

BEWEGUNGSSCHAOS

Alle Schüler stehen in einem Kreis mit ca. 1,5 Metern Abstand (Hinweis: Dieses Spiel kann auch zu zweit gespielt werden). Vor Beginn des Spiels wird eine feste Reihenfolge mit fünf verschiedenen Bewegungen festgelegt.

Beispiel: Sprung ⇒ Arme kreisen ⇒ Sprint auf der Stelle ⇒ im Kreis drehen ⇒ in die Hocke gehen

Diese Bewegungen wiederholen alle gemeinsam mehrere Male, so dass sich jeder die Reihenfolge gut einprägen kann. Anschließend wird ein Schüler ausgewählt, der - unabhängig von der Reihenfolge - verschiedene Bewegungen vormacht. Im ersten Schritt machen alle anderen die gleichen Bewegungen möglichst schnell nach.

Variationen

- Als nächstes kann die Schwierigkeit erhöht werden, indem der Schüler, der die Bewegungen vormacht, gleichzeitig einmal in die Hände klatscht. Das bedeutet für die anderen, dass sie die Bewegung ihres Mitschülers nicht nachmachen dürfen, sondern die Bewegung ausführen, die in der ursprünglichen Reihenfolge danach kommen würde. Sprintet der Schüler also auf der Stelle, müssen alle anderen möglichst schnell reagieren und sich im Kreis drehen. Geht der Schüler in die Hocke, springen alle anderen einmal, usw.
- Klatscht sich der Schüler nun während der Bewegung mit den Händen auf die Oberschenkel, bedeutet das für die anderen, dass jeweils die Bewegung davor durchgeführt werden muss. Klatscht der Schüler also auf die Oberschenkel und sprintet auf der Stelle, müssen alle anderen die Arme kreisen.
- Nun können alle drei Variationen (kein klatschen, in die Hände klatschen oder auf die Oberschenkel klatschen) kombiniert werden.
- Wenn alle Variationen reibungslos funktionieren, können zwei oder mehrere Bewegungen vertauscht werden, so dass sich die Reihenfolge ändert.

Beispiel: Sprint auf der Stelle ⇒ Arme kreisen ⇒ Sprung ⇒ im Kreis drehen ⇒ in die Hocke gehen

Wettkampfvariante

Alle Schüler erhalten zu Beginn des Spiels drei Punkte. Sobald jemand eine falsche Bewegung durchführt oder zu langsam reagiert, verliert er einen Punkt.

Wer am Schluss noch die meisten Punkte hat, gewinnt.

DAUER: 5-10 MIN

MATERIAL: KEINES

AKTIVITÄTSGRAD: ++