

Erwärmungsspiele	Cool down
<p>Fangen Variationen: Gehfangen: alle müssen gehen</p> <p>Paarhaschen: Ein Fänger beginnt allein. Wenn er einen zweiten gefangen hat müssen diese Hand in Hand einen dritten fangen. Wenn die vierte Person gefangen würde gibt es zwei Fängerpaare.</p> <p>Kettenhaschen: Ein Fänger beginnt. Jeder gefangene muss dann Hand in Hand eine Kette mit den Anderen Fängern bilden.</p>	<p>Dirigentenspiel: Alle Teilnehmer sitzen im Kreis. Eine Person ist der Sucher und muss kurz den Raum verlassen. Einer ist der Dirigent und gibt unauffällige Bewegungen vor. Alle anderen im Kreis versuchen die Bewegungen zeitgleich nachzumachen.</p>
<p>Roboterspiel 1: Zwei Personen legen jeweils eine flache Hand auf die des Partners. Einer muss nun den anderen durch den Raum führen, ohne dass die Hände sich voneinander lösen. (Paare sollen Klettern, Kriechen, Springen, alles was der Raum so hergibt.</p> <p>Roboterspiel 2: Drei Personen pro Gruppe. Einer ist der Mechaniker, zwei sind die Roboter. Die Roboter stehen zu Anfang Rücken an Rücken und müssen die Hände nach vorne halten. Der Mechaniker muss nun die Roboter durch auf den Kopf tippen aktivieren und dafür sorgen, dass sich bei an den Händen berühren.</p> <p>Kommandos: Tippen auf den Kopf: Start/Stopp Tippen auf die linke/rechter Schulter: 90° nach links oder rechts drehen in der Bewegung</p> <p>Wichtige Ansage: Die Roboter sind so intelligent, dass sie anderen Ausweichen und auf an Hindernissen vorbeigehen sowie nicht gegen eine Wand laufen.</p> <p>Nachdem man einem Roboter den Befehl gegeben hat muss man erst den anderen wieder befehligen.</p>	<p>Ninja – Zweikampf: Alle stehen im Innenstirnkreis und schauen auf den Boden. Der Übungsleiter zählt runter und dann muss jeder einer anderen Person in die Augen gucken. Die, die sich gegenseitig in die Augen schauen sind raus. Die letzten beiden Übergebliebenen sind die Gewinner. Wichtige Regel: niemand darf zweimal die Gleiche Person anschauen</p>
<p>Kopfballabwerfen: Ein Fänger mit einem weichen Ball muss jemanden anderes Fangen indem er seinen Ball hochwirft und diesen dann per Kopf gegen einen anderen Spieler spielt.</p>	<p>Sortieren: Teilnehmer stehen in an einer Linie und müssen sich nach den Vorgaben des Übungsleiters sortieren (Alter, (Schuh-)Größe, Geburtsdatum). Variation: Teilnehmer stehen auf einer Langbank und</p>

	<p>dürfen diese beim Sortieren nicht verlassen.</p> <p>Niemand darf sprechen. Nur einer darf sprechen der Rest arbeitet nonverbal.</p>
<p>Kontaktball: Zwei Teams. Ein Ball.</p> <p>Ein Team hat die Aufgabe Punkte zu erzielen indem es eine Person aus dem anderen Team mit einem Ball antippt. Der Spieler mit Ball darf nicht laufen, seine Mannschaftskameraden schon. Sodass ein dynamisches Fangen in zwei Gruppen entsteht.</p> <p>Weitere Regeln: Wenn der Ball den Boden berührt hat das andere Team den Ball.</p> <p>Wenn der Ball während eines Zuspiels vom Gegner gefangen wird gibt's zwei Punkte für das fangende Team und dieses hat dann den Ball.</p>	<p>Blinde – Reise: Paarweise, ein Partner macht die Augen zu, merkt sich den Startpunkt und der zweite führt ihn durch den Raum. Nach einer gewissen Zeit (bestimmt Übungsleiter) muss der Blinde den gleichen Weg wieder zurückfinden. Partner zwei sorgt für seine Sicherheit.</p>
<p>Tippball: Zwei Tore. Zwei Teams. Ein Ball.</p> <p>Ziel ist es den Ball ins gegnerische Tor zu rollen. Vor jedem Zuspiel oder Rollaktion muss der Ball bewusst auf den Boden getippt werden, damit die weitergespielt werden kann.</p> <p>Weitere Regeln: Der Spieler mit dem Ball darf nicht laufen. Ball darf nur unter Kniehöhe gespielt werden.</p> <p>Rollball Zwei Tore. Zwei Teams. Ein Ball. Der Ball muss ins gegnerische Tor befördert werden und darf nur gerollt werden. Also niemand greift den Ball.</p> <p>Wichtige Ansage vorher: Die Spieler sind alle geduckt, sodass alle darauf achten müssen, dass sich niemand mit dem Kopf zusammenstößt.</p> <p>Brettball Zwei Teams. Ein Ball. mehrere Basketballbretter. Ziel des Teams ist es Punkte zu sammeln, die kann durch ein Zuspiel über ein Basketballbrett erreicht werden. Evtl. Regeln: Spieler mit Ball darf nicht laufen. Vorm Punkteerfolg müssen mehrere Pässe gespielt werden.</p>	<p>Figuren erschaffen Eine Gruppe oder zwei Gruppen. Der Übungsleiter gibt eine Form, Buchstaben Wort oder ähnliches vor und die Gruppe/ Gruppen legen diese mit ihrem Körper auf dem Boden zusammen.</p>

<p>Smashball Zwei Tore. Zwei Teams. Ein weicher Ball. Die Teams müssen den Ball durch schlagen gegen den Ball (Wurf in die Luft und gegen schlagen) zum Mitspieler oder ins Tor befördern. Spieler mit Ball darf nicht laufen.</p> <p>10er-Ball Zwei Teams. Ein Ball. Beide Teams müssen versuchen 10 Pässe zu spielen, um einen Punkt zu erhalten. Kein Gegenspieler darf den Ball dabei berühren.</p>	
<p>4er Ball: Vier Bälle in unterschiedlichen Farben. Rot, Grün, Blau, Gelb</p> <p>Der Übungsleiter oder die Gruppe überlegen sich eine Bewegung für jede Farbe. Alle Teilnehmer tragen durch den Raum und wenn Sie einen Ball zugeworfen bekommen, müssen sie die entsprechende Aufgabe erfüllen und den Ball weiterwerfen.</p>	<p>Lattenschießen / Korb werfen Schuss/ Wurf auf die Latte eines Tores/ in einen Basketballkorb. Rundenweise darf jeder einmal Schießen/ Werfen. Der letzte der Überbleibt bekommt eine kleine Aufgabe.</p>
<p>Parcour: Der Übungsleiter bzw. die Teilnehmer verteilen möglichst viele unterschiedliche Gegenstände im Raum. Die Teilnehmer gehen/tragen/laufen durch den Raum und können kreativ den Gegenständen ausweichen bzw. verwenden und sich zu bewegen. Der Übungsleiter gibt Laufrichtungen vor. Beispiel: vorwärts, rückwärts, seitwärts durch den Parcour bewegen. Nur das linke Auge offen, nur das rechte Auge offen.</p> <p>Weitere Möglichkeiten: Zuspiel mit Bällen der Teilnehmer nach Kommando oder wenn Blickkontakt herrscht. Auf Klatschen müssen sich alle dreimal im Kreis drehen...Pfeifen 5 Kniebeugen...etc. sodass die Teilnehmer sich verschiedene Kommandos merken müssen, Gegenständen ausweichen und bestimmt festgelegt Bewegungen vollführen müssen.</p>	<p>Fluss überqueren Eine Reihe Matten auslegen. Die Gruppe muss einen/mehrere Freiwillige über die Matten befördern, ohne dass jemand den Boden berührt.</p>
<p>Reifenkreise: Teilnehmer haben einen Reifen. Diesen drehen Sie auf ein einer Stelle und müssen zu einem Anderen Reifen rennen. Diesen wieder andrehen...sodass alle Teilnehmer in Bewegung sind und kein Reifen umfällt.</p>	<p>Gordischer Knoten Einen Innenstirnkreis bilden. Die Teilnehmer gehen mit geschlossenen Augen aufeinander zu. Überkreuzen ihr Arme und suchen sich 2 Hände, die sie greifen. Wenn jeder zwei Hände hat, können die Augen geöffnet werden und es muss versucht werden, ohne dass Hände sich trennen, den Knoten zu entwirren.</p>

<p>Mattenrutschen Zwei Teams. Zwei Hochsprungmatten. Eine Startlinie und eine Ziellinie.</p> <p>Die Teams müssen nun immer einen Teilnehmer auf die Matte zulaufen lassen und dieser springt mit Tempo auf die Matte, sodass diese nach vorn rutsch.</p> <p>Ziel ist es die Matte zuerst über die Ziellinie zu bringen.</p>	<p>Reaktionskreis: Teilnehmer stehen im Kreis und haben einen Ball in der einen Hand, einen Stab in der anderen. Der Übungsleiter hat nun verschiedene Kommandos: „rechts Werfen“ „links Werfen“ „rechts Gehen“ „links Gehen“ Alle Teilnehmer müssen mit Beendigung des Kommandos den Ball zum Partner nach links/rechts Werfen oder den Aufgestellten Stab loslassen und nach links/rechts gehen und diesen festhalten sodass, kein Ball runterfällt bzw. kein Stab umfällt.</p>
	<p>Memory Eine oder zwei Personen verlassen den Raum. Die anderen Teilnehmer denken sich in Paaren jeweils eine Bewegung aus, verteilen sich im Raum und die Person/Personen draußen spielen dann Memory gegen die Zeit oder gegeneinander.</p>
	<p>Labyrinth-Spiel: Zwei Teams. Kegel oder Puzzlematten. Es muss ein Schachbrettartiges Spielfeld aufgebaut werden. Am besten 8x8 oder 10x10 Felder. Der Übungsleiter malt sich im Vorfeld einen Weg auf, mit Wänden im Labyrinth und das Team versuchen so schnell wie möglich diesen durch das Feld zu finden. Das Team darf nur immer eine Person starten lassen und nicht mit diesem reden während des Durchgangs. Sobald ein Schritt gegen eine Wand gemacht wurde muss der Spieler wieder vom Feld. Der Spieler macht immer einen Schritt links...rechts...vorn und der Übungsleiter sagt ihm dann ob der Schritt ok war oder nicht.</p> <p>Zeit stoppen!</p>