

Dieses WUP erfordert und fördert Konzentration: Die Teilnehmenden finden sich in Zweier-Paaren zusammen. Nun wird abwechselnd von 1 bis 3 gezählt: Person A sagt Eins, Person B sagt Zwei,

1-2-3



einmal Ballkontakt hatte. Jede*r Teilnehmende merkt sich, von wem der Ball kam und wohin er weitergeworfen wurde. Diese Reihenfolge wird einige Male durchgespielt. Dann kommt ein weiterer Ball (Frisbee etc.) mit einer neuen Reihenfolge ins Spiel. Schließlich können Gegenstände reihum (vor dem Körper oder hinter dem Rücken) im Kreis in verschiedenen Richtungen herumgereicht werden. So können fünf oder mehr Gegenstände gleichzeitig in Umlauf sein, bis das Kuddelmuddel vollständig ist.



Person A sagt Drei. Und von vorn: Diesmal sagt Person B Eins, Person A Zwei... Einige Male wiederholen bis es sitzt. Nun wird die Zahl Zwei durch eine Bewegung/Klatschen/Stampfen ersetzt: 1 – klatsch – 3, 1 – klatsch – 3... In der dritten Runde wird die Zahl Drei ersetzt, am Ende die Zahl Eins. Lacher sind garantiert!

DAS KOTZENDE KÄNGURU

Alle stehen im Kreis. Eine Person steht in der Mitte, deutet auf jemand im Kreis und ruft eine Figur (siehe unten). Die Person muss die entsprechende Figur mit ihren linken und rechten Nachbar*innen fehlerfrei darstellen. Machen sie einen Fehler oder zögern zu lange, muss die entsprechende Person in die Mitte. Danach geht es wieder von vorne los. Figuren:

- Kotzendes Känguru: Die mittlere Person bildet mit den Händen einen Kreis vor dem Bauch

Die Teilnehmenden stehen im Kreis mit erhobenen Händen. Ein Ball wird kreuz und quer im Kreis von einem Teilnehmenden zum nächsten geworfen. Wer einmal gefangen und weitergeworfen hat, nimmt die Hände hinter den Rücken, so dass jede*r

BALLKASKADE



Alle stehen im Kreis, jemand fängt an, dreht sich zu einer beliebigen Seite und sagt „Whiskeymixer“; Dies wird in diese Richtung immer weitergesagt bis jemand „Messwechsel“ sagt. Dann gibt es einen Richtungswechsel und man muss „Wachsmaske“ weiterersagen. Bei erneutem „Messwechsel“ wieder „Whiskeymixer“ usw. Wer lacht oder zu lange braucht muss einmal um den Kreis laufen.

WHISKEYMIXER



(den Beutel des Kängurus), die Personen links und rechts von ihm „kotzen“ in den Beutel

- Toaster: Die beiden Personen links und rechts bilden mit den Armen einen Schlitz um die mittlere Person Spieler, die wie ein Toast auf und ab springt
- Mixer: Die Personen links und rechts drehen sich um die eigene Achse, während die mittlere Person ihre Hände über deren Köpfe hält.

DAS PERFEKTE DREIECK



Die Teilnehmenden werden aufgefordert, sich unbemerkt zwei Personen im Raum auszusuchen, mit denen sie durch entsprechendes im-Raum-Positionieren ein gleichseitiges Dreieck bilden sollen. Auf ein Kommando geht es los und jede*r versucht, sich so zu seinen Dreiecks-Partner*innen zu stellen, dass ein gleichseitiges Dreieck entsteht. Das Problem: Die „Auserwählten“ wissen nicht, dass sie gemeint

SACHSEN KINDER- & JUGENDBETEILIGUNG SERVICESTELLE



WARM UPS

KOMMT IN BEWEGUNG UND KONTAKT MIT UNSEREN



sind und werden selbst versuchen, ein Dreieck mit ihren unwissenden Partner*innen zu bilden. Es wird so lange nachjustiert, bis es passt.

RITTERIN, DRACHE & FEE

Zwei Gruppen stehen sich mit Abstand auf einem Spielfeld gegenüber. Eine Linie hinter ihrem Rücken bildet eine Schutzzone für die andere Gruppe.

Die Gruppen besprechen sich, welche Geste sie machen wollen:

- Ritterin: zieht das Schwert (besiegt den Drachen)
- Drache: brüllt (erschreckt die Fee)
- Fee: zieht den Zauberstab und sagt „bling“ (verzaubert die Ritterin)



hast!

Beginne mit der ersten Gruppe den Nieselregen zu machen. Dann nach und nach die anderen beiden Gruppen. Gib der ersten Gruppe das Zeichen für leichten Regen, während die anderen beim Nieselregen bleiben, die anderen Gruppen folgen auf Dein Zeichen. Weiter mit dem Kanon, bis alle beim Hagel sind. Dann arbeite Dich wieder zurück: die erste Gruppe geht von Hagel zu Stark-Regen zurück, dann die zweite, dann die dritte Gruppe, solange bis Du leichten Regen, Nieselregen und am Ende – Stille



Die Gruppe mit der Gewinner-Geste muss die anderen fangen, bevor diese ihre Schutzzone erreichen. Die Gefangenen werden Teil der Gruppe.

REGENMACHEN

Für diesen Geräushekanon stehen die Teilnehmenden im Halbkreis vor Dir. Teile sie in 3 Gruppen ein. Erkläre, dass alle zusammen einen Regensturm mit vier einfachen Geräuschen erzeugen werdet.

1. Nieselregen: Hände aneinanderreiben für Flüsterton
2. leichter Regen: Hände entgegengesetzt hoch- und runterstreichen wie bei sandigen Händen
3. Starker Regen: in die Hände klatschen
4. Hagel: mit Händen umgedrehte Schalen formen und gegen die Oberschenkel klatschen.