



## SBF-Spielesammlung

Im Folgenden findet ihr eine kleine Sammlung an Übungen, die ihr zum Kennenlernen oder zum „Eisbrechen“ im Vereinen, Seminaren mit Gruppen oder auf dem Fest mit euren Zelten nutzen könnt. Die Datei soll hauptsächlich als Anregung dienen. Wenn ihr Fragen zur Ausführung meldet euch gern beim SBF-Team Faireint. Auch YouTube kann gut helfen, wenn ihr euch bei der Durchführung nicht ganz sicher seid.

### Übersicht

Nummer	Name	Art	Ungefähre Teilnehmende	Phase
1.	Life Kinetik	WUP	1 - 12	Alle Phasen
2.	Klatschrunde	WUP	2 - 12	
3.	Ninja	WUP	2 - 12	
4.	Chinesisches Blickduell	WUP	2 - 12	
5.	Kotzendes Känguru	WUP	10 - 30	
6.	Cola, Fanta, Sprite	WUP/ Erwärmung	10 - 30	
7.	Schwimmen	WUP	10 - 30	
8.	Wachsmaske	WUP	10 - 30	
9.	Huhn und Bär	WUP/ Erwärmung	10 - 30	
10.	Whiskeymixer	WUP	10 - 30	
11.	Stifte balancieren	WUP/ Action	10 - 30	
12.	Captains Coming	WUP	10 - 100	
13.	Simon Says	WUP	10 - 100	
14.	Auf den Tisch des Hauses	WUP	2 - 100	
15.	Bob die Ente	WUP	10 - 100	
16.	Tänze	WUP/ Erwärmung	1 - 100	
17.	Fischreuse	WUP	10 - 100	
18.	Kuhstall	WUP/ Erwärmung	10 - 100	
19.	3x Umkreisen	WUP/ Erwärmung	10 - 100	
20.	Dreieck	WUP/ Erwärmung	10 - 100	
21.	Pferderennen	WUP	10 - 100	
22.	Kuschelschnecke	WUP	2 - 100	Vertrauensphase
23.	Obstsalat	WUP/ Kennenlernen	10 - 30	Kennlernphase
24.	Ich fahr Zug	WUP/ Kennenlernen	10 - 30	
25.	Strahl	WUP/ Kennenlernen	10 - 100	
26.	Gruppieren	WUP/ Kennenlernen	10 - 100	

## WUPs- Klassiker (Warming Up, Energizer oder Icebreaker)

### 1. Life Kinetik

Ziel ist durch unterschiedliche Aufgaben, viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um im Alltag leistungsfähiger zu werden. Eignet sich aber auch hervorragend, um kleine Wartezeiten zu überbrücken. Weitere Übungen z.B. unter

[https://backend.wtv.de/s/sg\\_wtv\\_files/fugdgmscufkygrj76w8v8wbkhkc6zbu2.pdf](https://backend.wtv.de/s/sg_wtv_files/fugdgmscufkygrj76w8v8wbkhkc6zbu2.pdf).

- **Beispiel: Hase und Jäger**

Mit der Gehirnübung „Hase & Jäger“ trainiert man die Kommunikation der beiden Gehirnhälften. Zu Beginn kann und sollte man ohne Koordinationsleiter und Schrittfolgen üben und nur die Finger und Hände bewegen. Eine Hand zeigt das Peace-Zeichen (Hase, mit den Handflächen nach vorne) während die andere Hand Daumen und Zeigefinger zu einer Pistole formt (Jäger, Handflächen zum Körper).

Ziel ist es nun, möglichst fehlerfrei zwischen Hase und Jäger zu wechseln, also mit einer Hand den Hase zu zeigen und mit der anderen den Jäger – immer gleichzeitig im Wechsel. Beherrscht man diese Bewegung halbwegs, kann man weitere koordinative oder kognitive Übungen stellen (Additionsaufgaben, Namen buchstabieren, ...).

### 2. Klatschrunde

Die Teilnehmenden bilden kniend/ sitzend einen Kreis und wobei die rechte Hand die linke Hand des Nachbarn geschoben wird. Die Spielleitung klatscht mit einer Hand auf den Boden. Das Signal wandert im Kreis herum, indem die Teilnehmenden der Reihe mit einer auf den Boden klatschen. «Doppelklatsch»= Richtungswechsel. Bei falschem Klatscher scheidet die Hand aus.

### 3. Ninja

Innenstirnstehkreis mit einer Armlänge Abstand. Es ist reihum eine Bewegung pro Zug erlaubt. Ziel ist eine andere Person am Arm zu ticken. Es darf sich nur beim eigenen Zug oder beim Ausweichen bewegt werden. Den Rest der Zeit darf sich nicht bewegt werden. Wenn ein Arm getroffen wurde, wird dieser hinter den Rücken genommen. Wenn beide Arme getroffen wurden, ist diese Person ausgeschieden.

Variante: Fußtick.

### 4. Chinesisches Blickduell

Innenstirnstehkreis, Kommando „Bodenschau“: zu Boden gucken, „Hochschau“: Irgendwem in die Augen gucken, wenn sich Augen treffen, dann sind die beiden raus.

*Variante:* Wenn sich zwei Teilnehmende anschauen halten beide die Luft an. Nur die Person, die zuerst Luft holt, scheidet aus.

### 5. Kotzendes Känguru

Alle Teilnehmenden bilden einen Kreis. Ein Freiwilliger steht in der Mitte, möchte dort aber nicht bleiben. Um aus der Mitte heraus zu kommen zeigt er auf einen Mitspieler und nennt eine Figur, die nun von diesem Spieler und seinem linken und rechten Nachbarn dargestellt werden muss. Macht einer der drei Spieler bei der Darstellung der gewünschten Figur einen Fehler, muss dieser in die Mitte.

Einige mögliche Figuren sind: (am Anfang 2-3 aussuchen und erklären, dann im weiteren Verlauf des Spiels weitere hinzufügen)

- **Mixer:** Die Person in der Mitte stellt mit seinen Armen, die er zur Seite ausbreitet, die Halterung für zwei Rührstäbe dar, die Spielenden links und rechts drehen sich, wie Rührstäbe in dieser Halterung.
- **Waschmaschine:** Die Personen links und rechts formen ihre Arme zu einer Waschtrommel. Die Person in der Mitte steckt den Kopf hinein und schleudert den Kopf im Kreis.
- **Dönerbude:** Die Person in der Mitte stellt den Dönerspieß dar und dreht sich um die eigene Achse. Die Spieler rechts und links schaben Streifen aus dem Döner.
- **Kotzendes Känguru:** Die Person in der Mitte hält die Arme wie ein Känguru seinen Beutel vor dem Bauch. Die Personen links und rechts übergeben sich geräuschvoll in den Beutel.
- **Toaster:** Die Personen links und rechts reichen sich die Hände und formen den Schlitz eines Toasters. Die Person in der Mitte springt wie ein heißes Toastbrot auf und ab.
- **James Bond:** James steht in der Mitte und macht ein sehr cooles Posing mit Pistole. Die Personen links und rechts sind die Bondgirls und fallen vor ihm auf die Knie und seufzen hingerissen "Oh James!".
- **Gitarrist:** Die Person in der Mitte ist Gitarrist und spielt ein Luftgitarrensolo. Die beiden anderen Personen sind Groupies und jubeln oder tanzen.
- **Robbendompteur:** Die Person in der Mitte ist der Robbendompteur und füttert die Robben (Spieler links und rechts) mit Fischen. Die Robben hocken auf dem Boden, schauen nach oben und klatschen mit den Flossen (Händen) und machen Robbengeräusche.

## 6. Cola Fanta Sprite

Schnelles Spiel, Aufstellung in Linie. Seiten (links, rechts) Tauschen mit den Begriffen Cola = links, Fanta= rechts, Mezzomix = Mitte, Sprite =schnell und laut klatschen. Zwischendurch hüpfen auf der Stelle, Kommando falsch: Extraaufgabe; Steigerung frei in Kombinationen.

## 7. Schwimmen

Alle stellen sich in einen Kreis. Als macht eine Person eine Schwimmbewegung und sagt: "Ich bin alleine geschwommen!" Dann sagen die nächsten zwei: "Wir sind zu zweit geschwommen." So geht es immer weiter reihum, bis man zu viert die Aufgabe durchführt. Dann beginnt es wieder von vorn. Wer einen Fehler gemacht hat, scheidet aus/ muss die Gruppe von vorn beginnen, bis alle es geschafft haben.

*Alternative:* Ich bin alleine gekommen mit in die Hocke gehen.

## 8. Wachsmaske

Innenstirnstehkreis. Grundlage für das Spiel sind die drei Wörter "Wachsmaske", "Whiskeymixer" und "Messwechsel": Wachsmaske: nach rechts weitersagen; Whiskeymixer: nach links weitersagen; Messwechsel: Richtungswechsel. Lachen ist dabei verboten. Wer lacht, zu lang zögert oder einen Fehler macht läuft eine Runde um den Kreis und steigt dann wieder ein.

## 9. Huhn und Bär/ Schaf und Wolf/ Hase und Jäger

TN stehen in Paaren verteilt auf dem Feld. Ein Huhn läuft wie Huhn und Bär brüllt; Bär soll Huhn ticken. Wenn der Bär geschafft hat das Huhn zu ticken, dann wechseln die Rollen. Rollenwechsel auch

wenn man Huhn sich an Paar heran stellt und äußere Person dann zum Bären wird und der vorherige Bär zum Huhn.

## 10. Whiskeymixer

Wichtig für dieses Aufwärmenspiel sind die drei Wörter "Whiskeymixer", "Wachsmaske" und "Messwechsel". Alle Spieler stellen sich im Kreis auf. Im Uhrzeigersinn wird das Wort "Whiskeymixer" möglichst schnell herumgegeben. Sagt ein Spieler "Messwechsel", wird die Richtung gewechselt und das Wort "Wachsmaske" wird entgegen dem Uhrzeigersinn weitergegeben. Das A und O des Spiels ist dabei Geschwindigkeit: Zögert ein Spieler oder fängt an zu lachen, muss er bzw. sie einmal um den Kreis laufen.

Versprecher sind bei diesem Spiel explizit erlaubt! Man kann auf das Kreislaufen verzichten - dann ist das Aufwärmenspiel eher noch witziger.

Für geübte "Whiskeymixer"-Spieler kann das Spiel aufgepeppt werden, indem die Wörter "dicke Fichten" (im UZS), "Fichtendickicht" (ggg UZS) und "Finken nicken" (Richtungswechsel) benutzt werden.

## 11. Stifte balancieren

Man balanciert auf beiden Händen einen Stift. Dazu legt man den Stift auf die Oberseite von kleinem Finger und Zeigefinger und balanciert sie dort. (Die Hand schaut aus wie ein Stier.) Man muss die Stifte der anderen runterschubsen. Wenn man einen eigenen Stift verliert, geht die Hand hinter den Rücken. Es ist nur Handkontakt erlaubt. Wer von der Gruppe als letztes noch einen Stift auf der Hand balanciert, hat gewonnen.

## 12. Captains Coming

Alle SpielerInnen bewegen sich durch den Raum, bis die Spielleitung einen Befehl in den Raum ruft.

Es gibt fünf Befehle:

- **Captain's coming:** Die Teilnehmenden wiederholen den Befehl und tun so, als ob sie das Schiffsdeck schrubben würden und rufen dabei laut „schrubb, schrubb, schrubb ...“ (dieser Befehl wird immer zwischen geschoben, damit die vorher entstandenen Gruppen wieder aufgelöst werden können).
- **Leuchtturm:** Die SpielerInnen stellen sich zu *zweit* Rücken an Rücken, strecken die Arme aus und öffnen und schließen dabei immer wieder die Hände. Dabei rufen sie „blink, blink, blink,..“
- **Person über Bord:** Die SpielerInnen tun sich zu *dritt* zusammen, zwei halten sich an den Händen zusammen, in der Mitte steht ein Spieler, der Ausschau hält.
- **An die Ruder:** Die SpielerInnen tun sich zu *viert* zusammen und rudern.
- **Essen fassen:** *Fünf* SpielerInnen tun sich zusammen und schaufeln Essen in sich hinein (mit lautem Schmatzen)
- **(Segel setzen:** Die SpielerInnen bilden eine Reihe und ziehen gemeinsam das Segel hoch und sagen “ Und eins, und zwei, und drei ...“)

Bei den Gruppenkonstellationen bleiben zumeist ein oder zwei Personen übrig. Die waren für diese Runde nicht schnell genug, können aber bei dem Befehl „Captain is coming“ sofort wieder mitspielen und ggf. eine Extraaufgabe bekommen.

*Variante 1:* Die Teilnehmenden, die übrig bleiben, stellen sich in einer Ecke des Raumes zusammen und singen „What shall we do with the drunken sailor“. Der „Chor“ wird dann mit jeder Runde größer.

*Variante 2:* Das Spiel kann als Gruppeneinteilungsspiel eingesetzt werden (es wird einfach bei der gewünschten Gruppenkonstellation gestoppt, ähnlich zum Atomspiel).

### **13. Simon Says**

Ein Spieler wird bestimmt, er übernimmt die Rolle des Simon. Er darf den anderen Spielern einfach ausführbare Anweisungen geben, etwa "singe", "lache", "hüpfe" oder "stehe auf einem Bein". Die anderen Spieler müssen diese Anweisungen allerdings nur dann auch tatsächlich machen, wenn Simon mit der Phrase "Simon says: ..." begonnen hat. Ansonsten dürfen sich die Spieler nicht bewegen. Wer die Aktion trotzdem ausführt, wird zum neunten „Simon.“

➔ Gleiches Prinzip wie Kommando Pimperle (Kommando statt Simon says)

### **14. Auf den Tisch des Hauses**

Die Spielleitung benennt einen Gegenstand, der von den Teilnehmenden schnellstmöglich geholt werden muss: „Ich wünsche mir auf den Tisch des Hauses ....“ Dann rennen die Teilnehmenden los und suchen den gewünschten Gegenstand. Der oder diejenige, der/die als erstes den Gegenstand auf dem Tisch des Hauses ablegt, bekommt einen Punkt (für die Gruppe).

Beispiele: Schal, Zahnpasta, Eine saubere Socke, eine Socke, Brille, 3 Blatt Klopapier etc.

### **15. Bob die Ente**

Die Teilnehmenden stehen Schulter an Schulter in einem Kreis, ein TN in der Mitte. Die Teilnehmenden im Kreis geben eine Ente versteckt hinter dem Rücken weiter und sprechen dabei gemeinsam „Booob die Ente, gib Sie weiter, gib Sie weiter“. Die Person in der Mitte versucht durch Raten herauszufinden, wo Bob ist, während die anderen Teilnehmenden wahrheitsgetreu antworten und ihre Hände zeigen. Wer ertappt wird geht als nächstes in die Mitte.

### **16. Tänze**

Es gibt viele Lagertänze wie „Wir sind das SBF“ aus diversen Lagern, Supertramp oder selbst ausgedachte Tänze, die auch körperlich eine Gruppe gut erwärmen können.

### **17. Fischreue**

Zwei Teilnehmende bilden die Fischreue, indem sie die Arme hochhalten und bis zu einer vorher verabredeten Zahl laut zählen. Alle anderen TN sind die Fische und „schwimmen“ durch den Raum und die Fischreue. Bei der verabredeten Zahl senken alle TN aus der Fischreue die Hände. Alle Fische, die sich zu dem Zeitpunkt in der Fischreue befinden werden zur Fischreue. Die Fischreue wächst somit von Runde zu Runde, bis ein Fisch gewonnen hat oder alle Fische gefangen sind.

### **18. Kuhstall**

Kommando „Stall“: Zwei Personen bilden Stall, „Kommando „Kuh“ die Kühe wechseln Stall, und Kuhstall alles wechselt, eine Person in der Mitte versucht einen Platz als Stall oder Kuh zu bekommen.

### **19. 3x Umkreisen**

Alle TN nehmen sich geheim einen anderen der Gruppe vor den sie 3 x umkreisen wollen. Es rennen alle auf einmal los und versuchen ihr Glück.

Variation: Den ersten muss man umkreisen, dem zweiten durch die Beine krabbeln und dem dritten im Bocksprung über den Rücken springen.



## 20. Dreieck

Alle suchen sich 2 aus mit denen sie ein gleichschenkeliges Dreieck bilden. Nun werden alle sich in Bewegung gesetzt bis es stimmt.

## 21. Pferderennen

Alle TN sitzen im Kreis, klopfen sich auf die Schenkel wie wenn Pferde rennen. Einer sagt Aktionspunkte, die dann alle machen wie: Hürde, Doppelte Hürde, Links – oder Rechtskurve, Wasserbecken, Sumpf, Fankurve, Tribüne, Queen, Paparazzi.

## 22. Kuschelschnecke (Für Gruppen, die sich gut kennen)

Alle Teilnehmenden fassen sich an die Hände und bilden einen Kreis. Eine Person fängt an sich einzudrehen, bis alle Teilnehmenden eingekreist sind. Jetzt rufen alle gemeinsam: „Und die Kuschelschnecke hüpf, sie hüpf, sie hüpf. Und die Kuschelschnecke hüpf, sie hüpf, sie hüpf etc.“ und hüpfen dabei.

Achtung: Es wird warm und eng.

## WUPs als Kennlernspiele

### 23. Die Sonne scheint auf alle, die.. (Obstsalat)

Es werden brauchen Stühle oder Platzmarkierungen benötigt. Die Teilnehmenden sitzen oder stehen auf markierten Plätzen im Kreis. Jeder erhält eine Obstsorte, beispielsweise durch Abzählen. Ein Spieler stellt sich in die Mitte und ruft eine dieser Obstsorten. Jeder betroffene Mitspieler verlässt seinen Platz und sucht sich einen anderen freien. Wer keinen Platz ergattert, geht in die Mitte und ruft das nächste Obst auf.

*Variation:* An Stelle von Obstsorten rufen wir persönliche Merkmale auf: Rote Kleidung, Haustier, Lieblingssport etc.

### 24. Ich fahr Zug

Alle sitzen im Stuhlkreis, abgesehen von einer Person. 1 Stuhl ist frei. Derjenige links von dem freien Stuhl sagt „Ich fahre Zug“ und rutscht auf den freien Stuhl rüber. Sein vorheriger Nachbar, der nun neben dem freien Stuhl sitzt, sagt „Ich fahre mit“. Wiederum dessen Nachbar sagt „Ich fahre schwarz mit xy“. Für xy setzt er den Namen eines beliebigen TN ein, der sich nun so schnell wie möglich auf den freien Stuhl setzt. Nun ist ein freier Stuhl an einer anderen Stelle im Kreis entstanden. Die Person links von dem Stuhl sagt „Ich fahre Zug“ und so weiter. Der TN in der Mitte versucht, den freien Stuhl zu ergattern. Wer zu langsam war, kommt dann in die Mitte.

### 25. Strahl

Die Teilnehmenden werden gebeten sich anhand eines Kriteriums (bspw. Schuhgröße) entlang einer Linie zu sortieren.

*Variation:* Sortieren ohne miteinander zu sprechen.

### 26. Gruppieren

Die Teilnehmenden werden gebeten sich anhand eines Kriteriums (bspw. Lieblingsfarbe) in einer Gruppe zusammenzufinden.

*Variation:* Sortieren ohne miteinander zu sprechen.