

## Modul 4

### Methodische Kompetenzen

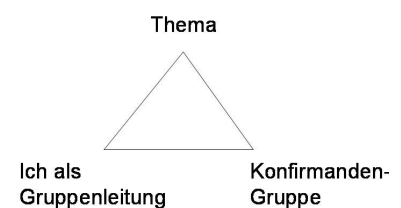
#### Warmups

##### Einleitung/ These

Warmups sind kleine kurze Spiele oder Bewegungsübungen zum „Aufwärmen“ und Wachmachen für die nächste Arbeitseinheit. Vielleicht empfinden einige dies als „künstlich“ oder „Blödsinn“, aber:

Warmups ....

- können Aggressionen und Bewegungsdrang abbauen und es erleichtern, danach weiterzuarbeiten
- machen einfach Spaß
- verbinden die Teilnehmenden wieder spielerisch miteinander und stärken die Gemeinschaft (brechen „Pausencliquen“ wieder auf)
- können Aufmerksamkeit, Konzentration und gegenseitige Wahrnehmung fördern
- können spielerisch schon als Einstieg in das Thema dienen (z.B. Gemeinschaft/ Teamarbeit/ Nähe und Distanz)



##### Aufgabe 1 Warmup auswählen

Suche Dir aus der Liste ein Warmup aus, das du gern an einer Stelle unserer Ausbildung /des Konfitages nach einer Pause vor der nächsten Arbeitseinheit anbieten möchtest. Bedenke dabei:

- findest Du ein Warmup, das schon etwas mit dem Thema danach zu tun hat und darauf vorbereitet?
- welches Warmup passt zu dieser Gruppe? (Kennen sie sich gut genug? Vertrauensspiele mit einer neuen Gruppe sind problematisch. Namens-Kennlernspiele mit einer Gruppe, die sich schon lange kennt, sind langweilig)
- welches Warmup passt zu Eurer Situation jetzt? (Braucht ihr mal frische Luft und Bewegung und Aktion draußen oder eher ein ruhiges aufmerksames Miteinander?)
- hast Du selbst Spaß an diesem Warmup und Lust, es für die anderen anzuleiten?

##### Was brauche ich dazu?

Liste Warmups  
(siehe unten)

## **Aufgabe 2            Warmup anleiten**

**Was brauche ich dazu?**

Beachte für die Spielanleitung des Warmups:

- Geh Deine Anleitung einmal im Kopf durch oder erzähle sie jemandem. Besser ist es, wenn Du es selbst einmal gespielt hast. Du kannst es auch im Team proben, bevor Du es für die KonfirmandInnen anleitest.
- Worum geht es im Spiel?
- Wer muss was tun? Was darf man nicht?
- Wann/ wie hört das Spiel auf?
- Hast Du alles Material bereit, das Du brauchst?
- Du leitest an. Von Dir muss der „Funke“ der Spiellust rüberspringen.
  
- Im Spiel: Frage nach, ob alle verstanden haben, bevor es losgeht. Einige können das Spiel auch kurz zur Probe anspielen, um es allen klar zu machen.

Material, das zum Spiel gehört

## **Feedback nach dem Warmup**

- Erklärung klar und deutlich?
- Ansprechender Einstieg?
- Spaß gemacht/ motiviert?
- Gut aufgehoben gefühlt?
  
- Für welche Situationen und Gruppen ist das Warmup geeignet - für

## Beispiele Warmups

### Platzwechsel

Die Gruppe sitzt im Kreis und jeder zieht einen Zettel mit einer Zahl (die Zettel sind vorher vom Spielleiter vorbereitet worden).

Die Zahlen dürfen nicht anderen TN gezeigt werden, denn keiner darf wissen, wer welche Zahl hat.

Ein TN geht in die Mitte und ruft zwei Zahlen auf (natürlich nicht seine eigene), die sich innerhalb der Anzahl der TN bewegen.

Die beiden TN, deren Zahlen genannt worden sind, sollen nun versuchen, sich gegenseitig erkennen zu geben, ohne dabei zu sprechen, also nur durch Blickkontakt und Gesten.

Wenn sie sich erkannt haben, sollen sie versuchen, die Plätze zu tauschen.

Die Aufgabe des TN in der Mitte ist, einem der beiden den Platz wegzunehmen, während sie tauschen. Er muss also vorher schon sehr aufpassen, welche beiden TN sich durch Blick und Gesten zu erkennen geben.

Wenn er Erfolg hat, kommt der, dem der Platz weggenommen wurde, in die Mitte.

Die Zahlen müssen bei längerer Spieldauer zwischendurch immer wieder eingesammelt, neu gemischt und verteilt werden.

### Dreieck

Die Gruppe stellt sich in einen Kreis und fasst sich bei den Händen.

Der Spielleiter gibt dann eine Form vor: „Dreieck“. Die Gruppe muss nun ohne Worte versuchen, die Form eines Dreiecks zu bilden.

Wenn das gelungen ist, vertauschen alle ihre Plätze, stellen sich noch einmal in den Kreis und versuchen – jetzt mit geschlossenen Augen – wieder ein Dreieck zu bilden.

Anschließend können andere Formen (Herz, Stern, Quadrat ...) ausprobiert werden.

### Meine Grenzen/ Deine Grenzen

Paare sitzen Rücken an Rücken zusammen. Ziel ist es, die andere an die Wand zu drücken, auf die sie in ihrer Sitzposition schaut und sich selbst nicht an die Wand drücken zu lassen. Dabei sagt, schreit oder brüllt eine Partnerin „Ja“ und der andere „Nein“ zur Kraftverstärkung.

### 1 2 3<sup>1</sup>

Tickerspiel. Paare stehen jeweils zusammen im Raum verteilt. Ein Paar teilt sich in Gejagte und Jäger. Der Gejagte kann sich retten, indem er sich an ein Paar heranstellt. Derjenige der dort außen steht wird neuer Jäger.

---

<sup>1</sup> Vgl. „Pärchen fangen“ nach Olaf Trenn/ Christian Witting (Hg.) 2005, Das Teamerhandbuch, Gütersloh, S. 72.

## Requisiten-Show

Jeder sucht sich einen Gegenstand im Raum aus, den er in die Hand nehmen kann. Immer wenn er jemanden trifft, preist er den Gegenstand überschwänglich als besonders kostbar zum Verkauf an.

Wechsel: der gleiche Gegenstand wird mit peinlich verschämten Bemerkungen und Gesten vor dem/ der anderen versteckt.

## Geschenke überreichen mit verstärktem Gefühlsausdruck:

Alle stehen im Kreis. A überreicht B ein imaginiertes Geschenk. B packt es aus, entscheidet, ob er sich freut oder nicht, definiert gleichzeitig und drückt aus: „Was für eine wundervolle Mausefalle!“ B überreicht ein Geschenk an C: C packt aus: „Was für ein ekliger schrumpeliger Schwingschleifer!“

## Knoten<sup>2</sup>

Mit geschlossenen Augen vorsichtig aus dem Kreis heraus aufeinander zugehen und jeweils eine andere Hand fassen. Augen öffnen und als Gruppe die Verknotung lösen.

## Zollstock

Jeweils 5 Personen stellen sich nebeneinander fünf anderen gegenüber und strecken die Zeigefinger beider Hände aus. Über die Zeigefingerkette wird ein Zollstock (oder Stab) gelegt, so dass er von allen Zeigefingern gehalten wird. Alle Zeigefinger müssen den Zollstock ständig berühren. Auf Anweisung wird der Stock nun ruhig gehalten/ nach oben oder unten abgesenkt.

## Beuge-Klatsch<sup>3</sup>

Alle stehen im Kreis abcdef... . Alle beugen sich ab der Hüfte einmal nach vorn.

Alle wenden sich nach rechts und halten die Hände in der „Hände hoch – Haltung“ vor der Brust.

Alle wenden sich nach links und halten die Hände in der „Hände hoch – Haltung“ vor der Brust. A wendet sich nun nach rechts. B beugt sich nach vorn. C wendet sich nach links, so dass A und C mit ihren Händen aneinanderklatschen. Dann beugt sich C, B und D klatschen und so weiter. Wenn etwas Tempo aufkommt kann man die Richtung wechseln und einen zweiten Klatsch-Impuls hinterherschicken. Holt er den ersten ein?

## Unsichtbare Verbindung (Nähe und Distanz)

**Wir gehen durch den Raum** nach Musik: Sich (ohne zu zeigen wen) einen **Partner** aussuchen, zu dem man immer im **gleichen Abstand** bleiben muss<sup>4</sup>.

Sich (ohne zu zeigen wen) **zwei PartnerInnen** aussuchen, zu denen man jeweils immer im gleichen Abstand bleiben muss, der zwischen den beiden besteht (immer ein gleichseitiges Dreieck bilden) ... immer weitergehen. Sich bedanken bei den beiden

<sup>2</sup> Vgl. z.B. Olaf Trenn/ Christian Witting (Hg.) a.a.O. S. 74.

<sup>3</sup> Die Idee zu dieser Übung verdanke ich Julika Koch (Nordelbische Arbeitsstelle Gewalt überwinden).

<sup>4</sup> Die Idee zu den beiden folgenden Übungen verdanke ich Ruth Rick.

PartnerInnen.

### **Stopp! (Nähe-Distanz)<sup>5</sup>**

Zwei Reihen stehen sich so gegenüber, dass jede eine Partnerin hat. Blickkontakt.

A geht jetzt solange auf B zu, bis B „Stopp“ sagt. Es geht für B darum zu erspüren, welche Nähe/Distanz zu A für sie jetzt gerade gut ist.

(Kurzer Austausch: Im Blick auf alle: So verschieden kann es sein! Im Paar: A auch so gespürt?)

Neue Paare: A geht auf B zu und muss nun selbst spüren, wann er meint, dass für B der „Stoppunkt“ gekommen ist und dort stehen bleiben. (Kurzer Austausch: Im Blick auf alle: So verschieden kann es sein! Im Paar: Hat A den Stoppunkt von B richtig eingeschätzt? Wie hat er/ sie den Punkt gespürt/ wodurch erkannt?).

Über den Blickkontakt ist der Stoppunkt in der Regel leicht spürbar.

### **Immer im Viereck rum<sup>6\*</sup>**

Jeder der Gruppe hat die Augen verbunden. Alle halten sich an einem Seil fest und müssen nun versuchen ein Quadrat zu bilden. Anschließend noch einen Kreis. Welcher Mannschaft gelingt dies am besten? Ggf. kann das Quadrat oder der Kreis auf dem Boden vorgezeichnet werden und ein Eckpunkt/Startpunkt/Ausgangspunkt festgelegt werden.

(Lösungsmöglichkeit: Anzahl der TN durch vier teilen und abzählen, um die Eckpunkte festzulegen, die sich dann nach außen lehnen)

### **Schreien-Gröhlen-Kreischen\***

Zwischen Mannschaft A, die sich aufgeteilt in einer Entfernung von ca. 20 Metern befindet sich Mannschaft B. Die eine Mannschaftshälfte von Gruppe A bekommt nun Begriffe gesagt, die sie der anderen Mannschaftshälfte zurufen muss. Die gegnerische Mannschaft B versucht durch lautes Geschrei dies zu verhindern. Wie viel Wörter können innerhalb einer fest definierten Zeit übermittelt werden? Anschließend wird gewechselt.

### **Decken-Umdreh-Spiel\***

Die Gruppe nimmt auf einer Decke Platz. Die Decke kann ggf. soweit zusammengeschlagen werden, dass die Gruppe gerade noch so Platz hat (Schwierigkeitsgrad erhöht). Nun muss die Gruppe die Decke wenden, ohne die Decke zu verlassen.

---

<sup>5</sup> Die Idee zu dieser Übung verdanke ich Irmela Reynders. Vgl. auch die Übung „Stop!“ in: 88 Impulse zur Gewaltprävention, IPTS / Aktion Kinder- und Jugendschutz SH/ Nordelbisches Jugendpfarramt – Ev. SchülerInnenarbeit (Dieter Becker/ Christa Limmer/ Andreas Riebl) 1995, S. 25ff.

<sup>6</sup> Die Ideen der folgenden mit \* gekennzeichneten Übungen sind entnommen aus: [www.praxisjugendarbeit.de/spielesammlung/spiele-kommunikation.html](http://www.praxisjugendarbeit.de/spielesammlung/spiele-kommunikation.html)