

Erwärmungsspiel: Stopptanz meets Feuer-Wasser-Sturm



Spielidee

Spielidee ist eine Adaptation des klassischen "Stopptanzes" (oder "Freeze Dance") für Akrobatik. Während Musik läuft, bewegen sich die Teilnehmenden im Raum. Stoppt die Musik, gibt die anleitende Person verschiedene Figuren vor. Alle versuchen, die genannte Position so schnell es ihnen möglich ist einzunehmen und zu halten. Das Spiel fördert die Freude an Bewegung und ermöglicht einen spielerischen Einstieg in die Akrobatik.



Zielgruppe

Dieses Spiel funktioniert sehr gut bis ca. 11 Jahre. Gib uns gern ein Feedback, was deine Lieblings-Aufwärmübungen sind und mit welcher Zielgruppe du sie durchführst.

Baum-Position im Stehen:



Baum-Position im Sitzen:



Bank auf der Matte:



Bank im Sitzen:



Rakete auf der Matte:



Rakete im Sitzen:



Liegestütz auf den Füßen:

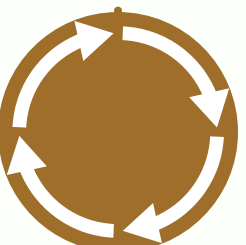


Liegestütz auf den Knien:



Spielvorbereitung

Die verschiedenen Akrobatikfiguren müssen zunächst demonstriert werden. Um sich die Positionen zu merken, können alle Teilnehmenden bei der Demonstration direkt mitmachen. Wir schlagen folgende Grundpositionen aus der Akrobatik für dieses Spiel vor: Baum, Bank, Rakete, Riese und Liegestütz.



Spielverlauf

Die Teilnehmenden bewegen sich im Raum (sie können dabei gern tanzen). Die anleitende Person stoppt die Musik in unregelmäßigen Abständen und ruft dann laut und deutlich den Namen eine der vorher eingeführten Akrobatikfiguren. Alle Teilnehmenden nehmen daraufhin so schnell sie können die entsprechende Figur ein. Es wird gemeinsam gewartet und gehalten, bis alle in der Figur angekommen sind. Anschließend wird die Musik wieder abgespielt und es wird sich weiter im Raum bewegt.

Wir haben gute Erfahrungen gemacht dieses Spiel ohne Leistungsdruck zu spielen, das heißt es gibt in dieser Version keine Menschen die gewinnen oder verlieren.

Erwärmungsspiel: Tiere aus dem Zauberkessel



Spielidee

Bei diesem Spiel handelt es sich um eine spielerische Version der klassischen "Animal-Walks", also Bewegungsübungen, bei denen Tierbewegungen nachgeahmt werden. In der Variation "Zauberkessel" verwandeln sich die Teilnehmenden nach einem Zauberspruch jeweils in ein Tier. Dabei kann jede Person das Tier so darstellen, wie sie möchte. Die anleitende Person moderiert dabei.



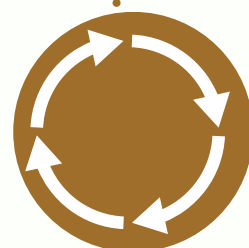
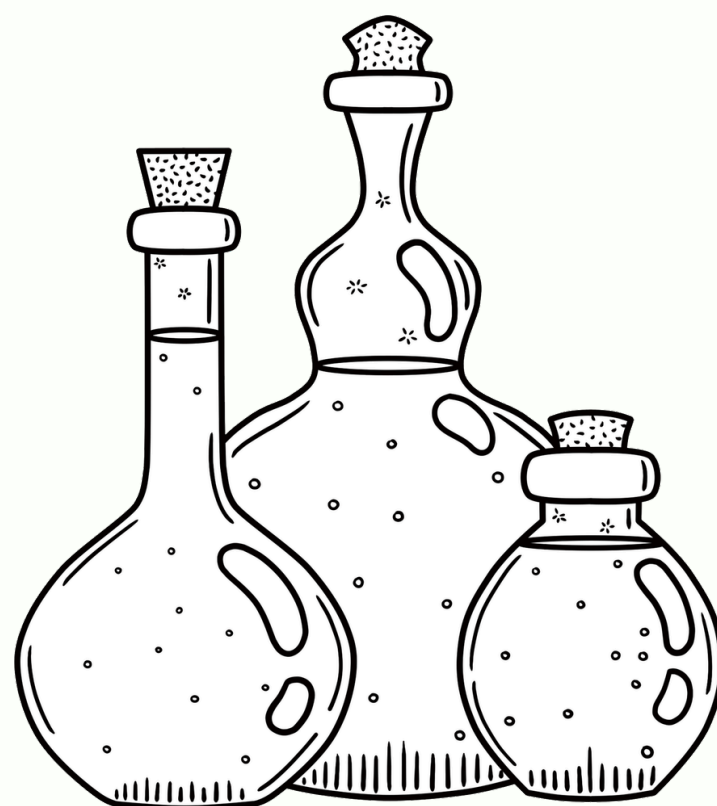
Zielgruppe

Dieses Spiel funktioniert in unserer Erfahrung sehr gut bis ca. 10 Jahre. Alternativ ist es möglich, klassische Animal-Walks (Tierbewegungen) auf einer Rollmatte durchzuführen.



Spielvorbereitung

Die Fläche, auf der sich die Teilnehmenden bewegen, muss zuvor festgelegt werden. Es eignet sich eine längere Rollmatte in der Mitte des Raumes. Zudem sollte ein Bereich des Bodens frei sein, damit sich Teilnehmende im Rollstuhl auch problemlos bewegen können. Auf einer Seite des Raumes kommen alle Teilnehmenden zusammen, um den "Zaubertrank" zu mischen.



Spielverlauf

Gemeinsam wird der "Zaubertrank" pantomimisch gemischt. Alle Teilnehmenden dürfen mitbestimmen, was hinzu kommt und diese Wünsche laut äußern (bspw. "Cola, Glitzer, Pizza, ..."). Die anleitende Person mischt den Trank pantomimisch zusammen und animiert die Teilnehmenden ("Was soll noch in den Zaubertrank?"). Anschließend einigt sich die Gruppe, in welches Tier sich nun verwandelt werden soll und der Zaubertrank wird pantomimisch getrunken. Alle verwandeln sich in das entsprechende Tier und bewegen sich auf der Bodenmatte zwei Bahnen hin und zurück, bis sie wieder beim Zauberkessel angekommen sind. Dabei kann die individuelle Bewegung je nach körperlichen Voraussetzungen und Möglichkeiten erfolgen.