

ENERGIZER- KLEINE SPIELE FÜR KÖRPER UND GEIST



Übersicht

- **Definition Energizer**
- **Spiele- Übersicht**
- **Spielideen**
 - Spielidee 1: Evolution
 - Spielidee 2: Besenhockey
 - Spielidee 3: Pferderennen
 - Spielidee 4: Zoobesuch
 - Spielidee 5: Schneeballschlacht
 - Spielidee 6: Laurenzia
 - Spielidee 7: Besenstil
 - Spielidee 8: Kommando Pimperle
 - Spielidee 9: Stühlekippen
 - Spielidee 10: Blindermann
- **Videos**
 - Pferderennen (1)
 - Zoobesuch (2)
 - Laurenzia (3)
 - Kommando Pimperle (4)
- **Quellenverzeichnis**

Definition Energizer

Energizer sind kleine Spiele und Bewegungen, die Körper und Geist in Schwung bringen. Gerade in der ersten und letzten Schulstunde verlieren die SuS (Schülerinnen und Schüler) an Konzentrationsfähigkeit, die mit kleinen Spielen wieder hervorgerufen werden kann. Energizer sind beliebig einsetzbar, da sie wenig Material und wenig Zeit in Anspruch nehmen und jederzeit eingesetzt werden können.

Spiele- Übersicht

Spielidee/ Nr.	Spielname	Material	Spielidee
1	Evolution	keins	Die Evolution wird nachgespielt. Treffen sich zwei Lebewesen gleicher Entwicklungsstufe spielen sie darum wer eine Stufe aufsteigen kann und wer sich eine Stufe zurückentwickeln muss.
2	Besenhockey	2 Besen Stuhlkreis 2 extra Stühle 1 Schwamm	Zwei Teilnehmer treten immer im abgewandelten Hockey Wettkampf gegeneinander an.
3	Pferderennen	Stuhlkreis	Die Teilnehmer erleben ein Pferderennen, dass sie selbst simulieren müssen.
4	Zoobesuch	keins	Die Kinder spielen einen durch den Erzähler beschriebenen Zoobesuch nach.
5	Schneeballschlacht	Papierkugeln Stühle als Grenze	Es wird eine Schneeballschlacht mittels Papierkugeln ausgetragen.
6	Laurenzia	keins	Eine sportliche Übung wird während dem Lied beim Auftauchen bestimmter Signalwörter ausgeführt.
7	Besenstiel	Besenstiel Stuhlkreis	Ein Reaktionsspiel, bei dem das Umfallen des Besenstiels verhindert werden muss.
8	Kommando Pimperle	Tische	Ein motorisch forderndes Reaktionsspiel, das visuelle und akustische Reize gegeneinander ausspielt.
9	Stühlekippen	Stuhlkreis	Ist ein Reaktionsspiel, bei dem verhindert werden muss, dass die Stühle beim Platzwechsel umfallen.
10	Blinder Mann	Augenbinde Stuhlkreis	Ist ein Fangspiel, bei dem der Fänger die Augen verbunden hat und sich die Teilnehmer beim Platzwechsel nicht fangen lassen dürfen.

Spielideen

Spielidee 1: Evolution

Material: Keins

Dauer: 5 Min

Beschreibung

- Die SuS krabbeln auf dem Boden und befinden sich alle in der Entwicklungsstufe "Amöbe". Trifft eine Amöbe auf eine andere Amöbe spielen diese Schnickschnakschuk.
- Bei Schnickschnakschuk zählen nur die Zeichen "Schere", "Stein", "Papier"

Schere → schlägt *Papier*
Papier → schlägt *Stein*
Stein → schlägt *Schere*

Dies wird nur einmal gespielt. Der Verlierer bleibt im Anfangsstadium "Amöbe" und der Gewinner steigt in die zweite Evolutionsstufe "das Huhn" auf. Während die Amöbe die nächste Amöbe sucht, muss das gackernde Huhn ein weiteres Huhn finden und wieder Schnickschnakschuk spielen.



Abb.1: Dinosaurier

Der Gewinner steigt wieder eine Stufe auf zum "Dinosaurier". Der Verlierer steigt eine Stufe ab und wir wieder zur Amöbe. Das Spiel wird solange gespielt bis sich beliebig viele SuS im Endstadium "Gott" befinden und ein vorgegebenes Liedchen trillern.

Entwicklungsstufen

1. Amöbe (kriecht und sagt "amöbeamöbeamöbe")
2. Huhn (wackelt mit den Flügeln und gackert)
3. Dinosaurier (bildet mit den Armen ein Schnappendes Maul)
4. Gorilla (schlägt sich mit den Fäusten auf die Brust)
5. Mensch (geht aufrecht und sagt jedem freundlich "Guten Tag")
6. Gott (steht an der Tafel und singt das vorgegebene Lied)

Spielidee 2: Besenhockey

Material: 2 Besen
Stuhlkreis
2 extra Stühle
1 Schwamm

Dauer: 5-10 Minuten

Beschreibung

- Die SuS befinden sich alle im Stuhlkreis und zählen einmal durch.
- Nun werden zwei Zahlen genannt. Die SuS mit dieser Zahl schnappen sich so schnell es geht einen der Besen und versuchen mit dem Besen den Schwamm in das Tor (und der den Stuhl) zu schieben.
- Wenn ein Schüler das Tor erlangt hat tauschen diese Zwei SuS ihre Plätze und der Gewinner ruft die nächsten zwei Zahlen.

Spielidee 3: Pferderennen

Material: Stuhlkreis

Dauer: 3 Minuten

Beschreibung

- Die SuS sitzen in einem Stuhlkreis. Der Lehrer erklärt, dass die SuS sich in einem Pferderennen befinden und losreiten.
- Dabei klatschen sich alle im auf die Oberschenkel und trampeln mit den Füßen. Nun gibt der Lehrer verschiedene Kommandos an.



Abb. 2: Pferderennen

- **Links Kurve** = alle SuS lehnen sich nach links
- **Rechts Kurve** = alle SuS lehnen sich nach rechts
- **Wassergraben** = alle SuS springen auf
- **Ast** = alle SuS ducken sich
- **Ziel** = alle SuS springen auf und jubeln



Spielidee 4: Zoobesuch

Material: Keins

Dauer: 5 Minuten

Beschreibung

- Die SuS stehen im Kreis. Der Lehrer erzählt eine **Geschichte** und führt jeweils Handlungen dazu aus, die von den SuS nachgeahmt werden.

"Wir haben die Augen zu... die Sonne weckt uns sanft mit ihren Sonnenstrahlen im Gesicht. Wir recken uns und strecken uns und schauen auf die Uhr... ES IST SCHON 12 UHR!! Wir wollten doch um 10 Uhr in den Zoo!! Wir springen aus dem Bett und laufen die Treppen runter. Wir rennen ins Schlafzimmer. Mama und Papa schlafen ja auch noch! Wir wecken sie und rütteln und schütteln sie: "Mama, Papa aufwacheeeeeen!". Gut sie sind wach. Wir müssen und anziehen. Wir rennen wieder die Treppe nach oben, an den Schrank "hmm was ziehen wir denn an?" Egal Pulli an, Unterhose wechseln? Quatsch brauchen wir nicht. Hose drüber, Socken an. Und ab ins Badezimmer. Zähneputzen! Und wir putzen und putzen und putzen... schnell wieder die Treppen runter in die Küche die Kellogs geschnappt und in eine Schüssel gepackt. Und reinschaufeln... Oh nein die Jacke vergessen, die liegt noch oben. Wir rennen die Treppe wieder hinauf. Jacke an... und wieder die Treppen nach unten in die Schuhe schlüpfen und ab nach draußen. Puh geschafft und wir fahren zum Zoo... und fahren und fahren "Mensch das dauert ja ewig" da hinten sieht man schon das Zoo-Schild! Und das Z wir immer größer und größer und größer... WIR SIND DA! Ab rein in den Zoo. Oh nein die Kasse... wir brauchen Geld! "MAMA, PAPA LOS!!". Endlich bezahlt. Ab zu den Papageien. Die fliegen so schön und sind so elegant. Und wir machen ganz viele Fotos! Ab zum nächsten Käfig... Da hinten sind Elefanten!!! Wir laufen zu den Elefanten und die haben einen riiiiiesigen Rüssel. Und wir machen wieder ganz viele Fotos! Wuaaah sind das Bären? Ab zu den Bären!! Und wir laufen los. Die machen sich groß mit ihren Tatzen. Und wir machen wieder ganz viele Fotos... Da sind Löwen! Mit ihren riesigen Mäulern. Und wir machen Fotos. " Der Zoo schließt jetzt" Ach wie schade, aber es war ein wunderschöner Tag im Zoo. ▶  2



Abb. 3: Der Elefant

Spielidee 5: Schneeballschlacht

Material: - Papierkugeln
- Stühle als Grenze

Dauer: 5-10 Minuten

Beschreibung

- Die SuS werden in zwei Mannschaften aufgeteilt. Beide Mannschaften bekommen gleichviele Schneebälle (Papierkugeln) und versuchen alle Schneebälle aus ihrer Hälfte des Raumes auf die andere Seite zu werfen.

Wer nach einer bestimmten Zeit am wenigsten Schneebälle auf seiner Seite hat oder als erstes gar keine Schneebälle mehr hat, hat gewonnen. Die Verlierermannschaft muss dafür im Anschluss die Klasse kehren.

Spielidee 6: Laurenzia

Material: Keins

Dauer: 3 Minuten

Beschreibung

- Die SuS stehen in einem großen Kreis und singen das Lied "Laurenzia". Immer wenn der Name "Laurenzia" oder ein Wochentag fällt, müssen die SuS eine Kniebeuge ausführen.



Unter dem Link finden sie den Liedtext, sowie eine Klavier Version zum mitsingen

→ <http://www.labbe.de/liederbaum/index.asp?themaId=22&titelId=591>

Spielidee 7: Besenstil

Material: Besenstil
Stuhlkreis

Dauer: 5-10 Minuten

Beschreibung

- Die SuS sitzen im Stuhlkreis und erhalten eine Nummer. Bis auf einen Schüler besitzen alle einen Stuhl.
- Dieser Schüler befindet sich im Kreis und hält mit einem Finger den Besenstil. Nun ruft er eine Nummer und lässt den Besenstil los und setzt sich auf den frei werdenden Stuhl.
- Der Schüler mit der genannten Zahl versucht den Besenstiel zu fangen bevor er auf den Boden fällt. Gelingt es ihm, so muss der vorherige Schüler in der Mitte bleiben. Gelingt es ihm nicht, so muss er die nächste Zahl rufen.

Spielidee 8: Kommando Pimperle

Material: Tische

Dauer: 3-5 Minuten

Beschreibung

- Die SuS sitzen vor einem Tisch. Nun gibt der Lehrer verschiedene Kommandos an, die von den SuS befolgt jedoch nicht immer befolgt werden müssen.
- Setzt die Lehrperson ein "Kommando" davor, so müssen die Schüler einsteigen. Sagt der Lehrer allerdings einen Begriff, ohne "Kommando", so müssen die SuS in ihrem vorherigen Kommando drin bleiben.

Als Verwirrung darf die Lehrperson andere Bewegungen als vorgegeben ausführen, wobei die Schüler dem gesagten Kommando weiter folgen müssen. Wer ein falsches Kommando ausführt ist raus.

Kommandos

- *Pimperle*
- *Bock*
- *Doppelbock*
- *Kant*
- *Flach*  4



Abb. 4: Kommando Pimperle

Spielidee 9: Stühlekippen

Material: Stuhlkreis

Dauer: 5-10 Minuten

Beschreibung

- Die SuS stehen in einem Kreis und kippen ihre Stühle, die mit einem Finger festgehalten werden.
- Auf das Kommando "**Hopp**" geht jeder einen Stuhl weiter nach rechts und versuchen die Stuhl des Nachbarn zu erreichen bevor dieser umkippt. Kippt der Stuhl um, ist der Schüler aus dem Spiel.

Gewinner ist der Schüler mit dem letzten stehenden Stuhl.

Spielidee 10: Blinder Mann

Material: - Augenbinde
- Stuhlkreis

Dauer: 5 Minuten

Beschreibung

- Die SuS befinden sich in einem Stuhlkreis und erhalten eine Zahl. Ein Schüler steht mit verbundenen Augen in der Mitte und ruft zwei Zahlen aus.
- Die SuS mit den zwei Zahlen müssen nun versuchen unbemerkt die Stühle zu tauschen, ohne vom Blinden Mann gefangen zu werden.
- Schaffen die SuS es unbemerkt, bleibt der Schüler in der Mitte der Blinde Mann. Fängt der Blinde Mann einen der SuS so nimmt er dessen Platz ein.

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
alle	S. Raßbach, S.Beck

Video

Nummer	Urheber
1-4	S.Raßbach, S.Beck

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Raßbach, Saskia/ Beck, Sebastian/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz