

- (1) **Guten Tag:** *Förderung des Gruppenzusammenhalts*  
 Alle Personen laufen frei durch den Raum und begrüßen wechselnde Partner\*innen entsprechend der von der Lehrkraft genannten Aufgabenstellungen (mit unterschiedlichen Körperteilen, nach Bewegungsabfolgen, eigenen Ideen).  
 Hinweis: Die Aufwärmübung kann auch mit Bällen durchgeführt, wobei das Dribbling nicht unterbrochen werden darf. Vorgabe ist die Einhaltung der Umgangsformen: Rechte Hand geben; bei der Begrüßung in die Augen schauen.
- (2) **Buchstaben legen:** *Schulung kreativen Bewegungsverhaltens*  
 Die Lehrkraft nennt Anzahl der beteiligten Personen und die Buchstaben, die mit den Körpern nachgebildet werden sollen.  
 Variationen: Geometrische Formen bilden. Denkmäler mithilfe akrobatischer Figuren darstellen.
- (3) **Faire Störenfriede:** *Wahrnehmungs- und Koordinationsschulung*  
 Alle Spieler\*innen dribbeln mit einem Ball kreuz und quer durch die Halle. Dabei werden sie von mehreren „Störenfrieden“, die sich behutsam und in gleichmäßigem Tempo durch den Raum bewegen, behindert und weichen ihnen aus. Verliert eine Person die Kontrolle über ihren Ball und unterbricht das Dribbling, muss sie mit dem „Störenfried“, der am längsten unterwegs ist, die Rolle wechseln.  
 Mögliche „Störenfriede“:
- SEILCHENSPRINGER: Eine Person bewegt sich durch den Raum und springt dabei mit dem Sprungseil.
  - ROLLERFAHRER: Eine Person steht mit einem Bein fest auf einem Tuch oder einer Teppichfliese (gummierte Seite nach oben) und stößt sich mit dem anderen Bein ab.
  - RASENMÄHER: Eine Person führt einen auf dem Boden liegenden Gymnastikstab mit zwei weiteren Stäben.

- (1) **Geher-Fang-Spiel:** *Spiel mit reduzierter Belastungsintensität*  
 Alle Spieler\*innen bewegen sich frei in einem kleinen abgesteckten Raum. Zwei bis drei gekennzeichnete Fänger\*innen versuchen die anderen Personen zu berühren. Sowohl fangende als auch gejagte Personen müssen die Hände auf dem Rücken verschränkt lassen und dürfen während des gesamten Spiels nur gehen. Das „Abschlagen“ erfolgt mit dem ganzen Körper, nicht mit den Händen. Wird jemand von einer fangenden Person berührt oder verlässt das Spielfeld, erfolgt ein Aufgabenwechsel.  
 Hinweis: Auf behutsame Berührungen hinweisen, keine Body-Checks.
- (2) **Eisenbahnen:** *Förderung der Selbstständigkeit (Selbststeuerung des allgemeinen Aufwärmens)*  
 Frei im Raum werden Turnmatten ausgelegt. Dann werden mehrere Gruppen gebildet, wobei jede Gruppe einen Zug darstellt. Die Züge starten von verschiedenen Positionen und laufen kreuz und quer durch die Halle. Die vordere Person ist die „Lokomotive“, sie gibt das Tempo und die Richtung für die hinter ihr herlaufenden „Waggons“ an. Jeder Waggon kann sich an einem der Bahnhöfe (Turnmatten) auskoppeln. Dort muss die auf der Arbeitskarte dargestellte Dehnübung ausgeführt werden. Nach Beendigung der Dehnübung hängt sich der Waggon an irgendeinen vorbeifahrenden Zug wieder an. Koppelt sich die Lokomotiven ab, wird der unmittelbar nachfolgende Waggon zur neuen Zugmaschine und bestimmt die Wegstrecke und das Tempo.  
 Vorgaben:
- Jede Person muss alle Bahnhöfe besuchen.
  - An den Bahnhöfen darf sich nur eine vorgegebene Anzahl von Waggons gleichzeitig aufhalten.
- (3) **Kommando Pimperle:** *Wahrnehmungsschulung und Förderung der Impulskontrolle*  
 Alle Spieler\*innen erhalten fünf Wäscheklammern, die sie sich an die Kleidung heften. In einer Kreisauflistung laufen alle auf der Stelle. Die Lehrkraft gibt Bewegungskommandos vor, die schnell entsprechend der Instruktionen umgesetzt werden müssen. Wird eine Bewegungsanweisung ohne „Kommando“ angesagt, muss nach wie vor nur auf der Stelle gelaufen werden. Wird ein Fehler gemacht oder jemand fällt auf die Bewegungsfinte der Lehrkraft rein, muss die Person eine Klammer abgeben (in die Kreismitte werfen). Die Reihenfolge der Kommandos ist willkürlich.  
 Mögliche Kommandos sind:
- Kommando SPRUNG: alle springen hoch  
 Kommando SITZ: alle setzen sich auf den Boden  
 Kommando TIEF: alle gehen in die Hocke (Kniebeuge)  
 Kommando HOCH: alle gehen in den Zehenstand und strecken die Arme nach oben  
 Kommando DREHEN: alle drehen sich einmal um die Körperachse  
 Kommando EINBEIN: alle stehen auf einem Bein  
 Kommando VOR: alle bewegen sich in die Mitte  
 Kommando RÜCK: alle gehen rückwärts nach außen

- (1) **Das Blatt wendet sich:** *Schulung der Problemlösekompetenz und des kooperativen-kommunikativen Verhaltens*  
Die Gruppe stellt sich auf eine Decke oder Folie. Sie muss versuchen, die Decke/Folie zu wenden, ohne den Boden zu berühren.  
Variation: Die Kommunikation wird eingeschränkt (z. B. ohne Worte, nur in einer Fremdsprache)
- (2) **Sanitäter-Fangen:** *Förderung der Zusammenarbeit und Mitverantwortung*  
Zwei bis drei gekennzeichnete Fänger\*innen sind die „Bakterien“, die die anderen Mitspieler\*innen versuchen zu infizieren (abzuschlagen). Ist eine Person von den Bakterien infiziert, wird sie augenblicklich krank und sackt auf den Boden zusammen. Die Mitspieler\*innen können diese erkrankte Person behutsam (!) in das in der Mitte befindliche Krankenhaus (Weichbodenmatte) tragen. Dazu sind vier „Sanitäter\*innen“ notwendig, einer an jedem Arm und Bein. Während des Krankenhaustransports dürfen die Rettungskräfte nicht abgeschlagen werden. Sind jedoch nur zwei oder drei Rettungskräfte bei der erkrankten Person ist der Krankenwagen gewissermaßen noch auf und die Bakterien können die Sanitäter\*innen infizieren. Wurde die erkrankte Person im Krankenhaus pfleglich abgesetzt (nicht werfen), darf sie sofort wieder mitspielen. Schaffen es die Bakterien alle Spieler\*innen zu infizieren?
- (3) **Fast-Food-Spiel:** *Schulung des kooperativen Verhaltens*  
Alle Spieler\*innen laufen kreuz und quer durch die Halle. Bei Musikstopp müssen sie die entsprechenden Bewegungen des von der Lehrkraft angesagten Begriffs (alleine, zu zweit oder zu dritt) ausführen.
- POMMES FRITES: Flach auf den Bauch legen und die Arme nach vorne strecken.
  - COLA: Zwei Personen fassen sich an den Händen und rahmen einen Dritten in der Mitte stehenden ein. Diese Person ist der „Strohalm“ und muss sich dementsprechend auf ein Bein stellen und einen Arm nach oben strecken.
  - MILCH-SHAKE: Eine Person umarmt einen andere und schüttelt sie leicht(!) durch.
  - HAMBURGER: Eine Person legt sich mit dem Bauch auf den Rücken einer zweite Person.
  - CHEESEBURGER: Eine Person liegt mit Rücken auf den Boden und eine zweite Person legt sich darauf, sodass beide Bauch an Bauch liegen.
  - BIG-MAC: Drei Personen legen sich übereinander.
  - HAPPY MEAL: Eine Gruppe muss sich schnell zusammenfinden und ein Menü aus einem Burger einem Getränk und einer Pommes Frites darstellen.
  - CHICKEN NUGGETS: Drei Personen stehen nebeneinander. Die beiden äußeren bilden mit ihren Armen die „Packung“, die in der Mitte befindliche Person macht auf der Stelle den „Ententanz“.

- (1) **Diagnose techno-motorischer Bewegungsqualitäten**  
**Musikplayer:** *Erkennen und Umsetzen von rhythmischen Mustern*  
Als Vorbereitung wird mittels eines Programms die Geschwindigkeit eines „angesagten“ Musikstücks am Computer mehrfach geändert, ohne die Tonhöhe zu beeinflussen. Die Schüler\*innen laufen frei durch die Halle und versuchen die verschiedenen Rhythmen der produzierten Musik umzusetzen.  
**Balltreiben:** *Zielgenaues scharfes Werfen (Schlagwurf)*  
Zwei Teams stehen jeweils hinter ihrer ca. 2 m entfernt von der Stirnseite des Volleyballfeldes befindlichen markierten Abwurfline. Alle Spieler\*innen haben einen Wurfball (Gymnastikball, Handball) und versuchen damit einen in der Mitte liegenden Basketball über die gegnerische Endlinie des Volleyballfeldes zu treiben. Die Abwurfline darf nicht überschritten werden. Alle über die Seiten- und Grundlinien fliegenden Bälle dürfen wieder genutzt werden. Rollt der Zielball seitlich aus dem Spielfeld, wird er von der Spielleitung in der entsprechenden Spielfeldhöhe behutsam wieder ins Feld zurückgerollt. Welchem Team gelingt es, den Ball über die Torlinie zu treiben?  
Variation: Es werden mehrere unterschiedliche Zielbälle mit unterschiedlichen Wertigkeiten auf der Mittellinie platziert: Pezziball, Football, Medizinball, Basketball; Wasserball. Gewinner ist das Team mit den meisten Punkten.
- (2) **Diagnose sozialer Kompetenzen**  
**Menschliches Pendel:** *Zuverlässigkeit bzw. Emotionsregulation Körperspannung*  
Drei Personen mit ähnlichem Gewicht und Größe gehen zusammen. Die mittlere Person steht mit den Füßen fest am Boden und lässt sich steif wie ein Brett nach vorne und hinten fallen. Die beiden außenstehenden Personen fangen in Schrittstellung ihr Teammitglied mit den Händen sanft auf und drücken die Person wieder kontrolliert von sich weg.  
Variation: Umsetzung der Aufgabenstellung in einer kreisförmig stehenden Kleingruppe.  
**Roboter:** *Vertrauen bzw. Verantwortung (Wahrnehmungsschulung)*  
Es werden Paare gebildet, wobei eine Person der „Roboter“ ist und die andere ein „Betreuer“. Die Betreuungsperson bringt den Roboter durch Berühren des „Ein-/Aus-Knopfs“ auf dem Kopf des Roboters in Bewegung und versucht ihn sicher durch die Halle zu bewegen, ohne dass ein Zusammenstoß mit einem anderen Roboter oder der Wand erfolgt. Gelenkt wird der Roboter durch Körperberührungen. Die Länge der Berührung gibt die Dauer der Bewegungsumsetzung an. Berührungen auf den Schultern geben die Drehrichtungen an. Mit der Berührung auf dem Kopf wird der Roboter sofort gestoppt.  
Variation: Der Roboter erhält eine Augenbinde und muss sich blind auf den Betreuer verlassen.