

Workshop „Generation bewegen“ Outdoorspiele mit wenig Material



Einstiegsspiele/Namensspiele

Ein Namen macht die Runde

Die Mitspielenden sitzen im Kreis und reichen sich die Hände. Nun wird ein Händedruck im Kreis rumgeschickt. Wer den Händedruck weitergibt, nennt so schnell wie möglich seinen Namen.

Variante: Während des Händedrucks nennen die Spielenden den Namen der nächsten Person rechts.

Namensjagd

Alle Mitspielenden sitzen im Kreis. Jemand beginnt und ruft den Namen seiner NachbarIn. Die genannte Person steht sofort auf und rennt so schnell wie möglich um die Sitzenden herum. Währenddessen rufen diese reihum dessen Namen. Die Person, welche im Kreis rennt, ist erlöst, wenn sie wieder an ihrem Ausgangsplatz sitzt, bevor die letzte Person im Kreis ihren Namen gerufen hat. Sonst müssen die Sitzenden in einer zweiten Runde Name und Vorname und ev. Wohnort rufen.

Mein Gegenstand erzählt

Reihum stellen sich die Mitspielenden vor, indem sie einen ihrer Gegenstände über sich erzählen lassen. Beispielsweise „Ich bin das Velo von Hanna. Sie braucht mich jeden Tag um zur Arbeit zu fahren...“

Konzentrationsfördernd

Ballsalat

Alle stehen in einigem Abstand zueinander im Kreis. Nun wird eine Reihenfolge festgelegt, nach welcher ein Ball im Kreis einander zugeworfen werden müssen. Jeder merkt sich, von wem der Ball kommt und an wen er ihn weitergeben muss. Am besten übt man das erst einmal einige Runden lang. Das Spiel beginnt dann zuerst mit einem Ball, dann werden immer mehr Bälle hinzugenommen..

Variante: Anstelle von den Bällen, kann auch lediglich Wörter eine Reihenfolge bekommen. (Bsp. „Apfel, Birne, Banane“.)

Klatschkreis

Alle sind dicht nebeneinander in einem Kreis versammelt. Jemand beginnt und klatscht einmal in die Hände, sein linker Nachbar gibt das Klatschen weiter usw. Wie lange braucht eine Gruppe, bis das Klatschen einmal im Kreis herum ist? In der nächsten Runde kann man zweimal Klatschen um einen Richtungswechsel anzugeben.

Variante: Klatschen auch quer durch den Kreis weitergeben. (Augenkontakt!)

Bewegungsspiele

Tinguely Maschine

Eine Person beginnt mit einer Bewegung und mit einem Geräusch, das immer rhythmisch wiederholt wird. Dann fährt die nächste Person fort, bis alle ein Teil der Maschine bilden. Richtig lustig wird es, wenn die Maschinenteile miteinander verflochten sind.

Variante: Aufteilung in zwei Gruppen. Die eine baut eine Maschine auf, die das andere Team spiegelbildlich nachbauen muss.

Knotenspiel

Die Mitspielenden stellen sich in einem engen Kreis auf und strecken die Arme in die Kreismitte. Nun schliessen sie die Augen und greifen wahllos nach zwei Händen, die sich ihnen entgegenstrecken. Hat jede Hand eine andere wiedergefunden, werden die Augen geöffnet und kontrolliert, ob nicht jemand beide Hände ein und derselben Person ergriffen hat. Nun gilt es, diesen zufällig entstandene Knoten wieder zu entwirren.

Variante: Im Kreis die Hände geben, ein Ende löst sich und führt die Verknotung aktiv an. Eine Person bleibt ausserhalb des Knotens und steht beratend bei der Auflösung bei.

Zur Ruhe Kommen

Baumbegegnen

Die Teilnehmenden bilden Paare. Eine Person schliesst die Augen, die andere Person sucht sich einen Baum aus und führt die blinde Person dorthin. Sie soll nun „ihren“ Baum durch Fühlen und Riechen kennen lernen. Kennt sie ihren Baum gut genug, wird sie wieder an den Ausgangspunkt geführt. Jetzt kann sie versuchen, „ihren“ Baum mit offenen Augen wieder zu finden, wobei die andere Person natürlich helfen darf. Dann werden die Rollen vertauscht.

Fotoapparat

Die Teilnehmenden bilden Paare. Eine Person schliesst die Augen, sie ist der Fotoapparat. Die andere Person sucht sich einen interessanten Ort oder einen spannenden Ausschnitt aus und führt die blinde Person dorthin. Indem die führende Person der blinden sanft in die Schulter drückt, löst sie den Auslöser aus und die blinde Person öffnet für einen Augenblick die Augen und schliesst sie rasch wieder. Bevor die Rollen vertauscht werden, erzählt die blinde Person der anderen die gesichteten Bilder, die in seinem/ihrem Kopf abgespeichert wurden.

Rückengeschichte

Die Mitspielenden stellen sich in einem ganz engen Kreis auf und drehen sich alle auf die rechte Seite, so, dass alle jeweils ein Rücken vor sich haben. Eine Person erzählt eine Geschichte (wie zum Beispiel ein Same, der langsam zu einer Blume heranwächst), die von Massage-artigen Bewegungen auf den Rücken untermalt werden. Die Bewegungen werden reihum weitergegeben.