

## Sammlung: Digitale Warm Ups/ Energizer

### Inhaltsverzeichnis

1. Vorneweg/Pädagogischer Hintergrund: .....	2
2. Methoden und Material .....	2

## Sammlung: Digitale Warm Ups / Energizer

### 1. Vorneweg/Pädagogischer Hintergrund:

Auch und gerade im digitalen Raum ist es wichtig Warm Ups, Energizer oder wie ihr eure Spiele nennt mit einzubauen. Das Sitzen und das lange Blicken auf den Bildschirm können Augen, Kopf und Körper ermüden, so dass es bei digitalen Veranstaltungen vielleicht noch wichtiger ist den Spaß, die Konzentration und die Motivation immer wieder durch Lockerungsspiele zu fördern

### 2. Methoden und Material

Folgend werden Methoden und Spiele vorgestellt, die der Bewegung und Auflockerung am Bildschirm dienen.

Die vorgestellten Methoden werden in Kürze beschrieben. Ausführlichere Beschreibungen, Anmerkungen und Hinweise zu den Spielen und Übungen finden sich in der Koppelsberger Spielekartei. <https://koppelsberger-spielekartei.de/>

Spiel	Spielablauf	Hintergrund	Zeit (je nach Gruppengröße)
<b>Herr/Frau Lehmann</b>	Die Teilnehmer*innen machen alle Bewegungen nach, die von Herrn/Frau Lehmann vorgemacht werden.	Das Spiel fördert die Konzentration und sorgt für Bewegung und Spaß	5 Minuten
<b>Hinweis zu Material:</b> kein zusätzliches Material notwendig Erklärung in der Spielekartei			

Spiel	Spielablauf	Hintergrund	Zeit (je nach Gruppengröße)
<b>Die Ente</b>	Die Gruppe lernt die Anatomie einer Ente kennen. Die Spielleitung macht Bewegungen vor	Spaß und Bewegung	5 Minuten



	und die Teilnehmenden machen nach: „Eine Ente hat einen Flügel, Zwei Flügel, ein Bein, zwei Beine, einen Schwanz, einen Kopf, eine Zunge, einen Schnabel“		
<b>Hinweis zu Material:</b> kein zusätzliches Material notwendig			

Spiel	Spielablauf	Hintergrund	Zeit (je nach Gruppengröße)
<b>Evolution</b>	Mit Schnick-Schnack-Schnuck-Duellen spielen sich die TN die Evolutionsleiter hoch. TN auf der gleichen Evolutionsstufe müssen mit Rufen des Namens aufeinander aufmerksam machen. Gruppen über 12 TN sollten für dieses Spiel geteilt werden, da es digital sonst zu chaotisch wird.	Spaß und Bewegung	5 Minuten
<b>Hinweis zu Material:</b> kein zusätzliches Material notwendig Erklärung in der Spielekartei			

Spiel	Spielablauf	Hintergrund	Zeit (je nach Gruppengröße)
<b>Menschliches Memory</b>	Zwei TN werden mit Hilfe eines „Breakoutrooms“ (Zoom) „vor die	Spaß, Konzentration	10 Minuten

	<p>Tür geschickt“. Die Gruppe teilt sich in Paare mit gleichen „Motiven“ auf, die dargestellt werden müssen (z.B. Grimasse, Witz erzählen, Wutanfall). Die Freiwilligen rufen je zwei Personen auf und versuchen die Paare aufzudecken.</p>		
<p><b>Hinweis zu Material:</b> kein zusätzliches Material notwendig</p>			

Spiel	Spielablauf	Hintergrund	Zeit (je nach Gruppengröße)
<b>Alle die (wo)</b>	<p>Es werden Statements in die Gruppe gegeben (z.B. alle, die heute schon draußen waren) Auf wen die Aussage zutrifft, der/die läuft einmal um seinen Stuhl herum</p>	<p>Auflockerung, Bewegung, Einstieg in ein Thema</p>	<p>3 Minuten</p>
<p><b>Hinweis zu Material:</b> kein zusätzliches Material notwendig Erklärung in der Spielekartei</p>			

Spiel	Spielablauf	Hintergrund	Zeit (je nach Gruppengröße)
<b>Zeig mir deine Hose/ deine Beine</b>	<p>Die TN sollen, ohne ihre Kamera zu bewegen ihre Hose, Rock, Kleid in die Kamera halten.</p>	<p>Auflockerung, Bewegung</p>	<p>2 Minuten</p>
<p><b>Hinweis zu Material:</b> kein zusätzliches Material notwendig</p>			