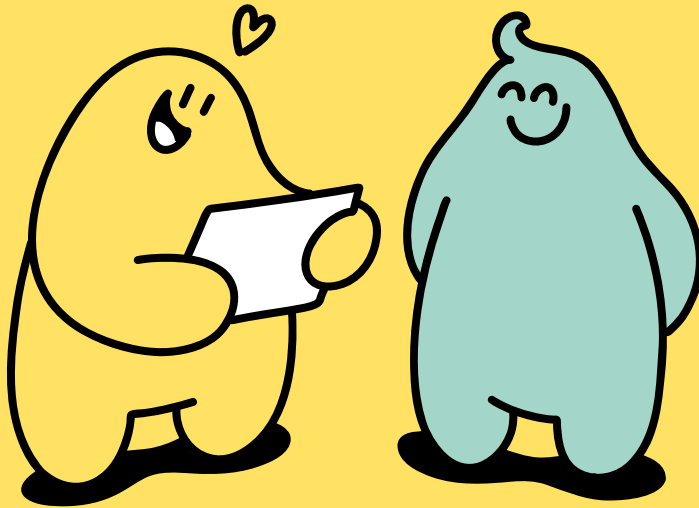


Mein Namensschild für Dich

Wir-Gefühl

> Material erforderlich

> ca. 5 Minuten



Einander zugewandt begegnen und das Gegenüber achtsam wahrnehmen.

Die Kinder machen sich gegenseitig ein persönliches Namensschild zum Geschenk. Diese Übung zur Teambildung ist besonders geeignet als kreatives Kennenlernspiel zu Schuljahresbeginn, wenn sich die Klasse in neuer Konstellation zusammenfindet.

Mein Namensschild für Dich

Vorbereitung/Material

Stifte und Papier für die Namensschilder.

Ablauf

Die Klasse bildet Zweierteams.

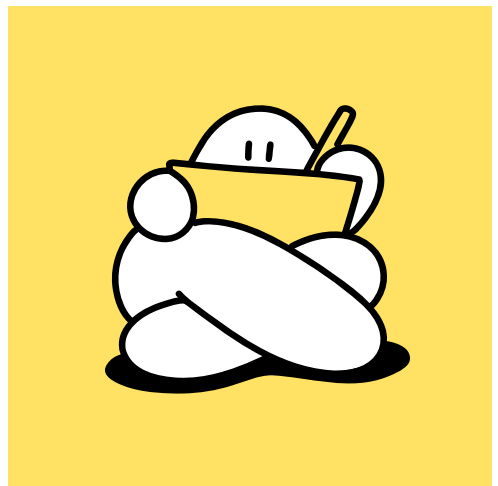
Jedes Kind hat etwa zwei Minuten Zeit, um dem anderen etwas von sich zu erzählen. Es sagt zum Beispiel, was es gerne macht, welche Tiere es mag oder erzählt von einem lustigen Erlebnis.

Nun bittet die Lehrkraft die Kinder, für ihr Gegenüber ein persönliches Namensschild zu basteln. Auf dem Schild soll außer dem Namen auch etwas von dem Erzählten zu sehen sein. Alternativ können die Kinder auch beide Namensschilder gemeinsam gestalten.

Vor jedem Kind steht dann sein ganz persönliches Namensschild, das den anderen in der Klasse mehr mitteilt als nur den Namen.

Reflexion

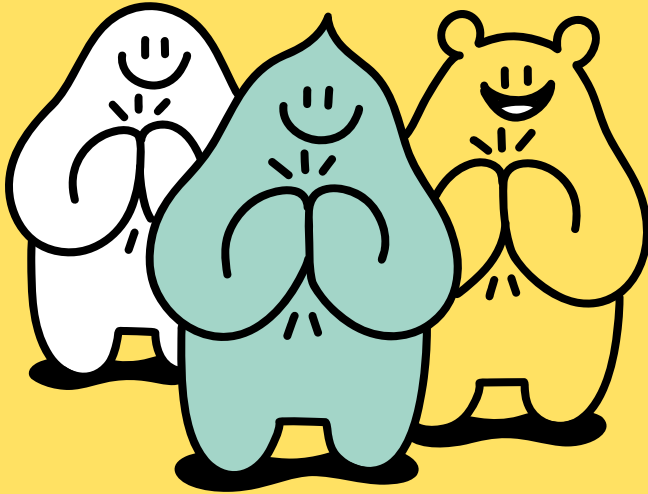
Was von dem Erzählten habt Ihr für das Namensschild ausgewählt? Welches Gefühl löst es in Euch aus, wenn jemand ein besonderes Namensschild für Euch macht? Lernt Ihr durch die Schilder Neues über die anderen in der Klasse?



Dies oder das?

Wir-Gefühl

> ca. 5 Minuten



Blitzschnell durchgemischt!

Wer mag Pizza und wer Pommes? Eine Frage teilt die Klasse rasch in zwei Fraktionen. Lieber Fußball oder Ballett? Sonne oder Regen? Ständig ändert sich die Zusammensetzung der Gruppen, je nach Aussage.

Diese lebhafteste Teamübung macht erfahrbar, wie individuell alle in ihren Vorlieben sind, und bringt zugleich neuen Schwung in die Gruppe.

Dies oder das?

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Klasse kommt in der Mitte des Raumes zusammen. Für das Spiel wird etwas Platz benötigt.

Die Lehrkraft stellt die Kinder vor eine klare Alternative, welche die Klasse in zwei Gruppen teilt. Für jede Gruppe bestimmt sie eine Bewegung oder Geste und eine Position im Klassenzimmer als Kennzeichen. Sie gibt zum Beispiel folgende Anweisung:

„Ich stelle Euch gleich eine Frage mit zwei Antwortmöglichkeiten. Je nachdem, welche Antwort Ihr wählt, bekommt Ihr eine jeweils andere Aufgabe. Hört also gut zu. Was mögt Ihr lieber: Pizza oder Pommes? Die Pommes-Fans klatschen in die Hände und laufen dabei zur Fensterseite. Wer lieber Pizza mag,

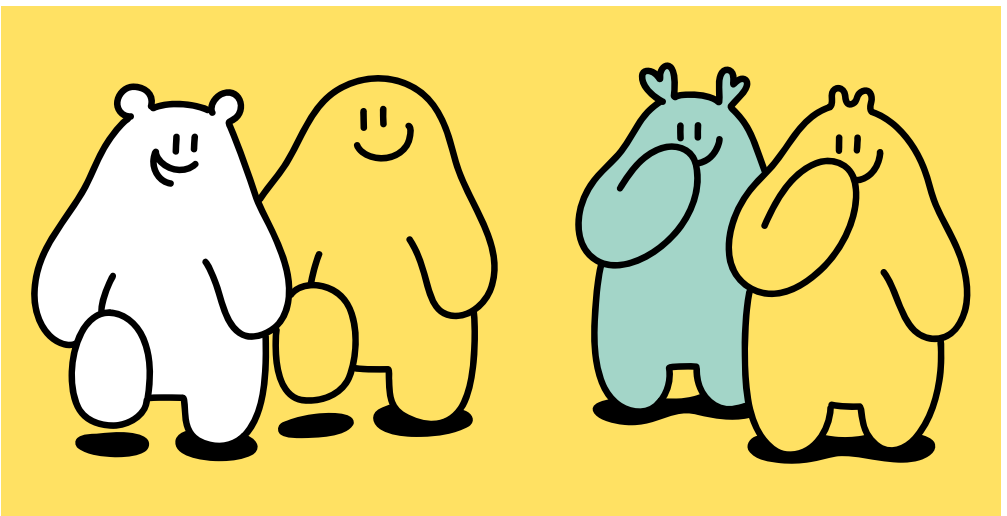
schnipst mit den Fingern und stellt sich an die Tür. Los!“

Kaum haben sich Pizza- und Pommesgruppe zusammengefunden, folgt schon die nächste Frage: „Wer freut sich mehr auf Mathe, wer mehr auf Deutsch? Alle, die Mathe lieben, hüpfen vor der Tafel auf und ab. Die Deutsch-Fans gehen an der Wand gegenüber in die Hocke.“

So entsteht eine neue Teamkonstellation nach der anderen, bis die Lehrkraft die Übung beendet.

Reflexion

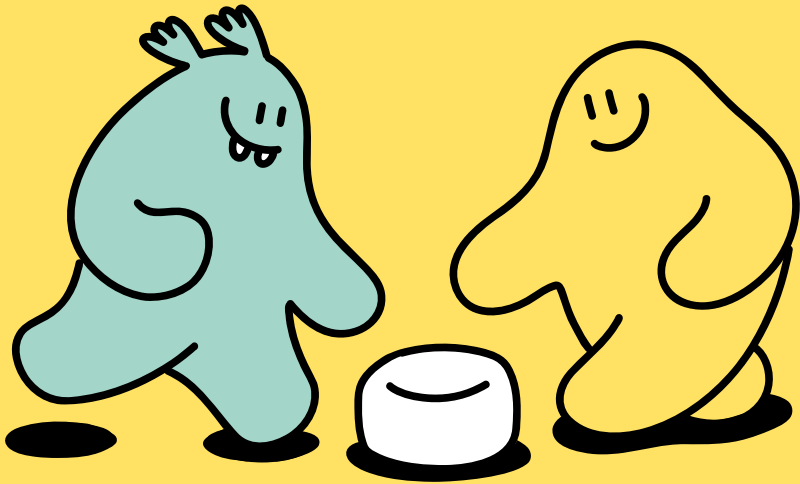
Was macht für Euch ein gutes Team aus? Wie wirkt es auf Euch, wenn Ihr Euch in immer neuen Gruppen wiederfindet? Habt Ihr von einem Mitschüler oder einer Mitschülerin etwas erfahren, das Ihr vorher noch nicht wusstet?



Mischgemüse

Wir-Gefühl

> ca. 10 Minuten



Dieser bunte Gemüseauflauf bringt Bewegung in die Klasse. Ob Karotte oder Gurke, Kohl oder Aubergine – auf Zuruf heißt es blitzschnell die Plätze tauschen. Ein Platz jedoch fehlt. Wer übrig bleibt, macht die nächste Ansage.

Ein lauffreudiges Spiel, das die Vertrautheit in der Gruppe fördert.

Mischgemüse

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Kinder bilden einen Stuhlkreis und setzen sich hin. Es gibt einen Stuhl weniger, als Kinder in der Klasse sind. Wer übrig bleibt, stellt sich in die Mitte des Kreises.

Die Lehrkraft wählt drei bis sechs verschiedene Gemüsesorten aus und ordnet allen Kindern eine davon zu, zum Beispiel durch Abzählen.

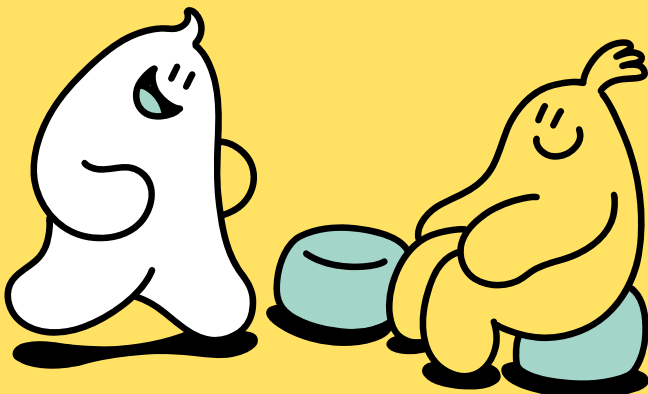
Das Kind in der Mitte ruft nun ein Gemüse auf, etwa „Radieschen!“. Alle „Radieschen“ unter den Kindern müssen blitzschnell aufstehen und sich einen neuen Platz suchen. Auch das Kind in der Mitte versucht, einen freien Stuhl zu erwischen.

Wer ohne Stuhl übrig bleibt, geht wieder in die Mitte des Kreises und ruft die nächste Gemüsesorte auf. Es können auch mehrere Sorten auf einmal sein, zum Beispiel Kohlrabi und Zwiebeln. Bei „Mischgemüse!“ müssen alle aufstehen und so schnell wie möglich die Plätze wechseln.

So geht es weiter, bis die Lehrkraft die Übung beendet.

Tipp

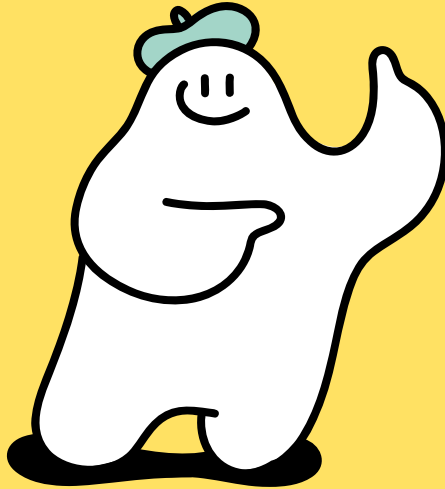
Dieses lebhaftes Bewegungsspiel bietet sich auch für den Englischunterricht an, etwa um den Wortschatz um Begriffe wie *pepper*, *carrot* etc. zu erweitern.



Ohne Worte sprechen

Wir-Gefühl

> ca. 10 Minuten



„Was bin ich?“ Ein Kind stellt lautlos etwas dar. Die anderen versuchen das Dargestellte zu erraten. So übt die Klasse, mit dem Körper zu sprechen und seine Sprache zu entschlüsseln. Gefördert wird die Verständigung im Team – lustige Missverständnisse inklusive!

Ohne Worte sprechen

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Kinder finden sich in Paaren zusammen. Jedes Kind überlegt sich für sein Gegenüber einen Begriff, den es pantomimisch darstellen soll. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Die Begriffe können sich beispielsweise auf Gegenstände oder Tiere beziehen, etwa auf einen Stuhl oder einen Hund. Die Klasse versucht zu erraten, was dargestellt wird.

Erlaubt sind Bewegungen, Mimik und Gestik, jedoch keine Worte oder Geräusche. Es darf auch kein Gegenstand genutzt oder auf diesen gezeigt werden.

Variante

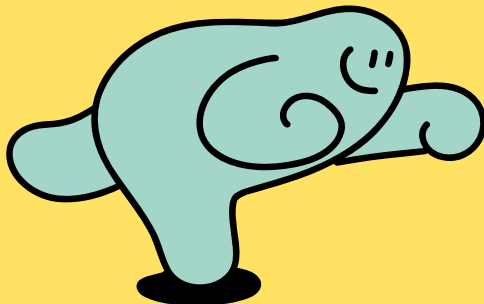
Die Lehrkraft stellt einem Kind eine Frage, zum Beispiel: „Was ist Dein Lieblingshobby?“ Das Kind antwortet mit einer Pantomime und die Klasse versucht zu erraten, was gemeint ist.

Reflexion

War es für Euch leicht oder schwer, einen Begriff darzustellen? Wie hat Euer Partner oder Eure Partnerin den Begriff dargestellt? Hättet Ihr es genauso gemacht? Was half Euch dabei, das Dargestellte zu erraten? Gab es Schwierigkeiten? Wo lagen sie?

Tipp

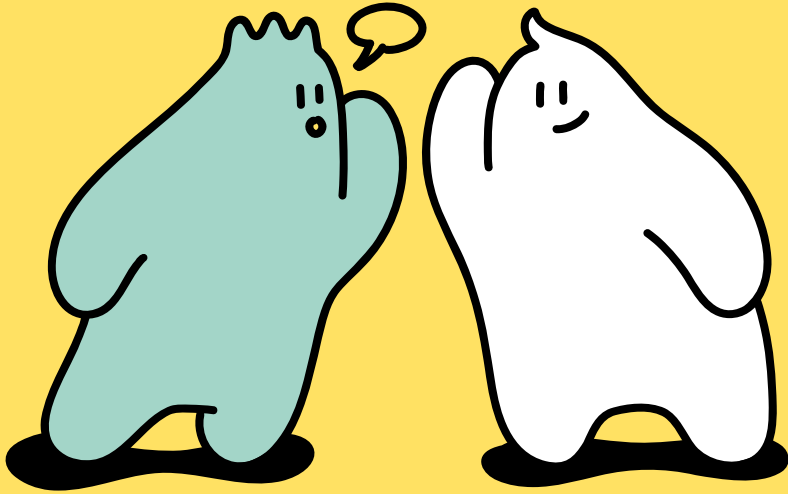
Das Pantomime-Spiel erhöht auch den Energielevel in der Klasse.



Erzähl es weiter

Wir-Gefühl

> ca. 10 Minuten



Diese Stille-Post-Variation stärkt die Verbundenheit in der Klasse. Ein geflüstertes Wort wandert im Kreis herum. Jede Person fügt ein weiteres hinzu. So entsteht als Gemeinschaftswerk ein riesenschlangenlanger Satz. Teambildung mit hohem Spaßpotenzial!

Erzähl es weiter

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Lehrkraft teilt die Klasse in zwei etwa gleich große Gruppen ein. Die Gruppen stellen sich in je einer Reihe oder einem Kreis auf. Die Lehrkraft flüstert dem jeweils ersten Kind jeder Gruppe ein Wort zu, zum Beispiel „Otto“. Die beiden Kinder ergänzen selbstständig ein Wort – zum Beispiel „Otto reitet“ – und sagen beide Wörter dem nächsten Kind ins Ohr. Dieses fügt ein weiteres Wort hinzu, um den Satz fortzuführen.

So geht es weiter, bis das jeweils letzte Kind in der Gruppe an der Reihe ist. Es beendet mit seinem Wort den Satz und spricht ihn laut aus.

Variante für ältere Kinder

Das erste Kind schickt einen Zungenbrecher auf die Reise durch die Gruppe. Er soll unverändert beim letzten Kind ankommen.

Reflexion

Wie hat die Runde geklappt? Wie haben sich die Sätze in den unterschiedlichen Gruppen entwickelt? Wurden beim Weitergeben Wörter verändert? Sind welche verloren gegangen? Wenn ja: Was könnte der Grund hierfür sein?

Tipp

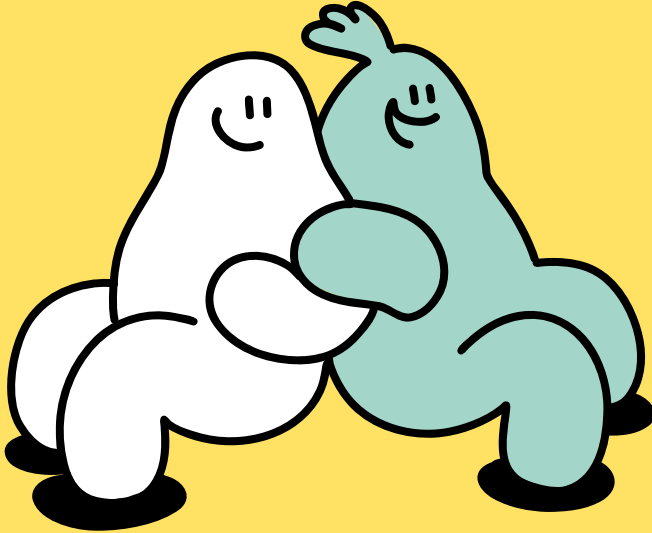
Dieses Teambuildingsspiel fördert intensiv das achtsame Zuhören.



Lass uns aufstehen!

Wir-Gefühl

> ca. 5 Minuten



Gemeinsam aufstehen, ohne sich loszulassen – eine echte Herausforderung! Wer hier nicht kooperiert, bleibt sitzen.

Wie Teamarbeit gelingt und enger Zusammenhalt auch schwierige Aufgaben meistern hilft, macht diese konzentrierte Bewegungsübung erfahrbar. Sie fördert außerdem die gegenseitige Wahrnehmung und die Koordinationsfähigkeit der Kinder.

Lass uns aufstehen!

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Klasse bildet Zweierteams. Beide Kinder setzen sich Rücken an Rücken mit aufgestellten Füßen auf den Boden. Sie verhaken die Arme ineinander, pressen die Füße fest in den Boden und versuchen, gemeinsam aufzustehen, ohne dabei die Arme zu lösen.

Alle, die es geschafft haben, können neue Zweierteams bilden und es wiederholt versuchen.

Variante

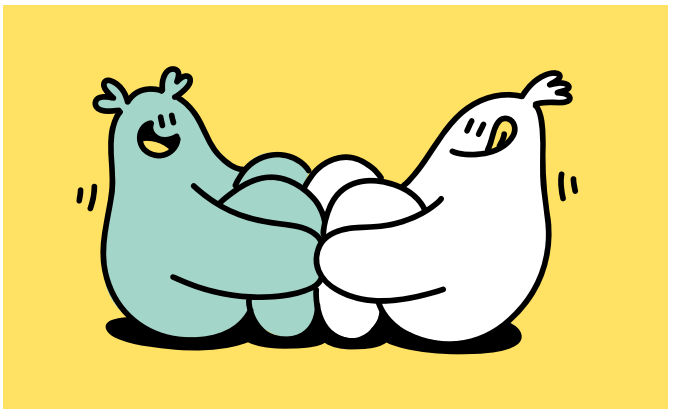
Beide Kinder setzen sich auf den Boden einander gegenüber, und zwar so nah, dass sie sich an den Händen halten können. Ihre Fußspitzen berühren sich. Nun sollen sie gemeinsam aufstehen, ohne die Hände loszulassen.

Reflexion

Worin lag beim gemeinsamen Aufstehen die Herausforderung? Was hat sich dabei als hilfreich erwiesen? Wie fühlt Ihr Euch, nachdem Ihr erfolgreich nach oben gekommen seid?

Tipp

Diese Koordinationsübung belebt Kopf wie Körper und bringt neue Energie in die Klasse.

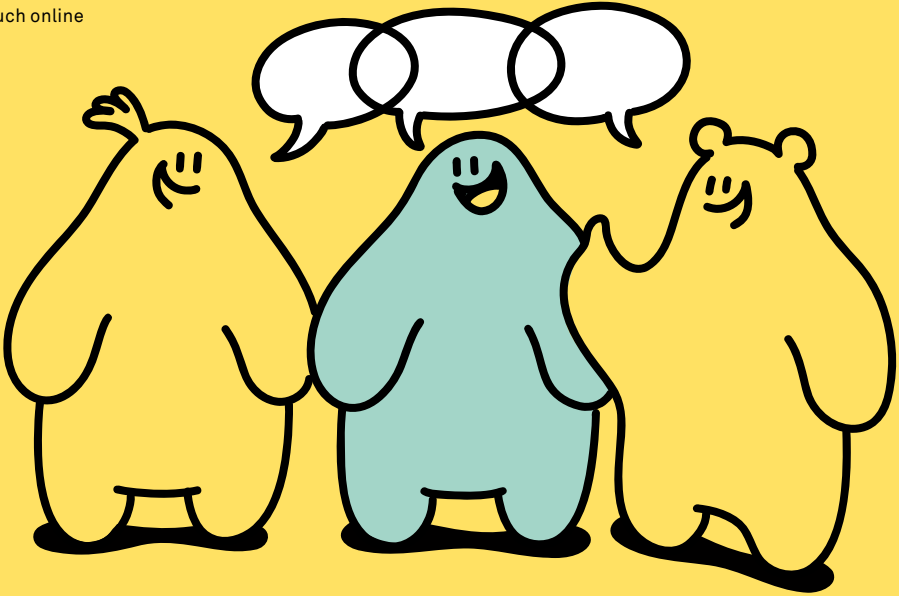


Wortkette

Wir-Gefühl

> ca. 10 Minuten

> auch online



Eine Kette aus Wörtern verbindet die Klasse und fördert ihre Verbundenheit.

Reihum sagen die Kinder Begriffe auf. Der letzte Buchstabe ist der Anfang vom nächsten Wort. Bei diesem Sprachspiel heißt es genau hinhören und den eigenen Wörternvorrat im Kopf aktivieren.

Wortkette

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Kinder sitzen oder stehen im Kreis. Ihre Aufgabe: Sie sollen möglichst schnell eine Wortkette bilden.

Die Lehrkraft bestimmt, wer anfängt und das erste Wort nennt. Es muss mit A beginnen, zum Beispiel Apfel.

Das nächste Kind muss nun so schnell wie möglich ein Wort nennen, das mit L beginnt, etwa Laterne. So geht es immer weiter, bis jedes Kind an der Reihe war und die nächste Runde beginnt.

Variante für ältere Kinder

Die Kinder nennen nun Komposita aus zwei oder mehreren Wörtern. Ziel ist es, mit dem letzten Teil des Wortes ein neues zu formulieren. So kann die Wortkette zum Beispiel lauten: Apfelbaum – Baumhaus – Haustür – Türschloss – Schlossgarten ...

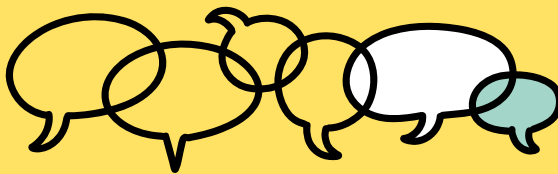
Diese Übung eignet sich auch für den Englischunterricht.

Tipp

Die Wortkette ist zugleich eine gute Konzentrationsübung.

Online-Variante

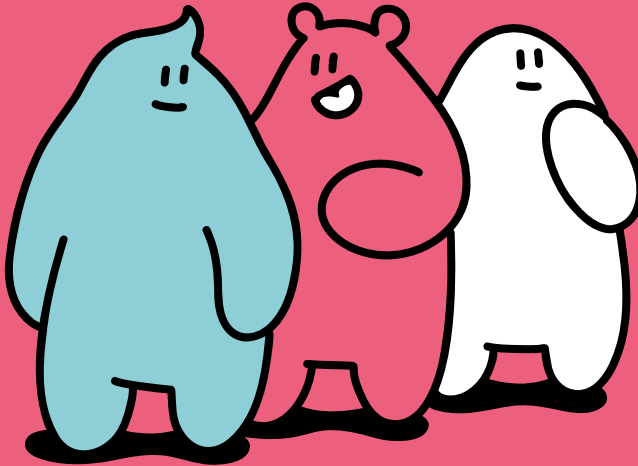
Dieses Wortbildungsspiel lässt sich auch gut online einsetzen.



Der Reihe nach

Energie

> ca. 10 Minuten



Die Klasse wird zur Schlange. Alle reihen sich ein. Nach welchem Muster, gibt die Lehrkraft vor. So gruppieren sich die Kinder immer neu, eine Schlange nach der anderen entsteht.

Diese abwechslungsreiche Bewegungsübung lockert Gehirn und Körper – ideal für einen aktivierenden Start in den Morgen oder zum schwungvollen Wiedereinstieg nach der Mittagspause.

Der Reihe nach

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Klasse soll sich in einer langen Reihe aufstellen. Die Lehrkraft gibt für die Reihenfolge ein Ordnungsprinzip vor, zum Beispiel die Körpergröße. Das kleinste Kind stellt sich an die Spitze, die anderen folgen.

Sobald die Reihe steht, verkündet die Lehrkraft ein neues Reihungsprinzip: „Wie munter fühlt Ihr Euch? Wer gerade vor Energie nur so strotzt, bildet die Spitze.“ Weitere mögliche Ordnungskriterien sind etwa die Haarlänge, die Dauer des Schulwegs oder die Farbe des Oberteils oder der Schuhe, zum Beispiel von hell nach dunkel.

So mischt sich die Klasse immer wieder durch. Die Kinder tauschen sich dazu aus, wer wo stehen sollte, und eine Reihe nach der anderen entsteht.

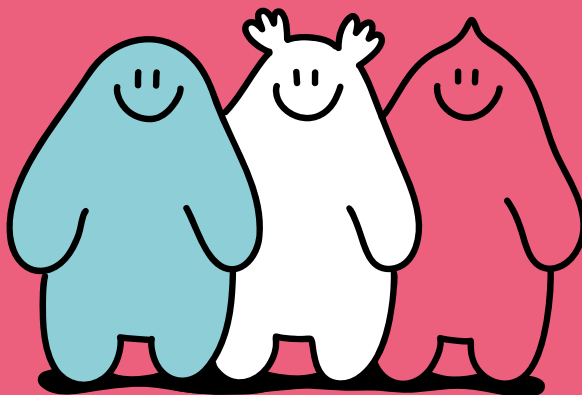
Nach ca. zehn Minuten beendet die Lehrkraft die Übung.

Reflexion

Wie findet Ihr die richtige Reihenfolge heraus? Was löst es in Euch aus, Euch in immer wieder neuen Gruppenordnungen wiederzufinden?

Tipp

Diese aktivierende Übung fördert sowohl die Wahrnehmung der Vielfalt in der Klasse als auch die Wertschätzung.

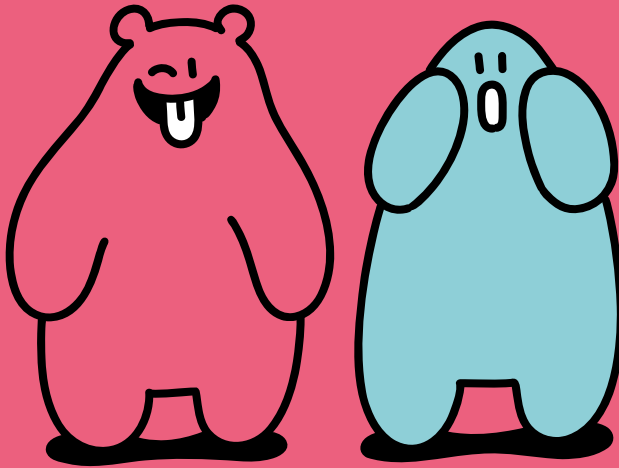


Smiley-Pantomime

Energie

> Material erforderlich

> ca. 5 Minuten



Das Gesicht wird zum Spiegel. Die Kinder lachen, wenn der Smiley lacht. Schaut er kritisch, runzeln sie wie er die Stirn. Mit dieser flotten Gesichtsgymnastik startet die Klasse schwungvoll in die nächste Unterrichtseinheit. Und die Empathie wird mit viel Spaß mittrainiert.

Smiley-Pantomime

Vorbereitung/Material

Eine Auswahl von Smileys, für die Variante Papier und Stifte.

Ablauf

Die Lehrkraft zeigt der Klasse einen Smiley. Die Kinder sollen seinen Gesichtsausdruck möglichst genau nachahmen.

Nach einigen Sekunden kommt der nächste Smiley an die Reihe. Wieder sollen die Kinder seine Mimik imitieren. So geht es weiter, bis die Lehrkraft nach etwa fünf Minuten das Spiel beendet.

Variante

Die Kinder malen ihren Lieblings-Smiley auf ein Blatt Papier. Dann setzen sie sich in einen Stuhlkreis. Im Uhrzeigersinn halten alle nacheinander kurz ihr Blatt hoch und die übrige Klasse ahmt den Smiley nach.

Reflexion

Gibt es Smileys, die Ihr lieber nachmacht als andere? Welche sind schwerer, welche leichter nachzuahmen? Entstehen beim Gesichterschneiden bestimmte Gefühle?

Tipp

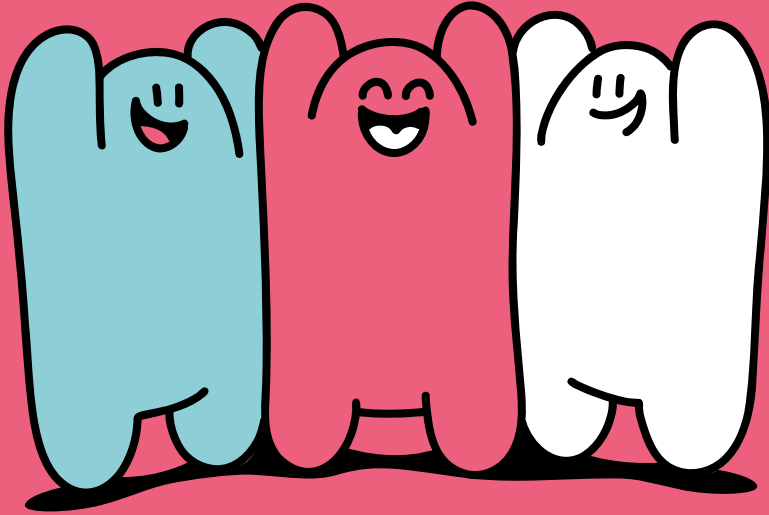
Die Übung mit einem lachenden Smiley abzuschließen, sorgt für eine positive Stimmung in der Klasse.



Energiewelle

Energie

> ca. 5 Minuten



Ein flotter „Energie-Snack“ zwischendurch! Dieses anregende Zählspiel bringt festgefügte Ordnungen in Bewegung und aktiviert die Aufmerksamkeit in der Klasse. Ideal als belebender Einschub zwischen zwei Lerneinheiten.

Energiewelle

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Klasse sitzt im Kreis. Bei einer durch 3 teilbaren Klassengröße macht die Lehrkraft mit, damit die Kinder bei den Zahlen und Bewegungen durchwechseln. Sie erklärt die Übung:

„Wir zählen gemeinsam durch – immer nacheinander von 1 bis 3. Also, eine Person beginnt mit 1, die nächste sagt 2, und sind wir bei 3 angekommen, beginnt immer die nächste Person wieder mit der 1. Nach ein paar Runden ersetzen wir dann die Zahlen eine nach der anderen durch eine Bewegung.“

Wenn ich einmal klatsche, sagt Ihr, wenn Ihr an der Reihe seid, nicht mehr 1, sondern steht blitzschnell auf, zieht kurz die Schultern hoch und setzt Euch dann rasch wieder hin. Bei der 2 sowie bei der 3 ändert sich nichts, sie werden wie vorher laut im Sitzen gezählt.

Zweimal Klatschen bedeutet, dass ab jetzt zusätzlich die 2 ersetzt wird: Statt 2 zu sagen, steht Ihr auf, stampft kurz mit den Füßen auf den Boden und setzt Euch wieder hin. Bei der 3 ändert sich weiterhin nichts.

Wenn ich dreimal klatsche, wird zuletzt noch die 3 ausgetauscht: Wer mit der 3 an der Reihe ist, steht auf, wirft die Arme in die Luft und setzt sich schnell wieder hin.“

Wenn nach einigen Durchläufen diese Abfolge gut sitzt, kann die Lehrkraft schrittweise das Tempo erhöhen.

Variante

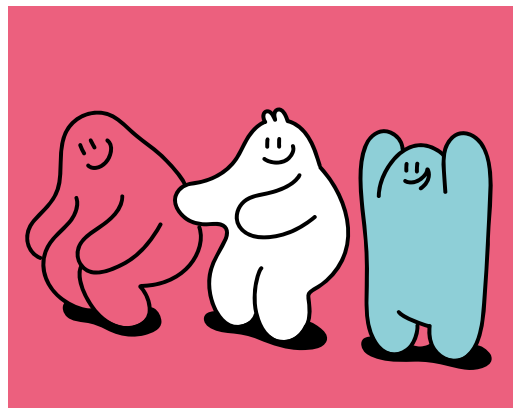
Für einen Extraschub Energie kombinieren die Kinder die Bewegungen mit einem kräftigen Laut, zum Beispiel das Aufstehen mit einem „Huhu“, das Fußestampfen mit einem „Brrr“, das Armehochwerfen mit einem „Uiii“.

Reflexion

Wie fühlt Ihr Euch vor, wie nach der Übung? Was hilft Euch, nicht durcheinanderzukommen?

Tipp

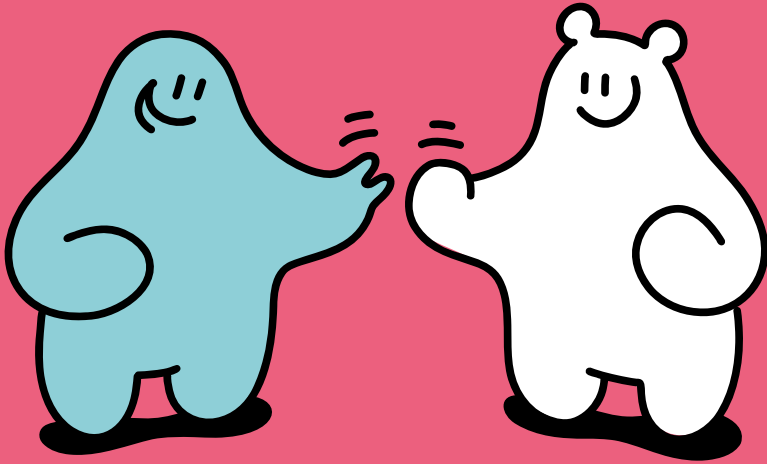
Dieses temporeiche Zählspiel fördert auch die Konzentration in der Klasse.



Fan-Schlange

Energie

> ca. 10 Minuten



Wer bei diesem „Schere, Stein, Papier“-Dauerduell gewinnt, wird Fan-Magnet. Wer verliert, darf mit vollem Körpereinsatz als jubelnder Fan durch die Klasse ziehen.

Dieser lebhafteste Wettstreit bringt den Kreislauf auf Touren und gibt frischen Schwung für intensive Lern- und Unterrichtsphasen.

Fan-Schlange

Vorbereitung/Material

Die Spielregeln von „Schere, Stein, Papier“.

Ablauf

Alle bewegen sich frei im Raum. Jedes Kind liefert sich mit möglichst vielen aus der Klasse ein „Schere, Stein, Papier“-Duell.

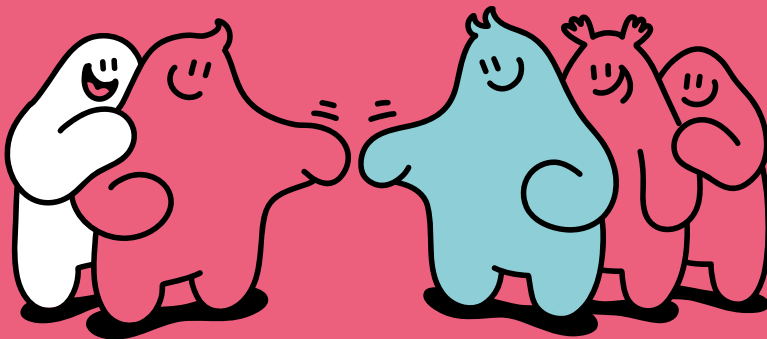
Dabei gelten folgende Regeln:

- Bei Unentschieden spielt das gleiche Duo weitere Runden.
- Wer verliert, läuft der Gewinnerin bzw. dem Gewinner als anfeuernder Fan hinterher.
- Wer gewinnt, sucht sich eine neue Person fürs nächste Duell aus.

Der Champion, der am Ende des Wettstreits übrig bleibt, zieht also die ganze Klasse als Schlange hinter sich her. Mit ihr im Gefolge dreht er oder sie noch eine Ehrenrunde im Raum.

Reflexion

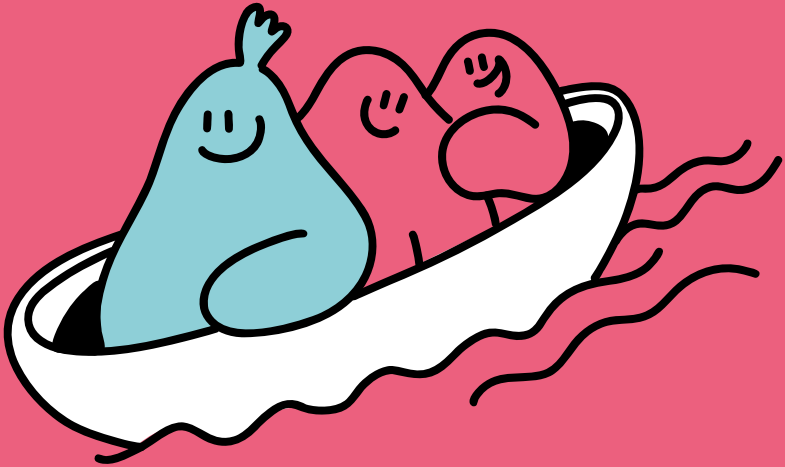
Wie habt Ihr Euch vor dem Spiel gefühlt und wie fühlt Ihr Euch jetzt? Wie war Euer Energielevel vor dem Bewegungsspiel, wie danach? War es Euch wichtig, zu gewinnen? Oder machte vor allem das Fan-Jubeln Spaß?



Übers Meer

Energie

> ca. 5 Minuten



Für „ein Mehr“ an Energie.

Auf dieser Reise geht es mit Spaß und Fantasie durch unbekannte Gewässer. Donner, Regen und Wind erfordern vollen Körpereinsatz. Um bei dieser Fahrt nicht ins Trudeln zu geraten und das Boot auf Kurs zu halten, ist volle Aufmerksamkeit gefragt.

Übers Meer

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

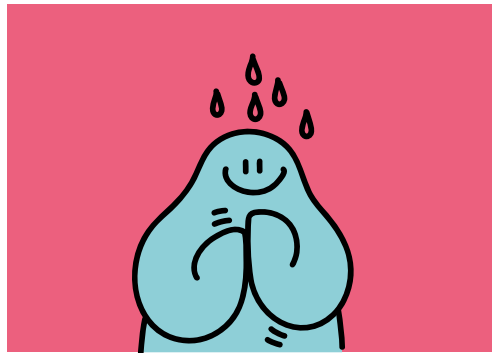
Ablauf

Die Kinder sitzen an ihrem Platz. Die Lehrkraft erklärt das Spiel:

„Stellt Euch vor, wir sitzen alle gemeinsam in einem Boot und fahren über das Meer. Dabei kann eine Menge passieren. Ihr macht es mit Eurem Körper mit. Wenn ich *Regen* sage, reibt Ihr Euch die Hände. Weht der *Wind*, streckt Ihr die Arme in die Luft, bewegt sie nach links und rechts und macht laut *Schschsch*. Rufe ich *Donner*, stampft Ihr zweimal mit den Füßen auf den Boden. Bei *Paddeln* macht Ihr Ruder- oder Paddelbewegungen. Ich wünsche uns allen eine gute Reise. Leinen los!“

Die Lehrkraft lässt die Reise beginnen und wechselt zwischen den verschiedenen Ansagen hin und her. Sie kann die Kinder auch bitten, das Spiel zu erweitern und sich weitere Bewegungen auszudenken, zum Beispiel zu Wellen, Walen oder Eisbergen.

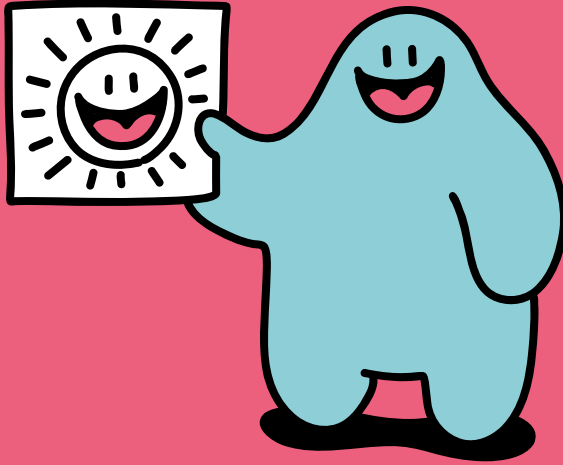
Nach etwa fünf Minuten beendet die Lehrkraft die Übung.



Wetterbericht

Energie

- > Material erforderlich
- > ca. 5 Minuten
- > auch online



Dunkle Gewitterwolken? Lustige Wasserpfützen? Blauer Himmel mit Sonnenschein? Konzentriert spüren die Kinder in sich hinein und malen kreativ einen Wetterbericht ihrer Stimmungslage. Der Kopf wird frei und die Klasse geht mit frischem Schwung an neue Lernaufgaben.

Wetterbericht

Vorbereitung/Material

Papier und Stifte.

Ablauf

Die Kinder malen auf ein Blatt Papier, wie ihre Stimmung gerade ist. Dazu nutzen sie Elemente aus dem Wetterbericht, zum Beispiel Gewitter oder Dauerregen, eine trübe Wolkendecke oder strahlenden Sonnenschein etc. Ältere Kinder können die „aktuellen Wetterinformationen“ um eine „Wetteraussicht“ auf die kommenden Stunden oder Tage erweitern.

Variante

Die Kinder geben der Reihe nach einen mündlichen „Wetterbericht“ ihrer Stimmungslage.

Reflexion

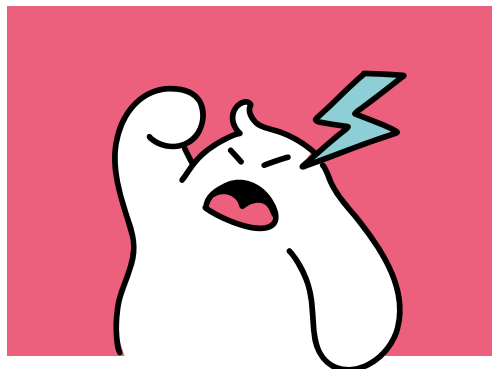
Fühlt Ihr Euch fit, wenn Ihr traurig seid?
Fühlt Ihr Euch fitter, wenn Ihr fröhlich seid?
Gibt es einen Unterschied? Hat sich Eure Stimmung durch das „Wetterbericht-Malen“ verändert? Was hilft Euch, wenn Ihr wütend oder traurig seid?

Tipp

Mit dem „Wetterbericht“ der Kinder bekommt die Lehrkraft einen guten Eindruck von der Stimmung in der Klasse. Für diese Aktivität lässt sich sowohl die Zeit vor als auch nach dem Unterricht nutzen.

Online-Variante

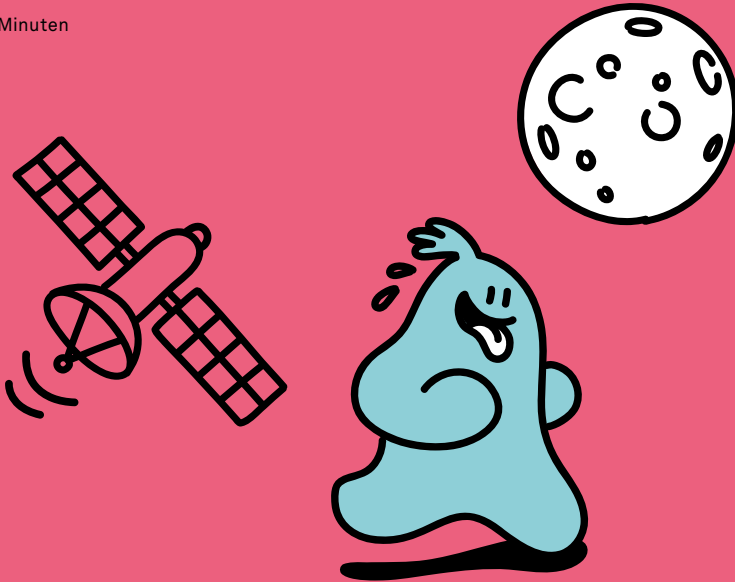
Diese aktivierende Übung kann ebenfalls online durchgeführt werden.



Mond und Satellit

Energie

> ca. 5 Minuten



Dieses Bewegungsspiel bringt kosmische Energie in die Klasse!

Der Unterrichtsraum ist das Universum, alle Kinder sind Satelliten. Sie kreisen um einen Mond. Der wiederum ist selbst ein Satellit. So entsteht lebendiger Trubel im interstellaren Klassenraum.

Mond und Satellit

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Lehrkraft teilt die Klasse in kleine Gruppen (vier bis sechs Kinder) ein. Sie verteilen sich im Raum und die Lehrkraft erklärt das Spiel:

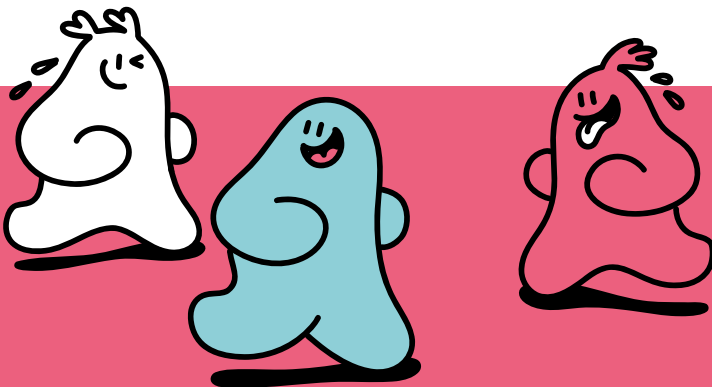
„Ihr seid alle Satelliten, das sind Himmelskörper, die einen anderen Himmelskörper umkreisen. Der, den Ihr umkreist, ist Euer Mond. Für den, der Euch umkreist, seid Ihr der Mond. Im Stillen sucht Ihr Euch nun in Eurer Gruppe Euren Mond aus.“

Wenn ich *Los* rufe, versucht Ihr, möglichst schnell dreimal Euren Mond zu umkreisen. Wer es geschafft hat, bleibt stehen und hebt beide Arme hoch.

Es kann natürlich sein, dass mehrere Satelliten denselben Mond ausgewählt haben. Dann umkreist Ihr ihn vorsichtig auf verschiedenen Umlaufbahnen.“

Tipp

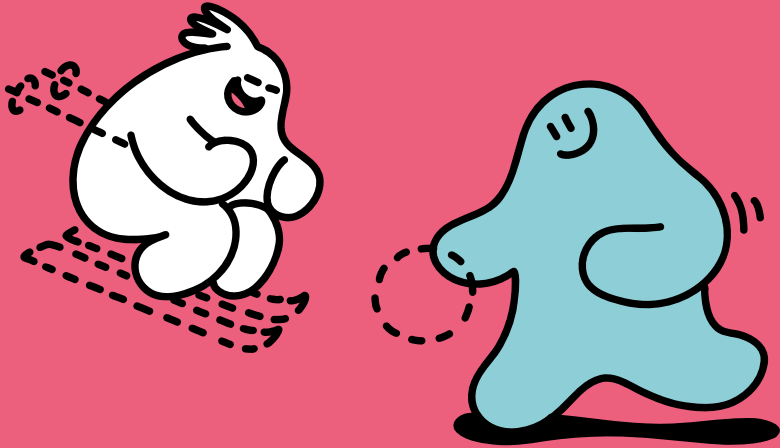
Das turbulente Spiel trainiert zugleich die Fähigkeit, seine Umgebung aufmerksam wahrzunehmen.



Olympiade

Energie

> ca. 10 Minuten



Ein sportlicher Wettstreit über vier Stufen. Ein Zweiermatch folgt aufs andere. Wer dabei siegt, erklimmt Stufe um Stufe – bis hinauf zum Olymp.

Nach dieser Zehn-Minuten-Olympiade ist die Klasse topfit – ideal gegen alle Morgen- und Mittagstiefs.

Olympiade

Vorbereitung/Material

Die Spielregeln von „Schere, Stein, Papier“.

Ablauf

Die Klasse bewegt sich schweigend im Raum. Die Kinder dürfen während des Spiels nicht miteinander sprechen und sich nur mit pantomimischen Bewegungen verständigen. Ziel ist es, über mehrere Runden hinweg beim Spiel „Schere, Stein, Papier“ zu gewinnen und so auf die höchste Stufe aufzusteigen. Jede der Stufen wird zusätzlich durch die pantomimische Darstellung einer Sportart visualisiert. Diese Sportarten gibt die Lehrkraft vor und schreibt oder malt sie an die Tafel, zum Beispiel:

Stufe 1: Fußball

Stufe 2: Basketball

Stufe 3: Skifahren

Stufe 4: Schwimmen

Wer aus der Klasse zuerst auf der höchsten Stufe angekommen ist und wie in diesem Beispiel schwimmen darf, hat gewonnen.

Alle Kinder beginnen auf der ersten Stufe. Sie bewegen sich im Raum und tun so, als ob sie Fußball spielen. Sie finden sich so schnell wie möglich zu Paaren zusammen und spielen eine Runde „Schere, Stein, Papier“ gegeneinander. Bei einem Unentschieden wird weitergespielt, bis ein Kind gewonnen hat. Wer verliert, bewegt sich weiter und stellt das Fußballspielen dar. Wer gewinnt, steigt in die nächste Stufe auf und spielt nun pantomimisch Basketball. Die Kinder bilden neue Paare – immer innerhalb ihrer aktuellen Stufe. Falls ein Kind feststellt, dass noch niemand anders beim Basketball angekommen ist, muss es auf einen Gegner oder eine Gegnerin warten. Findet ein Kind niemanden auf derselben Stufe mehr, spielt es weiter die jeweilige Sportart, zum Beispiel Fußball, und wird zum Profi.

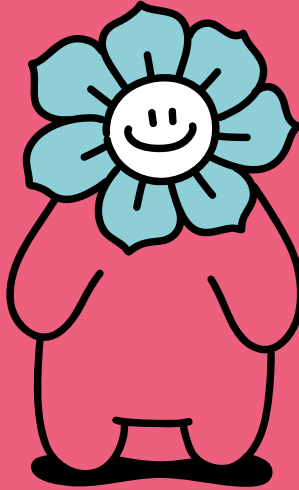
Alle, die auf Basketball-Niveau gewinnen, fahren nun pantomimisch Ski. So spielen alle weiter, bis ein Kind die vierte Stufe erreicht und damit die Olympiade gewonnen hat. Die Siegerin oder der Sieger darf laut jubeln, damit alle Bescheid wissen.



Der Frühling ist da!

Energie

> ca. 10 Minuten



Die Klasse lädt den Frühling zu sich ein und tankt neue Energie.

Jedes Kind führt mit Körper und Stimme ein kurzes Minitheater auf. Ein belebender Frühjahrsaspekt nach dem anderen bringt die Klasse zum Aufblühen.

Der Frühling ist da!

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Klasse kommt im Kreis zusammen. Der Reihe nach stellen die Kinder etwas dar, das sie mit dem Frühling verbinden. Hierfür kombinieren sie eine Bewegung, eine Geste oder einen Gesichtsausdruck mit einem Laut.

Die Lehrkraft bestimmt, wer anfängt, dann geht es im Uhrzeigersinn weiter. Das erste Kind stellt zum Beispiel das Öffnen einer Blüte dar: Es legt die Handflächen aneinander, öffnet langsam die Hände zu einem Kelch und macht dazu leise ein Geräusch, zum Beispiel „Fffffffffffff“. Nacheinander wiederholen nun alle anderen im Kreis diese Bewegung mitsamt dem Ton.

Dann kommt das nächste Kind an die Reihe. Mit einem Laut, wie zum Beispiel „tropf, tropf, tropf“, bewegt es die Fingerspitzen, um einen warmen Frühlingsregen darzustellen. Wieder macht die Kombination aus Bewegung und Geräusch die Runde.

Je nach Klassengröße und Zeit können unterschiedlich viele Kinder aus dem Kreis, zum Beispiel jedes oder jedes zweite Kind, einen Beitrag leisten.

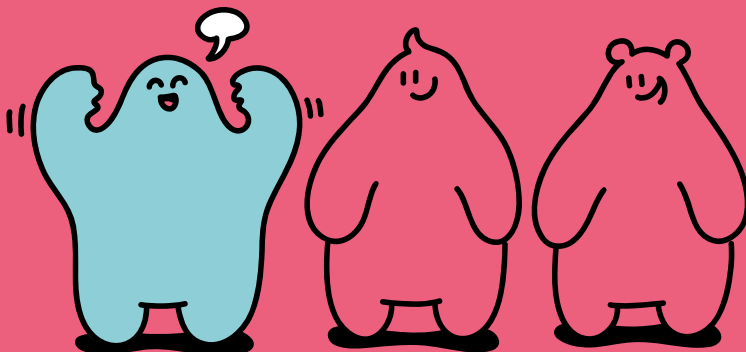
Natürlich kann die Aktion auch mit anderen Jahreszeiten oder zu anderen Themen durchgeführt werden.

Reflexion

Was verbindet Ihr alles mit dem Frühling? Wie unterscheidet sich das, woran Ihr denkt, von den anderen Jahreszeiten? Wie fühlt Ihr Euch nach Eurer kurzen Aufführung?

Tipp

Die fantasievolle Darstellung in der Gruppe fördert zugleich das Zutrauen der Kinder in die eigene Kreativität.

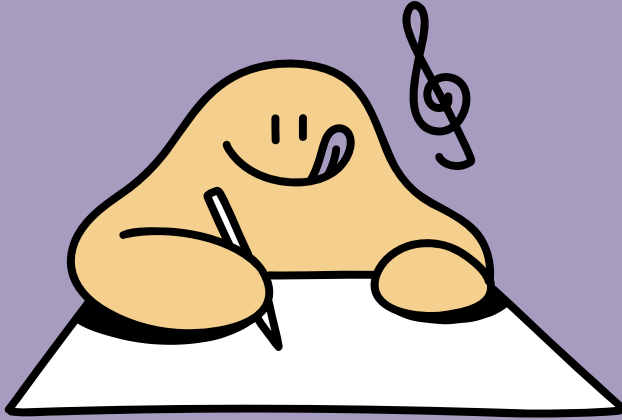


Male, was Du fühlst!

Kreativität

> Material erforderlich

> ca. 10 Minuten



Gefühle einmal anders ausdrücken: Die Kinder hören Musik und malen, was sie dabei fühlen. So schärfen sie ihr Gespür für ihre Empfindungen und üben, ihnen auf neue Weise Ausdruck zu geben.

Eine gute Einstimmung auf eine kreative Unterrichtseinheit, die zugleich die Konzentration in der Klasse erhöht.

Male, was Du fühlst!

Vorbereitung/Material

Papier, Stifte, Möglichkeit zum Abspielen von Musik.

Ablauf

Die Lehrkraft sucht sich ein Musikstück aus und spielt es der Klasse vor. Vorher erklärt sie die Übung:

„Horcht in Euch hinein, was spürt Ihr? Gänsehaut, Langeweile oder Herzklopfen? Welche Gefühle tauchen auf? Bleibt Euer Gefühl gleich, solange Ihr die Musik hört, oder verändert es sich? Melden sich vielleicht mehrere Gefühle gleichzeitig?

Nehmt Papier und Stifte und malt, wie Euch zumute ist. Ihr habt fünf Minuten Zeit. Was passt zu Eurem Gefühl? Wird Euer Bild eher wilder oder ruhiger? Enthält es eher viel oder wenig? Ist es kunterbunt oder hat Euer Gefühl eine bestimmte Farbe? Ihr könnt auch gern mehrere Bilder malen.“

Reflexion

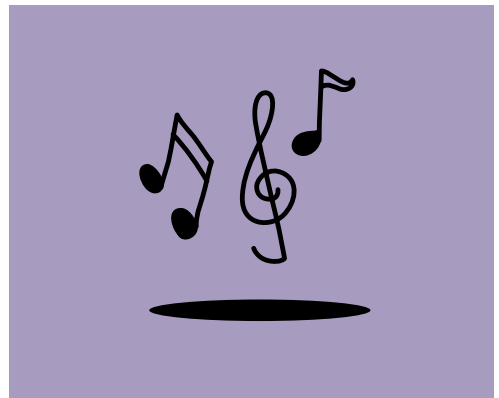
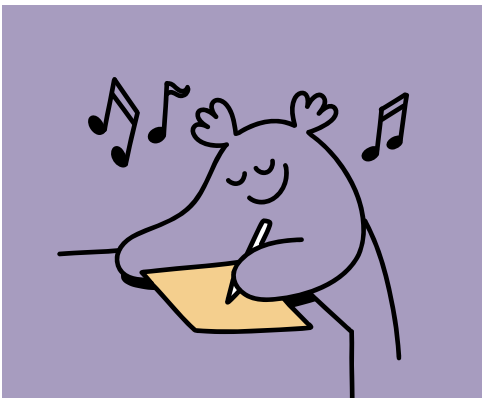
Wie habt Ihr Euch beim Musikhören gefühlt? Hat sich Euer Gefühl verändert? Wo habt Ihr in Eurem Körper ein anderes Gefühl gespürt? Wie hat sich das genau angefühlt? Warum wurde ein bestimmtes Gefühl so und nicht anders gemalt? Welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten gibt es in den Bildern der Klasse?

Tipp

Wenn die Kinder die Musik zunächst mit geschlossenen Augen hören, fällt es ihnen leichter, mit den eigenen Gefühlen in Kontakt zu kommen.

Variante

Die Schülerinnen und Schüler bilden Zweier-teams und zeigen einander ihre Bilder. Nun versuchen sie herauszufinden, welche Gefühle ihr Gegenüber aufs Papier bringen wollte, und tauschen sich darüber aus.

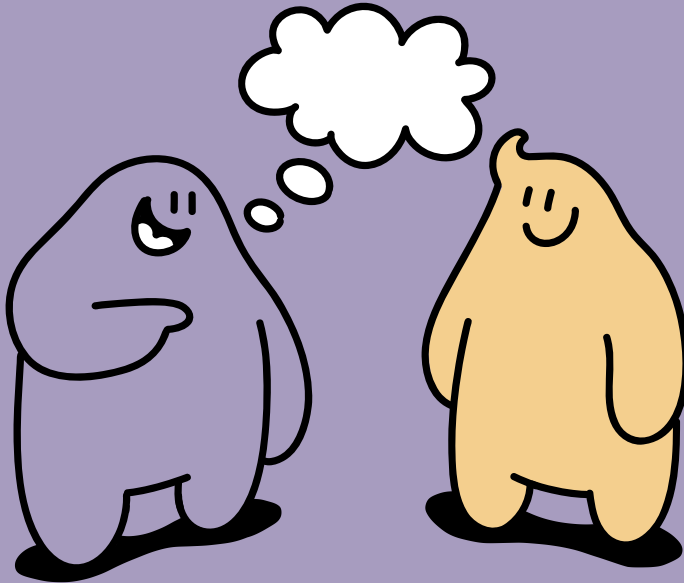


Dein Zukunfts-Ich

Kreativität

> ca. 10 Minuten

> auch online



Die Kinder denken sich fantasievolle Minigeschichten aus, die weit, sehr weit in der Zukunft spielen – zum Beispiel, wenn sie zweihundert Jahre alt sind. Bei diesem Aufwärmtraining für einfallreiches Improvisieren dürfen auch die Lachmuskeln mitmachen!

Dieses lebhaftes Erzählspiel macht den Kopf frei und weitet den Blick für eigene Entwicklungsmöglichkeiten.

Dein Zukunfts-Ich

Vorbereitung/Material

Kein Material erforderlich.

Ablauf

Die Klasse kommt im Kreis zusammen. Die Lehrkraft fängt an, indem sie auf eine Schülerin oder einen Schüler zeigt, zum Beispiel auf Leon.

Schnell erfindet sie eine wilde Geschichte über Leons Leben, die weit in der Zukunft spielt: „Im Alter von zweihundert Jahren lebt Leon mit vielen Elefanten auf einer schwimmenden Insel in einem großen See. Er ist ein weltberühmter Designer für Riesenohrringe und die Elefanten sind seine Modelle. Wir alle haben in diesem Alter nämlich ganz große Ohren, weil Menschenohren ein Leben lang wachsen.“

Nun ist Leon an der Reihe. Er deutet auf jemanden und erzählt, was er oder sie im Alter von zweihundert Jahren macht.

Dieses Aufwärmspiel kann so lange wiederholt oder regelmäßig durchgeführt werden, bis jedes Kind einmal an der Reihe war.

Reflexion

Fällt Euch das Ausdenken von Geschichten leicht? Was hat Euch beim Erfinden geholfen? Wie hat es sich angefühlt, wenn jemand davon erzählt, wie Euer Leben in der Zukunft aussieht? Wie möchtet Ihr leben, wenn Ihr einmal sehr viel älter seid?

Tipp

Das gemeinsame Geschichtenerzählen unterstützt zugleich die Verbundenheit in der Klasse.

Online-Variante

Diese Kreativitätsübung lässt sich auch sehr gut im Online-Unterricht einsetzen.

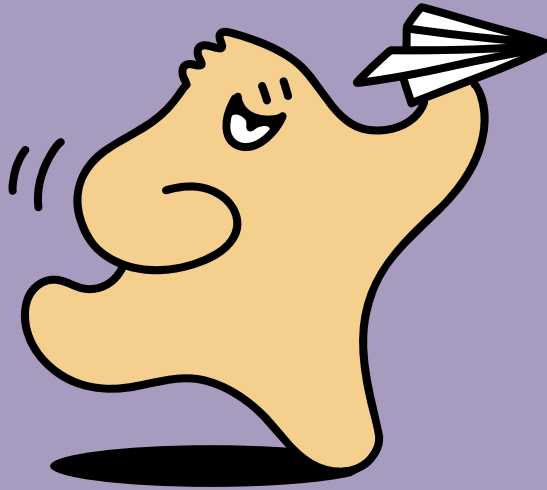


Papierfliegerwettbewerb

Kreativität

> Material erforderlich

> 10–15 Minuten



Im Team kreativ sein und schnelle Entscheidungen treffen.

Handwerkliches Geschick plus kreatives Können plus Teamgeist: In Kleingruppen bauen die Kinder einen fantasievoll dekorierten Papierflieger und taufen ihn auf einen Namen. Dann heißt es mit viel Spaß um die Wette segeln!

Papierfliegerwettbewerb

Vorbereitung/Material

Papier, Stifte, Faltanleitung, optional Scheren und weiteres Material fürs Dekorieren der Flieger.

Ablauf

Je nach Klassengröße werden Zweier- oder Dreier-Teams gebildet. Jedes Team bekommt eine Faltanleitung. Die Lehrkraft erklärt den Ablauf:

„Eure Aufgabe ist es, gemeinsam einen Papierflieger zu basteln. Macht Euren Flieger einzigartig: Bemalt oder beklebt ihn, schneidet oder reißt ein Muster hinein. Wenn er fertig ist, einigt Ihr Euch auf einen Namen und schreibt ihn auf den Flieger.“

Nun wählt Ihr das Teammitglied aus, das den Flieger werfen soll. Alle Werferinnen und Werfer stellen sich in eine Reihe. Ich gebe das Startsignal und los gehts!

Gewonnen hat das Team, dessen Papierflieger am weitesten fliegt.“

Variante 1

Die Kinder dürfen beim Basteln der Papierflieger nicht sprechen und nur ihre nicht dominante Hand einsetzen.

Variante 2

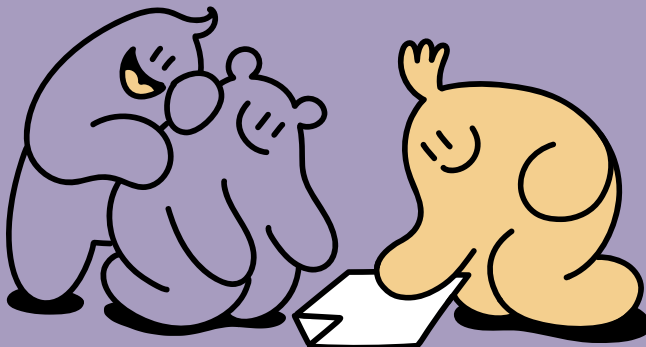
Auf das Wettfliegen folgt ein Schönheitswettbewerb. Die Flieger bleiben liegen, wo sie gelandet sind. Jedes Team bekommt drei Papierpunkte und kann sie auf einen oder mehrere Favoriten verteilen, allerdings nicht auf den eigenen Flieger. Der Flieger mit den meisten Punkten darf noch einmal eine Extrarunde durch die Klasse segeln.

Reflexion

Was hat in Eurem Team gut geklappt? Wie seid Ihr zu Euren Entscheidungen gekommen? Gibt es etwas, das Ihr beim nächsten Mal anders machen würdet? Wenn ja: Warum?

Tipp

Diese Kreativitätsübung fördert zugleich das Wir-Gefühl und macht die unterschiedlichen Stärken im Team erfahrbar.

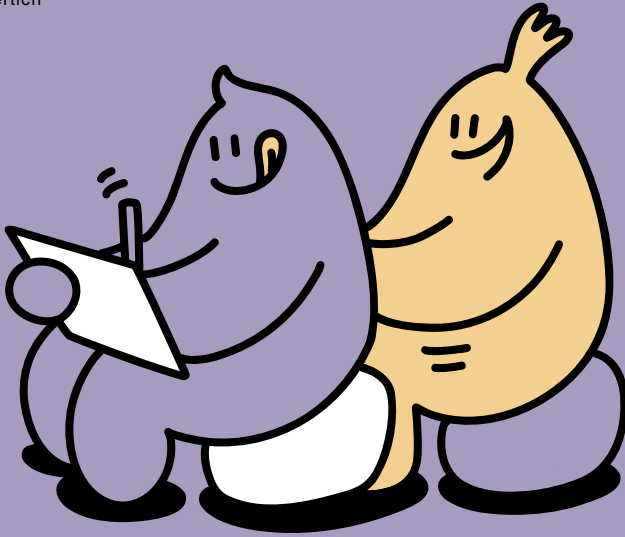


Doppelt malen

Kreativität

> Material erforderlich

> ca. 10 Minuten



Kreatives „Stille-Post-Malen“.

Wortlos malt ein Kind einem anderen Kind ein Bild auf den Rücken. Dieses überträgt das Bild schweigend auf Papier. Bei dieser „Bild-Übersetzung“ sind Fantasie, Fingerfertigkeit und Wahrnehmungsvermögen gefragt – und überraschende Ergebnisse garantiert.

Doppelt malen

Vorbereitung/Material

Papier, Stifte und feste Unterlagen.

Ablauf

Die Klasse bildet Zweierteams. Die beiden Kinder setzen sich hintereinander. Das vordere bekommt ein Blatt Papier auf einer festen Unterlage und einen Stift.

Nun malt das Kind, das hinten sitzt, seiner Partnerin oder seinem Partner mit einem Finger ein Bild auf den Rücken, das es sich ausgedacht hat. Das vordere Kind versucht, dieses Bild eins zu eins auf das Blatt Papier zu übertragen. Sobald es fertig ist, werden die Rollen getauscht. Es darf während der Übung nicht miteinander gesprochen werden.

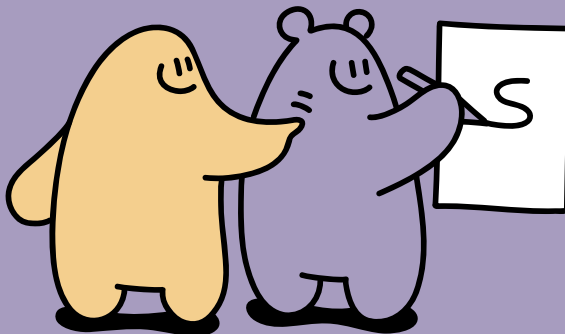
Anschließend tauscht sich das Team kurz über den Malprozess und seine beiden Bilder aus.

Reflexion

Was fiel schwerer: Das Rückenbild malen oder es erspüren? Ähnelt das Papierbild dem Rückenbild? Welche Unterschiede gibt es? Was könnten die Gründe hierfür sein?

Tipp

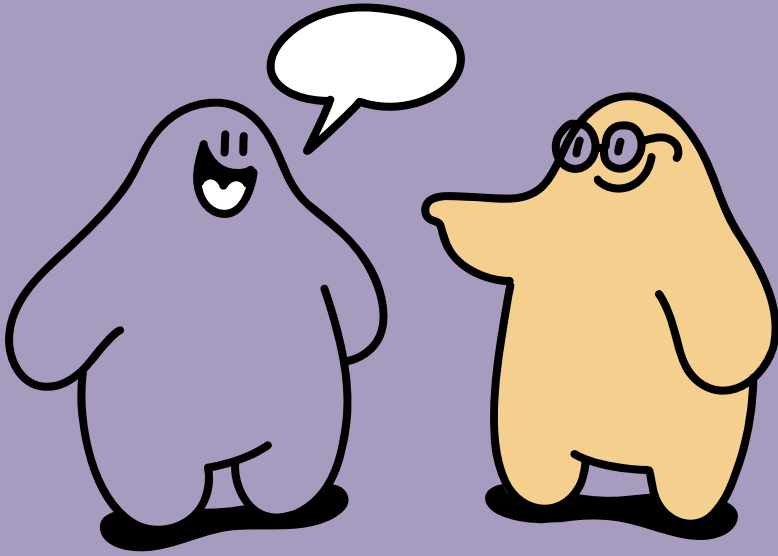
Kreatives „Rückenmalen“ ist auch eine gute Achtsamkeitsübung und trainiert die non-verbale Kommunikation.



Wortsturm

Kreativität

> ca. 5 Minuten



Mit viel Spaß und Tempo Wortschätze finden.

Gemeinsam knüpft die Klasse eine bunte Assoziationskette: Los geht es zum Beispiel mit der Schokolade. Darauf folgt der Kuchen, danach die Sahne – ein Wort gibt das andere. Dieses kreative Spiel bringt das Hirn auf Touren und sorgt zugleich für frische Energie in der Gruppe.

Wortsturm

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Klasse bildet einen Kreis. Die Lehrkraft zeigt auf ein Kind und ruft dabei ein Wort, zum Beispiel „Hund“.

So schnell wie möglich ruft das Kind ein Wort, das es mit „Hund“ assoziiert, etwa „Fell“. Dabei deutet es auf ein anderes Kind im Kreis, das nun seinerseits ein Wort ruft, das es mit „Fell“ verbindet.

So geht es weiter, bis die Lehrkraft das Sprachspiel beendet.

Variante

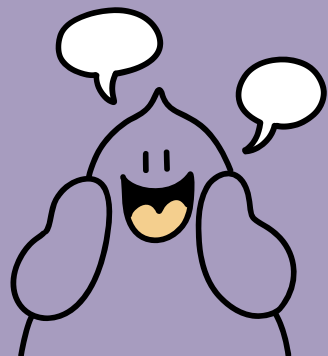
Die Lehrkraft begrenzt das Assoziationsfeld durch Vorgaben. Zum Beispiel dürfen nur Nomen genannt werden oder es sind nur Wörter aus einem bestimmten Themenbereich erlaubt.

Reflexion

Welche Wörter sind für Euch miteinander verknüpft? Wie kommt es dazu? Habt Ihr durch die anderen in der Klasse neue Wortzusammenhänge kennengelernt?

Tipp

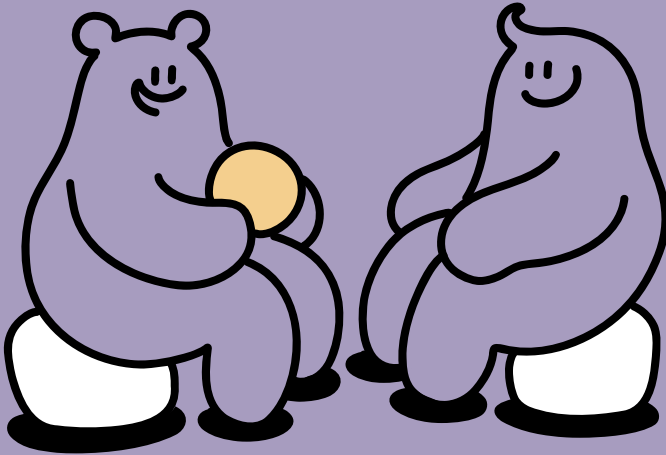
Nach einem fünfminütigen „Wortsturm“ ist die Klasse hellwach und hochkonzentriert.



Geschichte von A bis Z

Kreativität

- > Material erforderlich
- > ca. 10 Minuten
- > auch online



Auf den Ideen der anderen aufbauen und zugleich Neues entwickeln.

In der Reihenfolge des ABC erzählt die Klasse Satz für Satz eine gemeinsame Geschichte. Die Herausforderung bei diesem kreativen Alphabet-Spiel: konzentriert zuhören und spontan eine stimmige Fortsetzung finden.

Geschichte von A bis Z

Vorbereitung/Material

Ein Ball oder ein anderer Gegenstand, der sich gut werfen lässt.

Ablauf

Die Klasse bildet einen Stuhlkreis. Ihre Aufgabe ist es, gemeinsam eine Geschichte zu erfinden.

Jedes Kind steuert einen Satz zu der Geschichte bei. Er muss immer mit einem anderen Buchstaben anfangen, und zwar in alphabetischer Reihenfolge. Falls einem Kind kein passendes erstes Wort einfällt – zum Beispiel beim Q oder Y –, gibt die Lehrkraft eines vor.

Die Lehrkraft wirft den Ball dem Kind zu, das sich den ersten Satz ausdenken soll. Er muss mit einem A beginnen, zum Beispiel: „Als Jonathan von der Schule nach Hause kam, bekam er einen Riesenschreck.“

Nun wirft das Kind den Ball weiter. Wer ihn fängt, setzt die Geschichte mit einem Satz fort, der mit B beginnt, wie: „Bastian, sein Freund von nebenan, stand mit seinen fünf Bernhardinern an der Gartenpforte.“

So entsteht Satz für Satz eine fantasievolle Geschichte, bis jedes Kind mindestens einmal an der Reihe war.

Reflexion

Hattet Ihr zu Spielbeginn eine eigene Geschichte im Kopf? War es leicht, spontan auf die Sätze der anderen zu reagieren?

Tipp

Sich gemeinsam eine Geschichte auszudenken, fördert zugleich das Wir-Gefühl in der Klasse.

Online-Variante

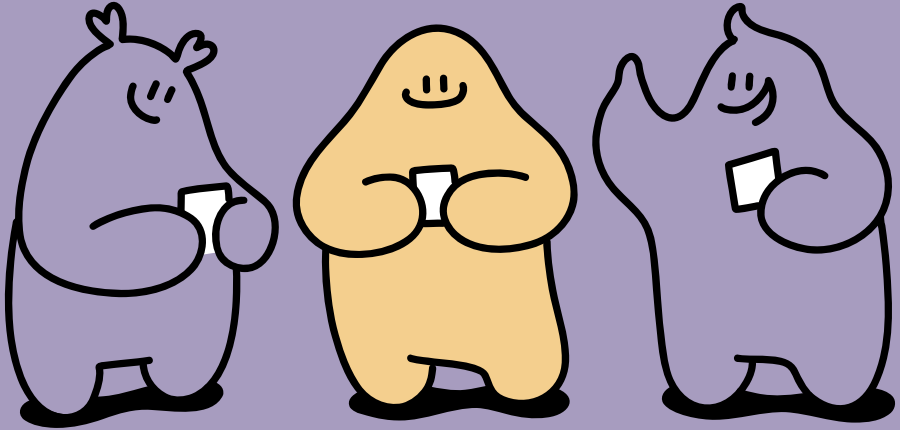
Das Spiel eignet sich auch gut für den Einsatz im Online-Unterricht.



Unerwartete Geschichte

Kreativität

- > Material erforderlich
- > ca. 10 Minuten
- > auch online



Fantasievoller Erzählspaß im Team: Die Klasse erfindet ihre Geschichte.

Jedes Kind bekommt ein Wort und bildet damit einen Satz. Eine gemeinsame Erzählung entsteht, bunt und vielfältig wie die Klassengemeinschaft. Wer sie weiterspinnen will, muss seine Kreativität spontan und flexibel zum Einsatz bringen.

Unerwartete Geschichte

Vorbereitung/Material

Notizzettel und ein Behältnis für Notizzettel.

Ablauf

Satz für Satz erfinden die Kinder gemeinsam eine zusammenhängende Geschichte.

Dazu benutzt die Lehrkraft so viele Notizzettel, wie Kinder in der Klasse sind, und schreibt auf jeden ein anderes Wort. Alternativ beschriftet jedes Kind einen Zettel mit einem selbstgewählten Wort. Die Zettel werden so gefaltet, dass sie nicht lesbar sind, und in ein Behältnis gelegt.

Nun zieht jedes Kind einen Zettel. Die Lehrkraft gibt die Reihenfolge vor. Wer zuerst an der Reihe ist, faltet seinen Zettel auseinander und bildet mit dem darauf stehenden Wort einen Satz, mit dem eine Geschichte beginnt. Das nächste Kind formuliert mit seinem Wort einen Satz, der die Geschichte sinnvoll ergänzt. Es ist egal, an welcher Stelle des Satzes das Wort vorkommt.

Das letzte Kind formuliert mit seinem Wort einen passenden Schlusssatz.

Reflexion

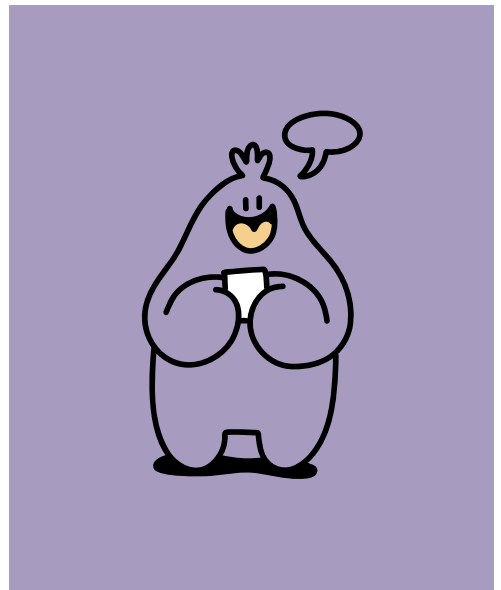
Fiel es Euch leicht, flexibel auf die Sätze der anderen zu reagieren? Was ist Euch bei der Entwicklung der Geschichte besonders leicht- oder schwergefallen?

Tipp

Das gemeinsame Geschichtenerzählen unterstützt auch das Wir-Gefühl in der Klasse.

Online-Variante

Diese Kreativitätsübung eignet sich auch für den Online-Unterricht. Die Lehrkraft legt fest, welches Kind wann an die Reihe kommt. Dann schickt sie allen eine persönliche Chatnachricht mit dem Wort, mit dem ein Satz für die Geschichte gebildet werden soll.

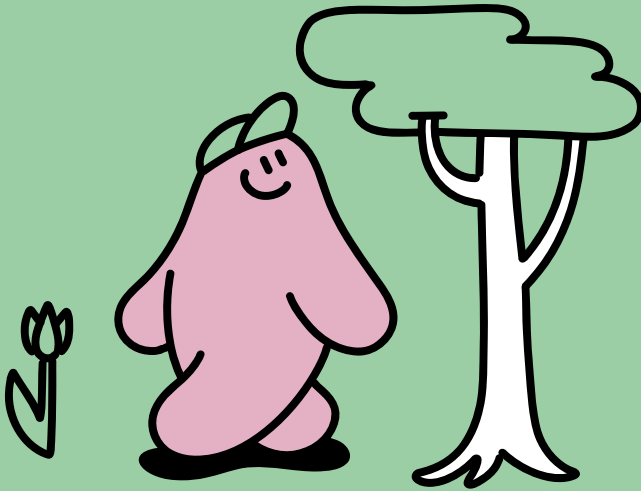


Spaziergang im Jetzt

Achtsamkeit

> ca. 15 Minuten

> auch online



Alle Sinne auf Empfang!

Ein Spaziergang im Hier und Jetzt. Schritt für Schritt nehmen die Kinder alles um sie herum offen wahr: Was gibt es zu sehen, zu hören, zu riechen? Ist die Sonne im Gesicht zu spüren oder der Wind in den Haaren?

Diese Achtsamkeitsübung an der frischen Luft ist ideal für einen fokussierten Start zu Unterrichtsbeginn oder um frische Energie in die Klasse zu holen.

Spaziergang im Jetzt

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Klasse geht mit ihrer Lehrkraft im Freien spazieren. Bevor alle aufbrechen, erklärt die Lehrkraft die Übung:

„Versucht, möglichst aufmerksam zu sein. Nehmt Eure Umgebung mit allen Sinnen wahr: Welche Geräusche hört Ihr? Riecht Ihr etwas? Welche Tiere oder Pflanzen seht Ihr, welche Farben? Achtet auch auf Eure Körperempfindungen. Spürt Ihr die Sonne auf Eurer Haut oder Regentropfen im Gesicht? Den Boden unter Euren Füßen? Von Zeit zu Zeit werden Eure Gedanken sicher abschweifen. Wenn Ihr das bemerkt, registriert Ihr es einfach und richtet dann Eure Aufmerksamkeit wieder ganz auf das, was Ihr jetzt wahrnehmen könnt.“

Variante

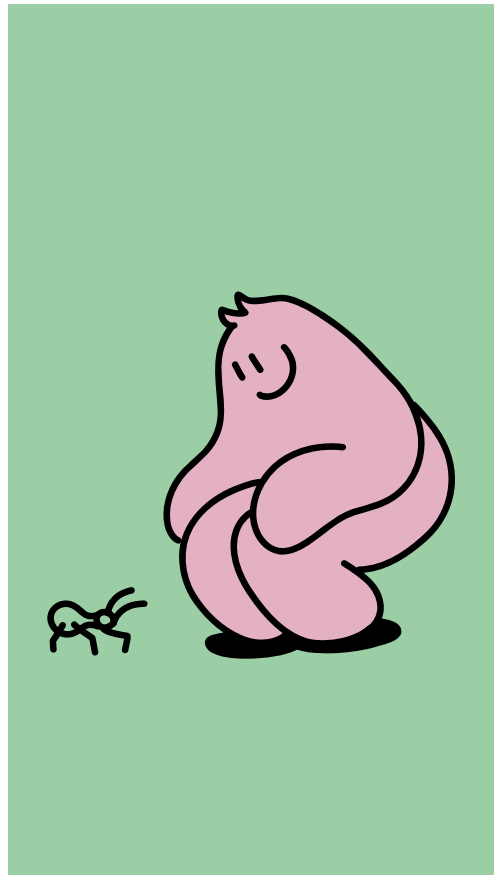
Der Spaziergang findet als Gedankenausflug im Klassenzimmer statt. Die Lehrkraft leitet ihn an. Anschließend tauscht sich die Klasse darüber aus, welche unterschiedlichen Erfahrungen die Kinder auf ihrem imaginierten Spaziergang gemacht haben.

Reflexion

Waren alle Eure Sinne gleich aktiv? Welche Eindrücke sind Euch im Gedächtnis geblieben? Erinnert Ihr Euch alle an unterschiedliche Dinge? Habt Ihr etwas bemerkt, was Ihr sonst nicht beachtet? Wie fühlt Ihr Euch vor, wie nach der Übung?

Online-Variante

Die Gedankenausflug-Variante ist auch für den Online-Unterricht geeignet.

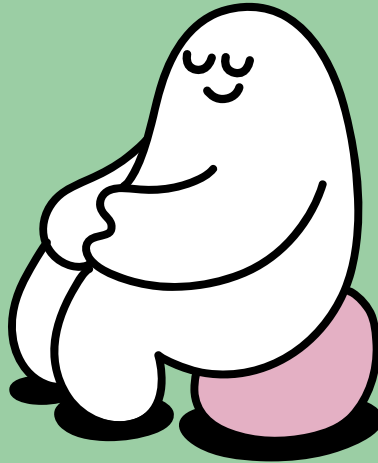


Körpergefühl

Achtsamkeit

> ca. 5 Minuten

> auch online



Den Körper neu wahrnehmen.

Anspannen – halten – entspannen – den Unterschied spüren. Diese kurze Achtsamkeitsübung ist ein super Mittel zum Stressabbau und unterstützt eine konzentrierte Arbeitshaltung in der Klasse.

Körpergefühl

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Kinder können bei der Übung sitzen oder liegen. Die Lehrkraft erklärt den Ablauf:

„Macht die Augen zu und richtet Eure Aufmerksamkeit auf Euren Körper. Ihr spannt nun nacheinander einzelne Muskeln an, haltet die Anspannung kurz und lasst dann wieder los.

Ich nenne den Muskel, den Ihr anspannen sollt. Auf *Jetzt* spannt Ihr ihn langsam kräftig an – aber nur so weit, dass es nicht weh tut. Wenn ich *Lösen* sage, lasst Ihr sanft wieder locker.

Beim Anspannen atmet Ihr ein, beim Entspannen aus.

Wir fangen mit der Hand und dem Arm an, mit dem Ihr schreibt, dann folgen die andere Hand und der andere Arm, Gesicht, Nacken, Rücken, Schultern und Bauch und zum

Schluss Fuß und Bein der einen und dann der anderen Seite. Sucht Euch eine bequeme Position und lasst Euch überraschen – die Reise beginnt.“

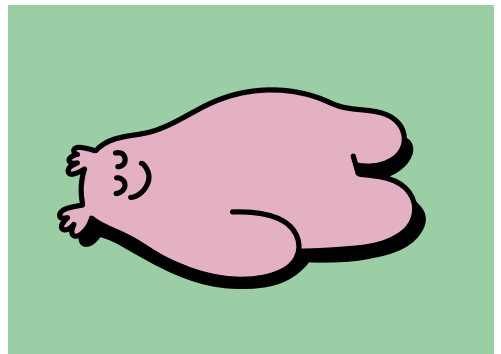
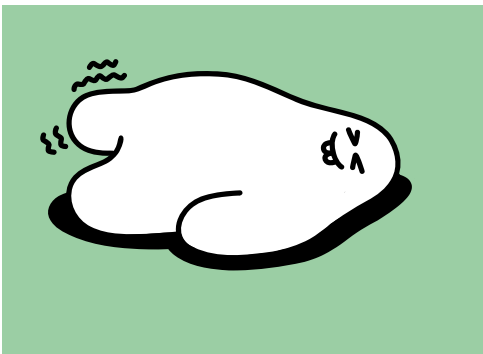
Je nach Zeitkontingent kann sich auch auf Teilbereiche beschränkt werden, zum Beispiel die Gesichtsmuskeln.

Reflexion

Wie fühlt sich Euer Körper nach der Übung an? Besteht ein Unterschied zu vorher? Sind Eure Empfindungen in allen Körperregionen gleich? Verändert sich Eure Atmung? Euer Puls?

Online-Variante

Diese Achtsamkeitsübung eignet sich auch für den Online-Unterricht.

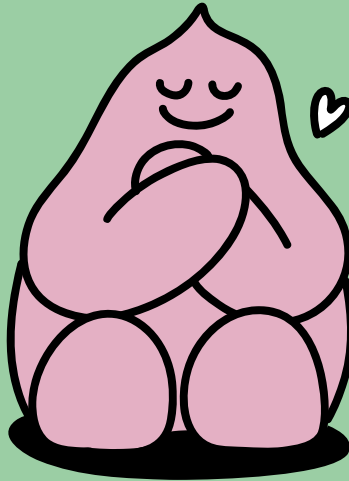


Herzschlag

Achtsamkeit

> ca. 10 Minuten

> auch online



Achtsam im Dialog mit dem Körper sein.

Wir toben herum und unser Herz schlägt schneller. Wir halten inne und der Puls geht runter. Diese einfache Achtsamkeitsübung macht unwillkürliche körperliche Prozesse spürbar und stärkt die Fähigkeit, sich zu fokussieren.

Herzschlag

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Kinder stehen auf und bewegen sich eine halbe Minute lang sehr intensiv. Sie laufen zum Beispiel auf der Stelle, hüpfen zwanzigmal auf und ab oder machen zehn Hampelmänner.

Auf ein Signal der Lehrkraft setzen sie sich wieder an ihren Platz, legen die Hände auf die Brust und schließen die Augen.

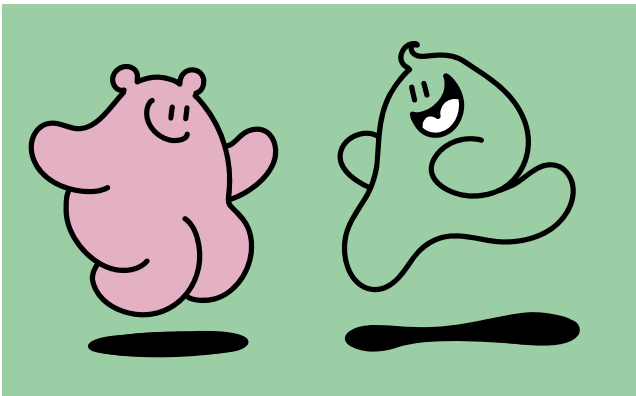
Nun sollen sie die Aufmerksamkeit auf ihren Herzschlag und ihre Atmung richten. Sie spüren, wie beides mit der Zeit immer ruhiger wird.

Reflexion

Fällt es Euch leicht, in Euren Körper hineinzuspüren? Wie fühlt Ihr Euch vor, wie nach der Übung? Könnt Ihr mit Eurer Aufmerksamkeit bei Herzschlag und Atem bleiben?

Online-Variante

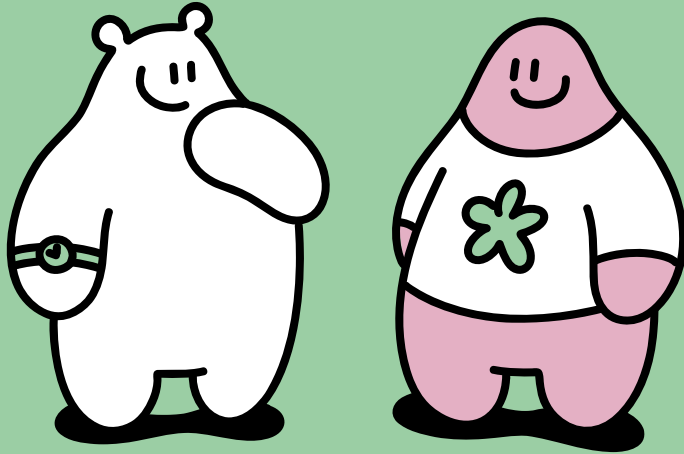
Diese Achtsamkeitsübung lässt sich auch sehr gut online durchführen.



Aufgepasst

Achtsamkeit

> ca. 5 Minuten



Einmal kurz weggeschaut und *schwups!* ist an unserem Gegenüber eine Kleinigkeit verändert. Waren wir mit wachen Augen unterwegs und entdecken sie?

Diese kurze Wahrnehmungsübung schärft die Aufmerksamkeit für einander – eine ideale Vorbereitung für das Arbeiten im Team.

Aufgepasst

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Klasse bildet Zweierteams. Bei ungerader Klassenstärke springt die Lehrkraft ein.

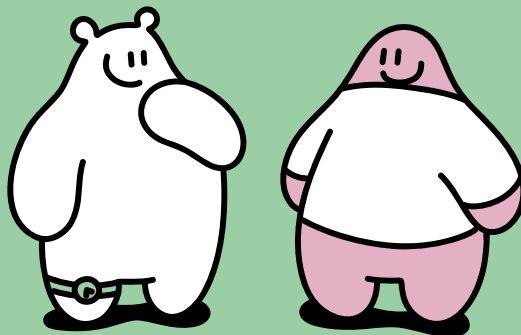
Beide Kinder stellen sich gegenüber, ohne miteinander zu sprechen, und schauen sich an.

Nach etwa einer Minute bittet sie die Lehrkraft, sich umzudrehen. Die Kinder wenden sich nun den Rücken zu und haben eine halbe Minute Zeit, um etwas an ihrem Aussehen zu verändern. Sie können zum Beispiel die Haare zu einem Zopf binden, die Ärmel hochkrempeln, eine Halskette abnehmen usw.

Die Lehrkraft bittet die Schülerinnen und Schüler nun, sich wieder umzudrehen und zu erraten, was sich an ihrem Gegenüber verändert hat.

Reflexion

Wie aufmerksam lauft Ihr durch die Welt?
Was bemerkt Ihr, was entgeht Euch? Worauf richtet Ihr Euer Augenmerk?

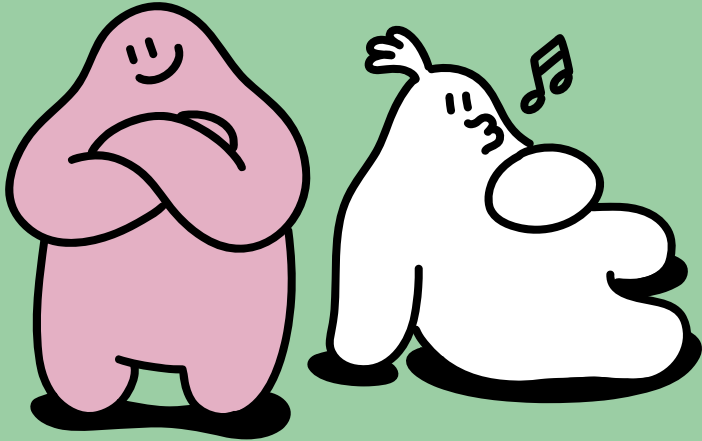


Schätzminute

Achtsamkeit

> ca. 5 Minuten

> auch online



Ist die Zeit blitzschnell oder zäh wie ein Kaugummi? Die Kinder lernen, wie verschieden wir Menschen Dauer wahrnehmen: Ist etwas spannend, saust die Zeit nur so dahin. In einer unangenehmen oder langweiligen Situation wird die Minute zur Ewigkeit.

Diese einfache Achtsamkeitsübung verwandelt unsere alltägliche Wahrnehmung in eine spannende Entdeckungsreise.

Schätzminute

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Schülerinnen und Schüler sollen schätzen, wann eine Minute vorbei ist. Die Lehrkraft gibt das Startsignal. Wer meint, dass eine Minute vergangen ist, hebt die Hand.

Nach zwei Minuten beendet die Lehrkraft die Übung und sagt, wer richtig lag.

Für jüngere Kinder empfiehlt sich eine kürzere Schätzzeit, zum Beispiel eine halbe Minute.

Reflexion

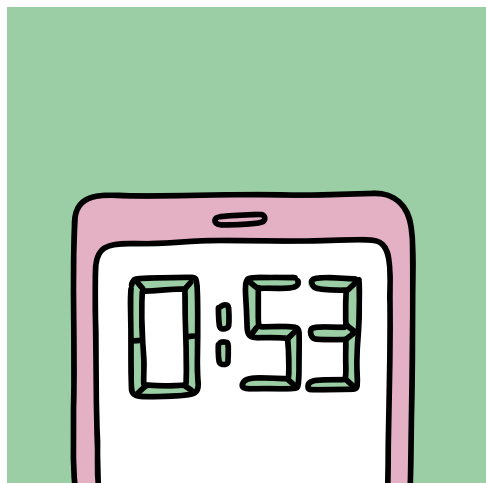
War Eure Minute zu kurz oder zu lang? Warum habt Ihr Euch verschätzt? Wie unterschiedlich habt Ihr in der Klasse dieselbe Minute wahrgenommen? In welchen Situationen scheint die Zeit stillzustehen, wann vergeht sie wie im Flug?

Tipp

Die Übung sensibilisiert zugleich für die Unterschiedlichkeit von Perspektiven und Wahrnehmungen in der Klasse.

Online-Variante

Dieses Spiel kann auch online durchgeführt werden, am besten mit geschlossenen Augen, damit keine Uhr oder Zeitanzeige im Blick ist. Die Kinder können durch ein Hand-Emoji im Chat signalisieren, dass sie denken, die Minute sei vergangen.

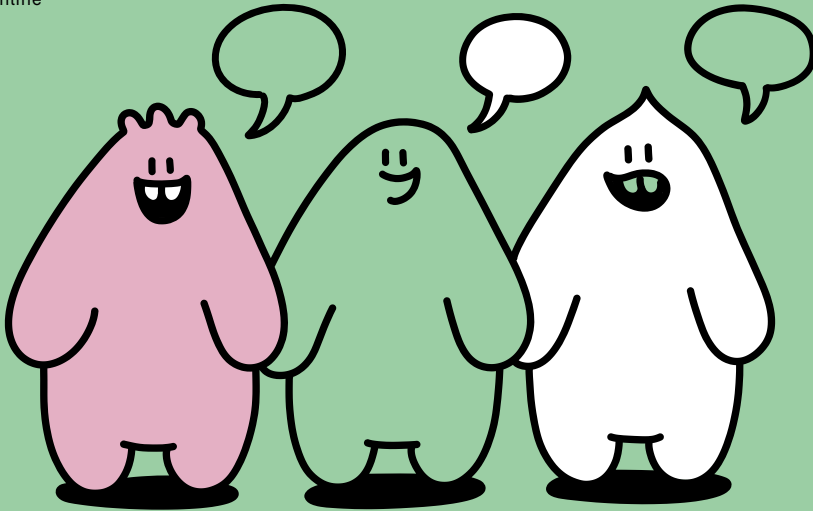


Imaginäre Geschichte

Achtsamkeit

> ca. 5 Minuten

> auch online



„Es war einmal ...“ Die Klasse verbindet sich durch eine gemeinsame Geschichte. Alle steuern nacheinander einen Satz bei. So kann sich ihr Verlauf jederzeit ändern.

In dieser kreativen Achtsamkeitsübung heißt es gut zuhören und flexibel auf dem Gehörten aufbauen.

Imaginäre Geschichte

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Klasse erfindet gemeinsam eine fantastische Geschichte. Die Lehrkraft denkt sich den ersten Satz aus, der mit „Es war einmal ...“ beginnt. Nacheinander ergänzen alle Kinder die Geschichte mit einem Satz. Falls die Klasse im Kreis sitzt, geht es im Uhrzeigersinn weiter. Sonst gibt die Lehrkraft die Reihenfolge vor.

Das Spiel endet, wenn alle in der Klasse einmal dran waren.

Reflexion

Wie fühlt es sich an, gemeinsam eine Geschichte zu erzählen? War es leicht, sich einen Satz auszudenken? Wenn der vorige anders war, als Ihr erwartet hattet: Konntet Ihr Euren Satz spontan abändern?

Tipp

Das Geschichtenspiel aktiviert zugleich das kreative Potenzial in der Klasse.

Online-Variante

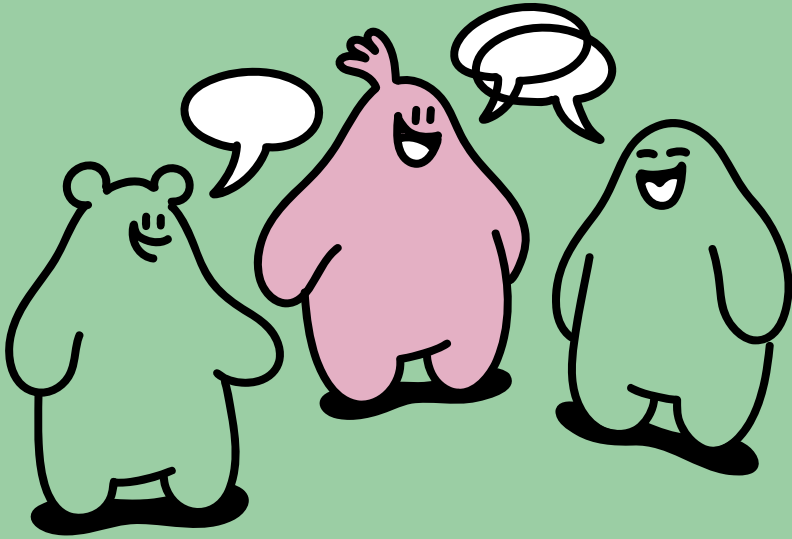
Diese Achtsamkeitsübung lässt sich auch gut online praktizieren.



Zählen ohne Ordnung

Achtsamkeit

> ca. 5 Minuten



Laut bis zwanzig zählen klingt einfach. Aber alle dürfen nur eine Zahl nennen und nie zwei Personen dieselbe. Die größte Herausforderung dabei: Wer wann dran ist, muss ohne Worte geklärt werden. Klar heißt es da oft mit viel Gelächter: Zurück auf eins!

Dieses lebhaftes Zählspiel macht erfahrbar: Eine Aufgabe im Team lösen gelingt auch ohne Worte!

Zählen ohne Ordnung

Vorbereitung/Material

Keine Vorbereitung und kein Material nötig.

Ablauf

Die Klasse kommt so zusammen, dass sich alle gut sehen können, idealerweise stehen die Kinder ungeordnet im Raum. Die Lehrkraft gibt eine Zahl vor, bis zu der die Kinder gemeinsam zählen sollen. Sie kann der Klassengröße entsprechen – in unserem Beispiel zwanzig – oder, wenn es etwas schwieriger sein soll, auch höher sein.

Die Lehrkraft erklärt die Aufgabe:

„Ihr zählt nacheinander laut bis zwanzig.

Dabei müsst Ihr vier Regeln beachten:

1. Ihr dürft während des Spiels nicht miteinander reden oder schreiben.
2. Jede Zahl darf immer nur von einer Person genannt werden. Sobald zwei laut dieselbe Zahl sagen, müsst Ihr wieder bei eins anfangen.
3. Alle in der Klasse müssen mindestens einmal eine Zahl sagen.
4. Wer dran ist, darf immer nur eine Zahl nennen, dann kommt die oder der Nächste an die Reihe.“

Falls die Klasse öfter wieder von vorn anfangen muss, beendet die Lehrkraft die Übung nach etwa fünf Minuten.

Reflexion

Wie stimmt man sich wortlos miteinander ab? Was fällt Euch dabei leicht, was schwer? Worauf achtet Ihr besonders? Wo nutzt Ihr auch sonst im Alltag außersprachliche Mittel, um Euch zu verständigen? Sind sie Euch nach der Übung bewusster?

Tipp

Diese Achtsamkeitsübung stärkt auch die Verbundenheit in der Klasse.

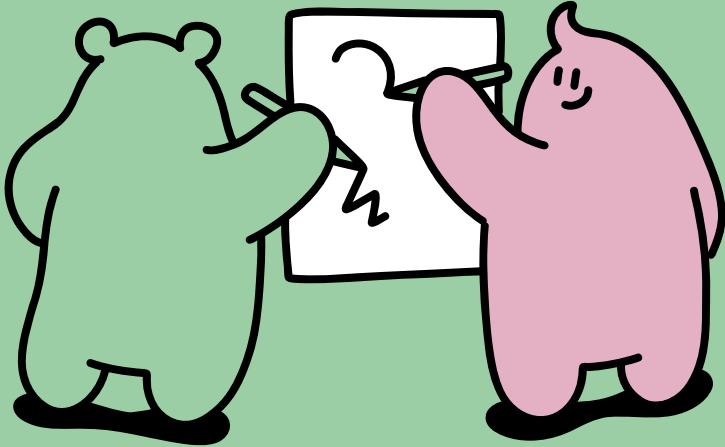


Kunst zu zweit

Achtsamkeit

> Material erforderlich

> ca. 5 Minuten



Kreativität im Dialog! Wortlos malen zwei Kinder gemeinsam ein Bild. Aber für ihre künstlerische Kooperation sind nur Gesten, Mimik und Blicke erlaubt. Da ist volle Aufmerksamkeit für das Gegenüber gefragt!

Diese Achtsamkeitsübung macht erfahrbar, wie unsere Kreativität im Team spannende neue Wege geht.

Kunst zu zweit

Vorbereitung/Material

A3-Blätter oder zwei zusammengeklebte A4-Blätter, Stifte.

Ablauf

Die Klasse bildet Zweierteams. Alle haben Stifte, jedes Team bekommt ein Blatt Papier. Ohne sich vorher abgestimmt zu haben, malen beide Kinder gemeinsam ein Bild. Auch beim Malen dürfen sie nicht miteinander sprechen. Das Thema können sie frei wählen – wichtig ist nur, dass ein zusammenhängendes Bild entsteht.

Variante

Das Zweierteam arbeitet mit verteilten Rollen: Ein Kind hat die Augen geschlossen und malt nach den mündlichen Anweisungen des anderen Kindes.

Für diese Übung eignen sich einfache Bildthemen wie Tanne, Sonnenblume, Telefon, Laubbaum, Marienkäfer, Haus, Katze, Fahrrad, Mond, Tisch, Stuhl, Wald, Hund, Korb, Sterne, Kleid, Berg, Vogel, Torte, Flöte.

Reflexion

Was ist anders, wenn Ihr ein Bild zu zweit malt? Wie verständigt man sich auch ohne Worte? Wenn jemand blind nach Euren Vorgaben malt: Wie formuliert Ihr eure Anweisungen, um verstanden zu werden? Wie verhalten sich das entstandene Bild und eure eigene ursprüngliche Vorstellung davon zueinander?

