

# Warming Ups

## Gruppe sortieren

- ▶ Ziel:  
Gruppe in Bewegung bringen, einander wahrnehmen
- ▶ Zeit:  
10 Minuten
- ▶ TeilnehmerInnen:  
Seminargruppe

Die TeilnehmerInnen werden gebeten, sich nach unterschiedlichen Merkmalen, die das Team angibt, in einer Reihenfolge aufzustellen: Nach Größe, Haarfarbe, Geburtsmonat, Anfangsbuchstaben des Vornamens, Augenfarbe, geographischer Nähe zum Tagungsort oder Alter. Als Variante kann die Reihe ohne Sprechen gebildet werden. In einer weiteren Variante kann ein Stuhlkreis gebildet werden. Jede/r steht auf einem Stuhl. Nun muss ein Anfang und ein Ende bestimmt werden, die Teilnehmenden müssen sich auf den Stühlen aneinander vorbei in die richtige Reihenfolge balancieren, ohne den Boden zu berühren.

## Aufeinander einstellen

- ▶ Ziel:  
Sehen, dass man sich aufeinander einstellen muss, einander spielerisch näher kommen
- ▶ Zeit:  
10 Minuten
- ▶ TeilnehmerInnen:  
eine oder mehrere Gruppen je 8 Personen

Die TeilnehmerInnen stehen sich in 2 x 4 Personengruppen auf doppelter Armlänge gegenüber und strecken die Arme mit den Handflächen nach unten gerade aus. Jede 8er-Gruppe bekommt einen

Besenstiel oder ein Rundholz auf die ausgestreckten Fingerspitzen gelegt und soll auf Kommando gemeinsam den Stock bis zum Boden senken, ohne dass jemand den Kontakt zu ihm verliert. Es gewinnt die Gruppe, die den Stock als erste abgelegt hat. Das ist schwerer als man denkt.

## Sprech-Collage

- ▶ Ziel:  
Gruppe in Bewegung bringen, Auflockerung, mit sprachlichen Ausdrücken spielen
- ▶ Zeit:  
10 Minuten
- ▶ TeilnehmerInnen:  
Seminargruppe

Die Gruppe stellt sich im Kreis oder in einer Reihe auf. Die Spielleitung beginnt mit einem Satz, z. B. „*Das war alles ganz anders*“, „*Jetzt ist aber Schluss*“, „*Wir müssen unbedingt was tun*“, „*Nein, falsch ...*“, „*Wenn jeder so denken würde, ...*“. Die oder der nächste im Kreis sagt nun den Satz ebenfalls, verändert ihn aber z. B. in *Lautstärke*, *Akzentverschiebung*, *Sprechtempo* oder *Stimmführung*, und gibt ihn damit an den oder die nächste weiter. Das Team gibt jeweils für eine Runde vor, in welcher Weise der Satz verändert werden soll (z. B. *Lautstärke*, bei der nächsten Runde *Tempo* usw.). Auch unterschiedliche Sprechdruckhaltungen sind denkbar, z. B.: *fröhlich*, *traurig*, *aggressiv*, *nachdenklich*. Die Sätze können auch im Zickzack weitergegeben werden.

Nach: Volkshochschulverband Baden-Württemberg (2003): Rechte Sprüche – ohne mich.

## Kommunikation

- ▶ Ziel:  
Auflockern, Ausloten, wie unterschiedliche Begrüßungen und nonverbale Kommunikation wirken. Gute Vorübung für Aktivitäten mit szenischem Charakter wie z.B. Forum- und Statuentheater.
- ▶ Zeit:  
10–15 Minuten
- ▶ TeilnehmerInnen:  
Seminargruppe

Die TeilnehmerInnen laufen zu Musik durch den Raum. Das Team gibt Handlungsanweisungen.

- Nonverbal begrüßen, z. B. zunicken
- Mit Händedruck begrüßen (fest / lasch)
- Sich mit Worten begrüßen
- Sich mit *give me five* begrüßen (*high five*, *low five*)
- Von oben bis unten abschätzend angucken
- Nonverbal signalisieren, dass ich den / die anderen sympathisch finde
- Dem / der anderen nonverbal zeigen, dass ich nichts von ihm / ihr halte
- Nonverbal zeigen, wer hier die Chefin / der Chef ist
- Nonverbal mitteilen „mit mir nicht“
- Zögerlich nein sagen
- Leise aber scharf nein sagen
- Laut nein brüllen
- Nein sagen und nein meinen, auf Körperhaltung achten.

Nach: Volkshochschulverband Baden-Württemberg (2003): Rechte Sprüche – ohne mich.

## Kurzscenen spielen

- ▶ Ziel:  
Auflockerung oder Vorbereitung auf spielerische Aktivitäten
- ▶ Zeit:  
ab 20 Minuten
- ▶ TeilnehmerInnen:  
zwei oder mehrere Gruppen  
ab ca. 5 Personen

Auf Karten, die auf einem Stapel liegen, stehen Stimmungen, auf einem anderen Stapel liegen Karten mit einzelnen Situationen. Es werden zwei Gruppen eingeteilt. Eine Spielerin zieht aus *jedem* Stapel ein Kärtchen und spielt z. B. „Im Supermarkt, total verärgert“. Die anderen aus der Gruppe müssen raten, was gespielt wurde. Es gewinnt die Gruppe, die als schnellste 5 Szenen gespielt und erraten hat.

## Das Schrei-Spiel

- ▶ Ziel:  
lautes Gruppenspiel zur Auflockerung
- ▶ Zeit:  
5 Minuten
- ▶ TeilnehmerInnen:  
mindestens 10 Personen

Es werden zwei Gruppen gebildet, die sich mit mindestens 5 Meter Abstand gegenüberstehen. Jede Gruppe wählt eine Person mit einer lauten Stimme aus. Diese Person, die/der „RuferIn“, muss sich hinter die gegnerische Gruppe stellen. Die Spielleiterin flüstert beiden „RuferInnen“ ein Wort ins Ohr, das diese dann ihrer Gruppe zurufen müssen. Auf ein Zeichen beginnen alle SpielerInnen zu schreien und Krach zu machen. Jede Gruppe versucht durch lautes Geschrei zu verhindern, dass der „Rufer“, der hinter ihnen steht, sein Wort der anderen Gruppe so zubrüllen kann. Gleichzeitig versucht jede Gruppe, ihr eigenes Wort zu hören. Gewonnen hat die Gruppe, die ihr Wort als erstes erkennt.

## Schlangenhaut

- ▶ Ziel:  
Dieses Spiel ist eine kooperative Übung, kann aber auch als Wettbewerb zwischen zwei Gruppen gespielt werden
- ▶ Zeit:  
20 Minuten
- ▶ TeilnehmerInnen:  
mindestens 10 Personen

Es werden zwei Gruppen mit jeweils mindestens 5 Personen gebildet, die sich in einer Reihe hintereinander aufstellen. Beide Gruppen stehen parallel zueinander, die beiden „Vordermensch“ an einer imaginierten Linie. Alle ergreifen mit ihrer linken Hand durch ihre Beine hindurch die rechte Hand der Person hinter sich. Wenn die Kette fertig ist, geht es los. Auf ein Startsignal hin legt sich der/die letzte in der Reihe auf den Rücken. Die Person vor ihm folgt. Die Hände dürfen nicht losgelassen werden. Wenn der/die letzte den Kopf auf der Erde hat, steht er/sie auf und bewegt sich nach vorne und zieht die anderen mit nach oben. Wenn der/die letzte Liegende steht und alle in der ursprünglichen Reihe sind, soll die Gruppe nach vorne laufen. Das Team, das als erstes alle Mitglieder über die Linie bringt, an der die erste Person in der Reihe startete, hat gewonnen.

## Massenjonglage

- ▶ Ziel:  
Die Gruppe in Bewegung bringen, aufeinander einstellen, Namen lernen
- ▶ Zeit:  
10 Minuten
- ▶ TeilnehmerInnen:  
ab 8 Personen
- ▶ Material:  
2 oder mehr kleine Tennisbälle

Die Gruppe steht im Kreis. Eine Person aus dem Team wirft den Ball der Person im Kreis zu, die ihr gegenübersteht. Dabei wird laut der Name der Person gerufen. Diese wirft ihn einer nächsten Person zu und ruft deren Namen. So macht der Ball die Runde, bis er wieder am Ausgangspunkt ist. Jeder darf den Ball nur einmal bekommen. Dann geht es von vorne los. Am besten man wiederholt den Ablauf zwei oder dreimal in der selben Reihenfolge. Alle müssen sich merken, von wem sie den Ball bekommen und an wen sie ihn weitergeben. Jetzt kommt ein zweiter Ball ins Spiel, der vom Ausgangspunkt losgeworfen wird, wenn der andere Ball die Runde schon zur Hälfte passiert hat. Nach einer Zeit kann noch ein dritter Ball hinzukommen. Je mehr Bälle, desto gleichmäßiger müssen die Bälle geworfen werden. So ergibt sich ein „Gruppenrhythmus“. Schwierig, aber lustig wird es, wenn der zweite Ball in der entgegengesetzten Richtung läuft.