

Spielanleitung „Das 10-Sekunden-Spiel“

Teilnehmende: Jedes Alter, ab 8 Personen

Ziele:

- Auflockerung, Spaß haben und in Kontakt kommen
- Sich selbst und andere wahrnehmen

Durchführung:

Die Aufgaben lauten, innerhalb von jeweils zehn Sekunden

- möglichst vielen Teilnehmer:innen die Hand zu schütteln
- möglichst vielen Teilnehmer:innen auf den Rücken zu tippen
- möglichst vielen Teilnehmer:innen mit dem eigenen Ellbogen an den Ellbogen tippen
- sich vor möglichst vielen Teilnehmer:innen mit aneinander gelegten Handflächen zu verbeugen
- sich bei möglichst vielen Teilnehmer:innen mit dem eigenen Namen vorstellen

Die Aufgaben werden nacheinander angesagt und die Spielleitung stoppt die Zeit.

Material: keines

Spielanleitung „die Uhr tickt“

Teilnehmende: Jedes Alter, ab 10 Personen

Ziele:

- Konzentration und Kooperation

Durchführung:

- Die Teilnehmer:innen sitzen im Stuhlkreis. In der Mitte befindet sich eine Uhr, auf die alle schauen und auf die sich alle konzentrieren sollen. Die Teilnehmer:innen dürfen sich nicht untereinander anschauen, sie schauen nur auf die Uhr!
- Ziel der Gruppe ist es nun von 1 bis bspw. 15 (hängt von der Größe der Gruppe ab) zu zählen, indem jeder eine Zahl nennt.
Es wird sich vorher nicht abgesprochen, wer wann welche Zahl sagt.
- Auf ein Signal der Teamer:innen beginnt die Übung. Ein:e Teilnehmer:in sagt die Zahl 1, jemand anderes danach die 2 usw.
Sagen aber zwei Teilnehmer:innen im gleichen Moment z.B. die Zahl 3, so beginnt die Übung von vorne.
- Die Übung war erfolgreich, wenn jede:r eine Zahl sagen konnte und bis zum Ende (Zahl der Teilnehmer:innen) gezählt werden konnte, ohne das es zu Doppelnennungen kam. Die Uhrzeit wird gestoppt.
- Die Teilnehmer:innen dürfen sich während der Übung keine Zeichen geben oder verständigen. Je schneller sie es schaffen, desto besser.

Material: Uhr/Wecker