

<b>Teilnehmer</b>	<b>Elements</b>	Aufmerksamkeit / Konzentration
Im Kreis oder in zwei Reihen gegenüber	<p><b>Vorbereitung:</b> Die Teilnehmer haben ein Punktekonto zu Spielbeginn mit zehn Punkten, die sie im Verlauf des Spiels verteidigen müssen. Die Teilnehmer stehen im Sicherheitsabstand und mit Mund-Nasen-Schutz im Raum.</p> <p>Auf ein Kommando des Spielleiters müssen die Teilnehmer nun eine Bewegung ausführen und darauf reagieren. Führen drei / fünf Teilnehmer die Bewegung zu spät aus, so wird ihnen vom eigenen Punktekonto ein Punkt abgezogen.</p>	
<b>Material</b>	<p><b>Kommandos:</b></p> <p>Feuer: sich auf ein Bein stellen Wasser: beide Arme hoch über den Kopf strecken Luft: einmal hochspringen mit weit gesteckten Armen Erde: sich einmal um die eigene Achse drehen</p>	
-		
<b>Zeit</b>	Dauer des Einstiegs in dieses Spiel max. drei Minuten. Dann wird die unten beschriebene <b>Variante 1</b> (Tipp) mit in das Spiel einbezogen.	
Ca. 10 Minuten		

<b>Klassenstufe</b>	1 bis 13
<b>Fach</b>	Alle
<b>Tipp</b>	<p><b>Variante 1:</b> den Kommandos Feuer, Wasser, Erde und Luft wird nun das <i>entgegengesetzte Kommando</i> zugeordnet. Die TN führen aber <i>nur dann</i> das entgegengesetzte Kommando aus, wenn der Spielleiter <b>VORHER</b> klatscht (oder ähnliches ausführt wie pfeifen etc. ...)</p> <p>Zusätzliche Kommandos mit vorherigem Zeichen:</p> <p>Feuer: beide Arme hoch über den Kopf strecken Wasser: sich auf ein Bein stellen Luft: sich einmal um die eigene Achse drehen Erde: einmal hochspringen mit weit gesteckten Armen</p>
<b>Quelle</b>	<a href="https://fit-lernen-leben.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/praxis/uebungen-und-spiele/details/3/65/o-u-v?start=0">https://fit-lernen-leben.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/praxis/uebungen-und-spiele/details/3/65/o-u-v?start=0</a>
<b>Persönliche Anmerkungen</b>	

<b>Teilnehmer</b>	<b>Fünferzählen</b>	<b>Aufmerksamkeit / Konzentration</b>
Im Kreis oder in zwei Reihen gegenüber	<p>Grundübung: Sie stehen Ihrem Partner im Sicherheitsabstand und Mund-Nasen-Schutz <b>gegenüber</b>. Nun zählen Sie <b>STETIG, ABWECHSELND</b> und <b>SCHNELL</b> von EINS bis FÜNF. Wiederholen Sie diese Übung bis Sie ungefähr <b>achtmal</b> von EINS bis FÜNF gezählt haben.</p> <p>Nun <b>ERSETZEN</b> Sie z. B. die Zahl „2“ durch eine <b>beliebige Bewegung (z. B. Hochspringen mit Armstreckung)</b>. Diese Zahl - im Beispiel die Zahl „2“, darf nicht mehr angesagt werden – sie wird durch die <b>Bewegung</b> (Hochspringen mit Armstreckung) <b>ersetzt!</b></p>	
<b>Material</b>	So fahren Sie fort, bis <b>alle Zahlen durch eine Bewegung ersetzt</b> worden sind.	
-		
<b>Zeit</b>		
Ca. 10 Minuten		

<b>Klassenstufe</b>	4 bis 13
<b>Fach</b>	alle
<b>Tipp</b>	<p>Diese Übung kann auch im Freien durchgeführt werden!</p> <p>a) Die Zahlen können auch durch Tiernamen und deren typische Bewegungen ersetzt werden (Beispiel: Hund, Katze, Maus, Elefant, Känguru oder ähnliche Tiere ...)</p> <p>b) Ersetzen der Zahlen (1 bis 5) durch kleines Einmaleins (z. B. 3er Reihe)</p> <p>c) Ersetzen der Zahlen durch englische, spanische oder sonstige fremdsprachige Zahlen oder Begriffe</p> <p>d) Alphabet in einer Fremdsprache usw.</p> <p>Diese Übung kann bei ungerader TN-zahl auch zu Dritt durchgeführt werden.</p>
<b>Quelle</b>	Eigene
<b>Persönliche Anmerkungen</b>	

<b>Teilnehmer</b>	<b>Klatschen</b>	Aufmerksamkeit / Konzentration
Im Kreis oder in zwei Reihen gegenüber	<p>Max. 12 Teilnehmer [TN] stehen mit Sicherheitsabstand im Kreis. Das Spiel kann auch in zwei gegenüberliegenden Reihen mit Sicherheitsabstand durchgeführt, wenn das Klatschsignal durchgehend weitergeleitet wird.</p> <p>Beim Spiel ist der Blickkontakt beim Klatschen wichtig. Schnelles Klatschen ist bei der Ausführung erforderlich.</p> <p><b>1)</b> Ein Klatschen wird im Kreis / Reihe nach weitergegeben. Ein TN beginnt mit dem Klatschen zum rechten <b>oder</b> linken TN im Kreis / in der Reihe (auch indem er Blickkontakt aufnimmt), der es dann stetig im Kreis weitergibt. Diese Variante zweimal durch den Kreis / die Reihe laufen lassen.</p> <p><b>2)</b> Nun kommt das <b>Doppelklatschen</b>. Dies bedeutet Richtungswechsel. Beginn wie unter 1. nur ein Doppelklatschen gibt das Klatschen zurück.</p> <p><b>3)</b> TN können sich dem „Angeklatscht werden“ auch entziehen, indem sie sich schnell beim Anklatschen wegducken. Dann übernimmt der übernächste angeklatschte TN das Klatschen.</p> <p><b>4)</b> Als letzte Variante kann das Anklatschen an jeden TN der Runde / des Kreises durch Aufnahme des Blickkontaktes weitergegeben werden. Der Angeklatschte kann nun das Klatschen durch Übung 1, 2, 3 oder 4 weitergegeben werden.</p>	
<b>Material</b>		
-		
<b>Zeit</b>		
Ca. 10 Minuten		

<b>Klassenstufe</b>	1 bis 13
<b>Fach</b>	Alle
<b>Tipp</b>	<p>ZUSÄTZLICH zu den obigen Varianten wird nun ein <b>beliebiges Anklatschen</b> hinzugefügt.</p> <p>D. h., dass nun der Klatscher einen beliebigen TN <b>ansieht</b> und diesen direkt anklatscht. Dieser hat die Chance entweder das Klatschen rechts/links (hier ist weiterhin das „wegducken“ möglich) <i>oder</i> durch Blickkontakt weiterzugeben.</p>
<b>Quelle</b>	<a href="https://methodenundmehr.de/klatschen-reihum/">https://methodenundmehr.de/klatschen-reihum/</a>
<b>Persönliche Anmerkungen</b>	

<b>Teilnehmer</b>	<b>O - U - V</b>	<b>Aufmerksamkeit / Konzentration</b>
Im Kreis oder in zwei Reihen gegenüber	<p><b>Vorbereitung:</b> Alle Teilnehmer stehen in Sicherheitsabstand mit Blick auf die Projektion der O-U-V-Tabelle</p> <p><b>Grundübung:</b>          Auf ein Zeichen des Spielleiters sprechen alle Teilnehmer gleichzeitig die Zahlen von 1 bis 20 und führen währenddessen die Bewegungen  <b>O</b> = beide Arme nach oben strecken;  <b>U</b> = beide Arme nach unten strecken und  <b>V</b> = beide Arme waagrecht nach vorne strecken, aus.          Es besteht auch die Möglichkeit, die Folge von 40 bis 20 rückwärts ansagen zu lassen.</p>	
<b>Material</b>	<p><b>Variante 1:</b> Es werden nur die Zahlen z. B. der 3er Reihe im Chor gesprochen (3-6-9-usw. und währenddessen die entsprechenden Bewegungen ausgeführt. (Auch weitere Zahlenreihen sind hier möglich).</p>	
-	<p><b>Variante 2:</b> Die Lehrperson stellt Rechenaufgaben im Zahlenraum 40. Bei den jeweils genannten Zahlen werden die entsprechenden Bewegungen ausgeführt und zuletzt die Bewegung, die dem Ergebnis der Rechenaufgabe entspricht.          Beispiel: <b>8</b> (Arme nach vorne) x <b>2</b> (Arme nach unten) = <b>16</b> (Arme nach oben).</p>	
<b>Zeit</b>		
Ca. 10 Minuten		

<b>Klassenstufe</b>	1 bis 13
<b>Fach</b>	Alle
<b>Tipp</b>	<p>a) Variante 3:          Die Zuordnung <b>von "O" und "U" werden getauscht.</b>          Beispiel:          Bei "O" werden die Arme nach unten, bei "U" nach oben gestreckt.          "V" bedeutet weiterhin Arme nach vorne strecken.</p> <p>b) Variante 4:          Die Zahlen können auch in anderen Sprachen genannt werden</p>
<b>Quelle</b>	<a href="https://fit-lernen-leben.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/praxis/uebungen-und-spiele/details/3/65/o-u-v?start=0">https://fit-lernen-leben.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/praxis/uebungen-und-spiele/details/3/65/o-u-v?start=0</a>
<b>Persönliche Anmerkungen</b>	

<b>Teilnehmer</b>	<b>Papierkugel - Parallelball</b>	Koordination / Kognition
Im Kreis oder in zwei Reihen gegenüber	<p><b>Grundübung: Jeder Teilnehmer hat zwei Papierkugeln, die er aus eigenem Papier herstellt und anschließend entsorgt.</b> Je eine Papierkugel in der Hand wird parallel ca. 20 bis 30 cm hochgeworfen und parallel wieder gefangen.</p> <p>Diese Übung lässt sich auch im Freien durchführen!</p> <p><b>Variation 1:</b> parallel hochwerfen, überkreuz fangen, überkreuz hochwerfen und wieder parallel fangen</p> <p><b>Variation 2:</b> wie Variation 1 nur einmal ist die <b>rechte Hand oben</b>; dann ist die <b>rechte Hand unten</b></p> <p><b>Variation 3:</b> Wie Variation 2, nur wenn jetzt die rechte Hand oben ist (also über die linke Hand kreuzt), dann geht ebenso der <i>rechte Fuß</i> über den <i>linken Fuß</i> überkreuz. Dann wieder zurück in die Parallelstellung der Hände und Füße. Zuletzt dann mit der linken Hand über die rechte Hand kreuzen und den linken Fuß über den rechten Fuß setzen. Anschließend wieder zurück in die Parallelstellung.</p>	
<b>Material</b>		
-		
<b>Zeit</b>		
Ca. 10 Minuten		

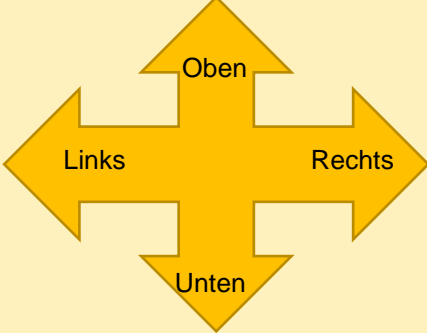
<b>Klassenstufe</b>	1 bis 13
<b>Fach</b>	Alle
<b>Tipp</b>	<p>a) Sofern möglich unterschiedlich farbiges Papier nutzen</p> <p>b) Hände liegen immer so zusammen, dass die kleinen Finger sich vor dem Wurf berühren</p> <p>c) Ganzkörperstreckung erleichtert das parallele Werfen</p>
<b>Quelle</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=D5lzQW5W7nw">https://www.youtube.com/watch?v=D5lzQW5W7nw</a>
<b>Persönliche Anmerkungen</b>	

<b>Teilnehmer</b>	<b>Schnick - Schnack - Schnuck</b>	<b>Aufmerksamkeit / Konzentration</b>
Im Kreis oder in zwei Reihen gegenüber	<p><b>Grundübung:</b> Die Gruppe bildet Paare, die im Sicherheitsabstand und mit Mund-Nase-Schutz gegenüberstehen. Spielleiter/in kündigt das Spiel "Schere-Stein-Papier" (oder "Schnick-Schnack-Schnuck") an. Der/die Leiter/in gibt zu Beginn einer neuen Spielrunde <b>vorher</b> ein deutliches Kommando. Der Gewinner der jeweiligen Spielrunde erhält einen Punkt.</p> <p><b>Übung 1:</b> die beiden Teilnehmer [TN] spielen die erste Runde. Dabei macht der Gewinner eine Angriffsgebärde; der Verlierer eine Abwehrgebärde. Die Gebärden vorher mit den TN absprechen <b>Ziel: Wer schneller in seiner Gebärde ist</b>, hat den Punkt, also <b>nicht</b> der Gewinner von Schnick-Schnack-Schnuck <b>Beachte:</b> nach <b>dritten bis vier</b> Spielrunde neue Paarungen bilden!</p>	
<b>Material</b>	<p><b>Übung 2:</b> Das Prinzip der Übung 1 wird umgekehrt: das <b>schwächere Symbol</b> macht die <b>Drohgebärde</b>, das <b>stärkere</b> die <b>Schutzgebärde</b>. <b>Ziel: wer schneller in seiner Gebärde ist</b> erhält den Punkt.</p>	
-		
<b>Zeit</b>	<p><b>Übung 3:</b> Der/die Leiter/in entscheidet, welche der Übung 1 oder Übung 2 als nächstes gespielt wird, indem er/sie <b>VOR DER AUSFÜHRUNG</b> bei Übung 1 einmal oder Übung 2 zweimal klatscht (weitere Hinweise: siehe Varianten unten).</p>	
Ca. 10 Minuten		

<b>Klassenstufe</b>	1 bis 13
<b>Fach</b>	Alle
<b>Tipp</b>	<p><b>Hinweis:</b> Die Signale zum Wechseln (Übung 3) können auch zwei Farben, zwei Begriffe, zwei Zahlen (gerade/ungerade) oder eine Rechenaufgabe (gerades oder ungerades Ergebnis) sein. Beispiel: Ausführung der Übung 1 = europäische Städte; Ausführung der Übung 2 = außereuropäische Städte etc.</p>
<b>Quelle</b>	<a href="https://fit-lernen-leben.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/praxis/uebungen-und-spiele/details/3/69/schere-stein-papier-im-klassenzimmer?start=0">https://fit-lernen-leben.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/praxis/uebungen-und-spiele/details/3/69/schere-stein-papier-im-klassenzimmer?start=0</a>
<b>Persönliche Anmerkungen</b>	

<b>Teilnehmer</b>	<b>seven-up</b>	<b>Aufmerksamkeit / Konzentration</b>
Im Kreis oder in zwei Reihen gegenüber	<p><b>Grundübung:</b> 10 bis 12 Teilnehmer [TN] stehen im Sicherheitsabstand im Kreis. Sie zählen laut nacheinander „one – two - three – four – five – six – sevenup“. Mit Ansage der Zahl (1 bis 6) legen die TN die rechte oder linke Hand flach auf ihre gegenüberliegende Schulter. Die auf die jeweilige Schulter gelegte Hand gibt an, welcher Nachbar weiterzählen muss (Beispiel: rechte Hand auf der linken Schulter bedeutet: links weiter zählen ...). Bei seven-up legt der entsprechende TN die Hand flach auf den Kopf die Richtung wird hier zunächst beibehalten und es wird wieder von 1 angefangen zu zählen.</p>	
<b>Material</b>	<p><b>Variante 1:</b> zusätzlich zur Handbewegung wird das Bein in die gleiche Richtung über das andere Bein gekreuzt (Beispiel: rechte Hand an die linke Schulter und rechtes Bein kreuzt über das linke Bein)</p>	
-		
<b>Zeit</b>		
Ca. 10 Minuten		

<b>Klassenstufe</b>	4 bis 13
<b>Fach</b>	Alle (Mathematik, weitere Fremdsprachen ...)
<b>Tipp</b>	<p>Dieses Spiel kann sehr gut im Freien und auch in kleineren Gruppen durchgeführt werden.</p> <p>a) Ersetzen der Zahlen durch kleines Einmaleins (z. B. „Siebenerreihe“) b) Ersetzen der Zahlen durch englische, spanische oder sonstige fremdsprachige Zahlen c) in einer Fremdsprache Alphabet (a bis g - bei „g“ verfahren wie bei 7up oben beschrieben)</p>
<b>Quelle</b>	Eigene
<b>Persönliche Anmerkungen</b>	

<b>Teilnehmer</b>	<b>Der Verwirrte Polizist</b>	Aufmerksamkeit / Konzentration
Im Kreis oder in zwei Reihen gegenüber	<p><b>Grundübung:</b> Der/die Spielleiter/in zeigt auf einen Punkt (z.B. oben): Die Teilnehmer [TN] benennen im Stehen die Richtung („oben“) und zeigen mit beiden Armen in die entsprechende Richtung (nach oben). Gleiches gilt für die Richtungen: unten, links und rechts.</p> <p><b>Variation 1:</b> In dieser Variante sollen die TN das <b>Gegenteil sagen</b> und in die Gegenrichtung zeigen. <b>Zeigt</b> der/die Lehrer/in nach links, rufen die TN „rechts“ und zeigen nach <b>rechts</b> etc.</p> <p><b>Variation 2:</b> Die TN <b>nennen</b> die richtige Richtung, <b>zeigen</b> aber in die entgegengesetzte Richtung.</p> <p><b>Variation 3:</b> Die TN <b>zeigen</b> in die richtige Richtung, <b>nennen</b> aber die entgegengesetzte Richtung.</p>	
<b>Material</b>		
-		
<b>Zeit</b>		
Ca. 10 Minuten		

<b>Klassenstufe</b>	1 bis 13
<b>Fach</b>	Alle
<b>Tipp</b>	Den Polizisten (oder eine einfache Grafik für die Richtungen) für die Schüler so platzieren, dass alle ihn sehen können.
<b>Quelle</b>	<a href="https://fit-lernen-leben.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/praxis/uebungen-und-spiele/details/3/58/der-verwirrte-polizist?start=0">https://fit-lernen-leben.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/praxis/uebungen-und-spiele/details/3/58/der-verwirrte-polizist?start=0</a>
<b>Persönliche Anmerkungen</b>	



<b>Teilnehmer</b>	<b>Der Mental-Stark-Bewegungsimpuls</b>	<b>Aktivierung / Aufmerksamkeit / Konzentration</b>
Im Kreis oder in zwei Reihen gegenüber	<p><b>Grundübung:</b> Die Teilnehmer [TN] stehen im Sicherheitsabstand im Raum. Sie sollen nun anhand der Power-Point-Präsentation die entsprechenden Übungen für Muskel Willi, de Deern Lena und den Lehrer Björn durchführen.</p> <p>Die Präsentation beginnt in den einzelnen Sequenzen immer mit einer Erklärung (für den Spielleiter und die Schüler/innen), was gemacht werden soll. Dann beginnt der Test und die Schüler/innen können die Bewegungen ausführen. Im Ablauf des Spiels steigen die Schwierigkeitsstufen (1 bis 4).</p> <p>Eine <b>genaue Erläuterung</b> der Abfolge erhalten Sie auf der <b>letzten Folie</b> der Power-Point-Präsentation.</p>	
<b>Material</b>		
-		
<b>Zeit</b>		
Ca. 10 Minuten		

<b>Klassenstufe</b>	4 bis 13
<b>Fach</b>	Alle
<b>Tipp</b>	<b>Zu diesen Ausführungen gehört die Datei: 09_Beweg_impuls_Franz Platz_2019_mit_Anleitung C.pptx</b>
<b>Quelle</b>	-
<b>Persönliche Anmerkungen</b>	

<b>Teilnehmer</b>	<b>Der Mental-Stark-Bewegungsimpuls</b>	<b>Aktivierung / Aufmerksamkeit / Konzentration</b>
Im Kreis oder in zwei Reihen gegenüber	<p><b>Grundübung:</b> Die Teilnehmer [TN] stehen im Sicherheitsabstand im Raum. Sie sollen nun anhand der Power-Point-Präsentation die entsprechenden Übungen für Muskel Willi, de Deern Lena und den Lehrer Björn durchführen.</p> <p>Die Präsentation beginnt in den einzelnen Sequenzen immer mit einer Erklärung (für den Spielleiter und die Schüler/innen), was gemacht werden soll. Dann beginnt der Test und die Schüler/innen können die Bewegungen ausführen. Im Ablauf des Spiels steigen die Schwierigkeitsstufen (1 bis 4).</p> <p>Eine <b>genaue Erläuterung</b> der Abfolge erhalten Sie auf der <b>letzten Folie</b> der Power-Point-Präsentation.</p>	
<b>Material</b>		
-		
<b>Zeit</b>		
Ca. 10 Minuten		

<b>Klassenstufe</b>	4 bis 13
<b>Fach</b>	Alle
<b>Tipp</b>	<b>Zu diesen Ausführungen gehört die Datei: 09_Beweg_impuls_Franz Platz_2019_mit_Anleitung C.pptx</b>
<b>Quelle</b>	-
<b>Persönliche Anmerkungen</b>	

<b>Teilnehmer</b>	<b>Der Daumenkompass</b>	Aktivierung / Aufmerksamkeit / Konzentration
Im Kreis oder in zwei Reihen gegenüber	<p><b>Grundübung:</b> Die Teilnehmer [TN] stehen im Sicherheitsabstand im Raum. Bei den folgenden Übungen werden der Daumen und die kleinen Finger für die Ausführung benötigt. Daumen hoch / andere Hand kleiner Finger gerade. Es werden unterschiedliche Richtungen der beiden Daumen festgelegt. Zunächst werden nur die Zahlen 1 bis 4 angesagt und die entsprechende Fingerübung durchgeführt.</p> <p>1 / <b>Aal</b> / = beide Daumen nach rechts                  2 / <b>Bär</b> / = beide Daumen nach links                  3 / <b>Chamäleon</b> / = beide Daumen nach oben                  4 / <b>Delfin</b> / = beide Daumen nach unten</p> <p><b>Übung 1:</b> Zusätzlich werden die Zahlen 5 bis 8 angesagt. Diese Übung einmal durchführen lassen. Anschließend die Zahlen 5 bis 8 durcheinander ansagen und ausführen lassen.</p> <p>5 / <b>Elefant</b> / = beide Daumen zum Körper                  6 / <b>Fuchs</b> / = beide Daumen nach vorne                  7 / <b>Giraffe</b> / = beide Daumen zur Mitte                  8 / <b>Hund</b> / = beide Daumen nach außen</p> <p><b>Übung 2:</b> Nun die Zahlen 1 bis 8 durcheinander ansagen und ausführen lassen</p> <p><b>Übung 3:</b> Entsprechend den obigen Zahlen 1 bis 4 ein <b>Tier</b> ansagen und ausführen lassen</p> <p><b>Übung 4:</b> Entsprechend den obigen Zahlen 5 bis 8 ein <b>Tier</b> ansagen und ausführen lassen</p> <p><b>Übung 5:</b> Zahlen und Tierbezeichnungen durcheinander ansagen und ausführen lassen</p>	
<b>Material</b>		
-		
<b>Zeit</b>		
Ca. 10 Minuten		

<b>Klassenstufe</b>	4 bis 13
<b>Fach</b>	Alle
<b>Tipp</b>	<p>Dieses Spiel dann auch gerne im Freien durchgeführt werden!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die <b>Tierbezeichnungen</b> können beliebig durch andere Begriffe ausgetauscht werden (z. B Städte, Länder, Fremdsprachliche Begriffe)</li> <li>- Die Übungen können auch auf insgesamt vier Zahlen (<b>vier Tierbezeichnungen</b>) reduziert werden.</li> <li>- <b>Variation:</b>                      bei <i>ungeraden</i> Zahlen (oder entsprechenden <b>Tierbezeichnungen</b>) linkes Bein anheben;                      bei <i>geraden</i> Zahlen (oder entsprechenden <b>Tierbezeichnungen</b>) rechtes Bein anheben</li> </ul>
<b>Quelle</b>	<p><a href="https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=21&amp;ved=2ahUKEwjgv8fMibPpAhUFQUEAHZ3qB3QQFjAUegQIBhAB&amp;url=https%3A%2F%2Fwww.wtv.de%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2FMehrdimensionales%2520Koordinationstraining%2520Kinetik%2520-%2520Strakerjahn.pdf&amp;usg=AOvVaw3iO3DvK7fsal7H7r90vc6">https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=21&amp;ved=2ahUKEwjgv8fMibPpAhUFQUEAHZ3qB3QQFjAUegQIBhAB&amp;url=https%3A%2F%2Fwww.wtv.de%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2FMehrdimensionales%2520Koordinationstraining%2520Kinetik%2520-%2520Strakerjahn.pdf&amp;usg=AOvVaw3iO3DvK7fsal7H7r90vc6</a>                      In Anlehnung an Life Kinetik</p>
<b>Persönliche Anmerkungen</b>	

<b>Teilnehmer</b>	<b>Von A nach Z</b>	<b>Aufmerksamkeit / Konzentration</b>
Im Kreis oder in zwei Reihen gegenüber	<p><b>Grundübung:</b> Alle Teilnehmer [TN] stehen in zwei Reihen mit Sicherheitsabstand und Mund-Nasen-Schutz gegenüber.</p> <p>Die Gruppe hat die Aufgabe, alle Vornamen in der korrekten alphabetischen Reihenfolge laut zu sagen. Jeder hat also seinen Vornamen zu sagen, wenn er vermutet, im Alphabet in der Gruppe dran zu sein. Meldet sich jemand zu früh oder zu spät, startet die Runde neu. Das Spiel ist beendet, wenn alle TN bis zum Ende des Alphabets ihren Namen gesagt haben.</p> <p><b>Variante 1:</b> Sagt ein TN <b>zu früh</b> seinen Vornamen, so springt er einmal hoch; ist er <b>zu spät</b> dran, so dreht er sich einmal im Kreis. Diese Variante kann auch sofort zur Grundübung gespielt werden.</p>	
<b>Material</b>	<b>Variante 2:</b> Aufgabe der Gruppe ist es alle <b>Nachnamen</b> in der korrekten alphabetischen Reihenfolge von <b>Z nach A</b> laut zu sagen (Abänderung der Grundübung).	
-		
<b>Zeit</b>		
Ca. 10 Minuten		

<b>Klassenstufe</b>	4 bis 13
<b>Fach</b>	Alle
<b>Tipp</b>	Dieses Spiel dann auch gerne im Freien durchgeführt werden!
<b>Quelle</b>	Eigene Darstellung
<b>Persönliche Anmerkungen</b>	

<b>Teilnehmer</b>	<b>Adlerauge</b>	<b>Aufmerksamkeit / Konzentration</b>
Im Kreis oder in zwei Reihen gegenüber	<p><b>Grundübung:</b> Zwei Teilnehmer [TN] stellen sich mit Sicherheitsabstand und mit Mund-Nasen-Schutz gegenüber. Jeder schaut sein Gegenüber genau an und merkt sich möglichst viele Einzelheiten.</p> <p>Auf ein Zeichen des Spielleiters drehen sich die gegenüberstehenden TN um und verändern ein Merkmal an ihrem Äußeren.</p> <p>Auf ein Kommando des Spielleiters drehen sich die TN wieder um und versuchen die Veränderungen festzustellen.</p> <p>Nach jeweils einem Durchgang werden die Partner getauscht.</p>	
<b>Material</b>		
-		
<b>Zeit</b>		
Ca. 10 Minuten		

<b>Klassenstufe</b>	1 bis 13
<b>Fach</b>	Alle
<b>Tipp</b>	Dieses Spiel dann auch gerne im Freien durchgeführt werden!
<b>Quelle</b>	Eigene Darstellung
<b>Persönliche Anmerkungen</b>	

<b>Teilnehmer</b>	<b>Politiker Gymnastik</b>	<b>Aufmerksamkeit / Konzentration</b>
Im Kreis oder in zwei Reihen gegenüber	<p><b>Grundübung:</b> Eine Grundübung für jeden Politiker (und solche, die es werden möchten) Die TN stehen mit Sicherheitsabstand und Mund-Nasen Schutz im Raum. Sie führen nach Ansage der folgenden Zahl die Übungen aus:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) auf der Stelle treten &gt; ordentlich mit beiden Füßen auftreten</li> <li>2) sich im Kreis drehen &gt; mal links herum, mal rechts herumdrehen</li> <li>3) in die Knie gehen - und wieder aufrichten &gt; eine Kniebeuge</li> <li>4) schwanken, die Seite wechseln &gt; nach links und rechts schwanken</li> </ol> <p><b>Übung 1:</b> Das Bewegungsrepertoire der Politiker wird erweitert. Es kommen vier Übungen hinzu: Diese vier Übungen müssen erst noch gelernt werden. Daher einmal Ansagen und ausführen lassen und anschließend diese Übungen durcheinander ansagen.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5) abwinken &gt; kräftig mit den Armen und Händen abwinken</li> <li>6) sich wie ein Fähnlein im Wind drehen &gt; Hände an ausgestreckten Armen drehen</li> <li>7) „Ja/Nein/Keine Ahnung“ &gt; nicken und Schultern hochziehen</li> <li>8) vor's Schienbein treten &gt; kräftig mit dem Fuß kicken</li> </ol>	
<b>Material</b>		
-	<p><b>Übung 2:</b> Um das Denkvermögen der Politiker anzustoßen, werden die Übungen noch erweitert: Für die Übungen 1 bis 4 werden Städtenamen vergeben und ausgeführt.</p> <p>1 = Aachen; B = Berlin, C = Cottbus; D = Düsseldorf. Diese werden einmal angesagt. Anschließend werden die Zahlen 1 bis 8 und die Städtenamen durcheinander angesagt und ausgeführt.</p>	
<b>Zeit</b>		
Ca. 10 Minuten		

<b>Klassenstufe</b>	1 bis 13
<b>Fach</b>	Alle
<b>Tipp</b>	Dieses Spiel dann auch gerne im Freien durchgeführt werden! Die Übung 2 könnte noch um vier weitere Städte oder auch Länder erweitert werden (Zahlen 5 bis 8)
<b>Quelle</b>	<a href="https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=3&amp;ved=2ahUKEwi3woOjorPpAhWzolzKHxfJD34QFjACegQIBhAB&amp;url=https%3A%2F%2Fwww.berufsbildung.nrw.de%2Fcms%2Fupload%2F_download%2Fqigs%2Fqigs-uebungssammlung.pdf&amp;usq=AOvVaw1-mGpw4elnFvyAc5iVMi0C">https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=3&amp;ved=2ahUKEwi3woOjorPpAhWzolzKHxfJD34QFjACegQIBhAB&amp;url=https%3A%2F%2Fwww.berufsbildung.nrw.de%2Fcms%2Fupload%2F_download%2Fqigs%2Fqigs-uebungssammlung.pdf&amp;usq=AOvVaw1-mGpw4elnFvyAc5iVMi0C</a>
<b>Persönliche Anmerkungen</b>	

<b>Teilnehmer</b>	<b>Jumpcounting</b>	<b>Aufmerksamkeit / Konzentration</b>
Im Kreis oder in zwei Reihen gegenüber	<p><b>Grundübung:</b> Die Teilnehmer [TN] stellen sich in einem Kreis oder in zwei Reihen mit genügend Sicherheitsabstand und Mund-Nasen-Schutz auf.</p> <p>Nun sollen die TN der Reihe nach in 7er-Schritten von „69“ rückwärts bis zur Zahl „0“ zählen. Sofern Ihnen ein Fehler unterläuft, sollen sie einen Strecksprung ausführen. Anschließend wird ab dieser Zahl weiter bis auf „0“ heruntergezählt.</p> <p><b>Variante 1:</b> Übungsausführung wie bei der Grundübung, nur es werden <b>zusätzlich</b> bei Zahlen mit dem Buchstaben „W“ 360 Grad Drehungen ausgeführt.</p> <p>Sofern bei dieser Variante ein Fehler auftritt, muss man sich zusätzlich zum Fehler bei der Grundübung einmal im Kreis drehen.</p>	
<b>Material</b>		
-		
<b>Zeit</b>		
Ca. 10 Minuten		

<b>Klassenstufe</b>	1 bis 13
<b>Fach</b>	Alle
<b>Tipp</b>	<p>Dieses Spiel dann auch gerne im Freien durchgeführt werden! Das Spiel eignet sich nicht nur für Mathematik, sondern auch für Fremdsprachen.</p> <p>Auch können andere (einfachere) Zahlenkolonnen / Buchstaben (wie in Variante 1), Bewegungsausführungen oder auch eine veränderte Ausgangssituation (wie oben die Zahl „69“) in Abhängigkeit von den TN verwendet werden.</p>
<b>Quelle</b>	<a href="https://www.google.com/url?sa=f&amp;rct=i&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=3&amp;ved=2ahUKewi3woOlorPpAhWzolzKHxfJD34QFjACegQIBhAB&amp;url=https%3A%2F%2Fwww.berufsbildung.nrw.de%2Fcms%2Fupload%2F_download%2Fqigs%2Fqigs-uebungssammlung.pdf&amp;usq=AOvVaw1-mGpw4elnFvyAc5iVMl0C">https://www.google.com/url?sa=f&amp;rct=i&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=3&amp;ved=2ahUKewi3woOlorPpAhWzolzKHxfJD34QFjACegQIBhAB&amp;url=https%3A%2F%2Fwww.berufsbildung.nrw.de%2Fcms%2Fupload%2F_download%2Fqigs%2Fqigs-uebungssammlung.pdf&amp;usq=AOvVaw1-mGpw4elnFvyAc5iVMl0C</a>
<b>Persönliche Anmerkungen</b>	

<b>Teilnehmer</b>	<b>Bälle in der Runde</b>	<b>Aufmerksamkeit / Konzentration</b>
Im Kreis oder in zwei Reihen gegenüber	<p><b>Grundübung:</b> Die Teilnehmer [TN] stellen sich in einem Kreis oder in zwei Reihen gegenüber mit genügend Sicherheitsabstand und Mund-Nasen-Schutz auf.</p> <p><b>Sofern die Möglichkeit besteht, sollte dieses Spiel im Freien stattfinden!</b></p> <p>Der Spielleiter bringt nun den <b>ersten</b> Ball ins Spiel. Die TN sollen diesen Ball <b>mit dem Fuß</b> zu einem beliebigen TN vorsichtig (rollend) spielen. Dieser TN spielt den Ball zu einem weiteren TN in der Runde und hebt nach dem Zuspiel beide Arme (als Beweis dafür, dass er den Ball schon zugespielt bekam). So setzt der Ball die Runde fort, bis er zum Ausgangspunkt zurück gelangt. Dann durchläuft der Ball ein- bis zweimal <b>in dieser Reihenfolge</b> den Kreis / die Reihe.</p> <p><b>Wichtig:</b> diese erste Abfolge des Zuspiels wird mit diesem Ball immer eingehalten!</p> <p><b>Variante 1:</b> Jetzt kommt der zweite Ball in die Runde, der von einem <b>anderen TN</b> als der Grundübung ins Spiel gebracht wird. Der zweite Ball durchläuft nun eine <b>andere Reihenfolge</b> als der Ball aus der Grundübung. Nach dem Zuspiel heben die TN (wie oben) die Arme. Gelangt der zweite Ball zum Ausgangsteilnehmer, so wird diese Reihenfolge noch ein- bis zweimal durchgespielt.</p> <p><b>Variante 2:</b> Nun sind beide Bälle im Spiel und durchlaufen die Spielrunde. Ein Heben der Arme ist nicht vorgesehen, so dass die TN sich die Reihenfolgen einprägen müssen.</p> <p><b>Variante 3:</b> Es wird ein Dritter Ball ins Spiel gebracht, der wie in der Variante 1 nun zunächst die Spielrunde durchläuft (so vorgehen wie in Variante 1 erläutert ...).</p>	
<b>Material</b>		
Drei verschiedene Bälle unterschiedlicher Größe oder Farbe		
<b>Zeit</b>		
Ca. 10 Minuten		

<b>Klassenstufe</b>	4 bis 13
<b>Fach</b>	Alle
<b>Tipp</b>	<p><b>Variante 4:</b> Alle drei Bälle durchlaufen nun die Spielrunde in den drei unterschiedlichen Reihenfolgen!</p> <p>Dieses Spiel fördert die Aufmerksamkeit der Spieler und macht Spaß!</p>
<b>Quelle</b>	Eigene Quelle in Abwandlung des Spiels „Rund geht’s“
<b>Persönliche Anmerkungen</b>	



<b>Teilnehmer</b>	<b>Durchzählen</b>	<b>Aufmerksamkeit / Konzentration</b>
Im Kreis oder in zwei Reihen gegenüber	<p><b>Grundübung:</b> Die Teilnehmer [TN] stehen im Raum mit genügend Sicherheitsabstand.</p> <p><b>Sofern die Möglichkeit besteht, sollte dieses Spiel im Freien stattfinden!</b></p> <p>Nach dem Zufallsprinzip (ohne Absprachen und Festlegen der Reihenfolge) zählen die TN von der Zahl „21“ (es können auch andere Zahlen genutzt werden) hinunter bis auf „0“. Bei Ansage der Zahl springen die TN einmal kurz nach oben.</p> <p><b>Wichtig</b> ist, dass <b>nicht zwei TN</b> gleichzeitig dieselbe Zahl sagen. Ist das der Fall, wird wieder von vorne angefangen.</p>	
<b>Material</b>		
<b>Zeit</b>		
Ca. 10 Minuten		

<b>Klassenstufe</b>	1 bis 13
<b>Fach</b>	Alle
<b>Tipp</b>	<p><b>Variante 1:</b> Es kann auch eine Einmaleins - Kette als Zahlenkolonne ausgewählt werden. Auch können die Bewegungsausführungen variiert werden.</p> <p><b>Variante 2:</b> Möglich wäre auch, dass beim Herunterzählen von „21“ auf „0“ die Vielfachen der Dreierreihe durch eine andere Bewegung ersetzt werden. Unterläuft hier ein Fehler, beginnt man wieder von vorne</p>
<b>Quelle</b>	<a href="https://www.spielewiki.org/wiki/Durchz%C3%A4hlen">https://www.spielewiki.org/wiki/Durchz%C3%A4hlen</a>
<b>Persönliche Anmerkungen</b>	

<b>Teilnehmer</b>	<b>Welch eine Ausrede! Ich war gestern nicht in der Schule, weil ...</b>	<b>Aufmerksamkeit / Konzentration</b>
Im Kreis oder in zwei Reihen gegenüber	<p><b>Grundübung:</b> Sechs bis zehn Teilnehmer [TN] des Spiels stehen im Kreis oder in zwei Reihen gegenüber und beachten den Sicherheitsabstand! Der Reihe nach antworten Sie auf die Frage: „Ich war gestern nicht in der Schule, weil ...“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der erste TN [<b>TN 1</b>] im Kreis (in der Reihe) sagt zu seinem Nachbarn: „Ich war gestern nicht in der Schule!“</li> <li>- Der angesprochene TN [<b>TN 2</b>] fragt dann zurück: „Aha, was war denn los?“</li> <li>- Antwort des TN 1: „ich war gestern nicht in der Schule, weil ich lieber zu Hause lerne“ (Beispiel).</li> </ul> <p><b>TN 2</b> wiederholt den Grund des <b>TN 1</b> und sagt nun zum <b>TN 3</b> im Kreis (der Reihe): ich war gestern nicht in der Schule!  <b>TN 3</b> fragt dann wieder wie oben „Aha, was war denn los?“  <i>TN 2 wiederholt die Antwort von TN 1 und nennt einen neuen anderen Grund seiner Abwesenheit.</i></p>	
<b>Material</b>		
-		
<b>Zeit</b>	<p><b>Ziel des Spiels</b> ist es, so viele Gründe wie möglich der TN <b>der Reihe nach korrekt zu wiederholen.</b>          Gelingt dies einem TN nicht, übernimmt er die Rolle des Schiedsrichters, der die Reihenfolge der Gründe aufschreibt.</p>	
Ca. 10 Minuten		

<b>Klassenstufe</b>	5 bis 13
<b>Fach</b>	alle
<b>Tipp</b>	Das Spiel fördert die Aufmerksamkeit der TN. In diesem Spiel sollten - in Abänderung des Originalspiels - keine Krankheiten verwendet werden.
<b>Quelle</b>	In Anlehnung an: Oma ist krank <a href="https://www.materialboerse.ejo.de/meine-oma-ist-krank/">https://www.materialboerse.ejo.de/meine-oma-ist-krank/</a>
<b>Persönliche Anmerkungen</b>	