



Leseprobe aus Sawatzki und Kuhn, Unterricht und Seminare lebendig gestalten, ISBN 978-3-407-25793-2

© 2018 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-25793-2>

01

1-2-3

Zielgruppe: alle
Gruppengröße: ab 2
Zeit: 5 Min.
Material: -

Bewegungseinheit mit Lachgarantie
Eine Übung zur Auflockerung und Aufheiterung

Ablauf



- Die TN finden sich zu zweit zusammen. Sie stellen sich so einander gegenüber, dass sie genügend Platz um sich herum und einen angenehmen »Sicherheitsabstand« zwischeneinander haben.
- Level 1: Die Paare sollen im ersten Schritt bis 3 zählen. Dabei zählen sie abwechselnd und beginnen immer wieder von vorn (also 1-2-3-1-2-3-1 usw.), sodass immer wieder wechselt, wer mit der 1 startet. Nach ca. 20 Sekunden beginnt die Erläuterung von Level 2.
- Level 2: Nun sollen die TN, wenn sie an der Reihe sind, die 2 durch ein Klatschen ersetzen.
- Level 3: Im anschließenden Level 3 wird außerdem die 3 ersetzt – durch ein Hüpfen aus dem Stand.
- Level 4: Im letzten Level findet auf die 1 eine Drehung um die eigene Achse statt.

Ziele



Die TN versuchen sich zu zweit an einer gemeinsamen Herausforderung. Die Übung fördert die Vertrauensbasis zwischen den beiden TN, bringt sie in Bewegung und somit den Kreislauf wieder in Schwung, hilft die beiden Gehirnhälften zu aktivieren und sich in anschließenden Seminareinheiten besser auf die Aufgaben zu fokussieren – und ganz nebenher wird viel miteinander gelacht.

Die Übung birgt das Potenzial in sich, eine ernste Gruppe oder eine angespannte Atmosphäre aufzulockern und den Weg zu mehr Heiterkeit und Leichtigkeit zu ebnen.

Weiter- führende Hinweise



- In Gruppen mit ungerader TN-Zahl muss eine 3er-Gruppe gebildet werden. Dort erfolgt die Übung nach denselben Prinzipien – nur dass hier im Uhrzeigersinn rotiert wird und die TN bis 4 zählen (statt bis 3).
- Die TN sollen zu Beginn (Level 1) versuchen, einen gemeinsamen Rhythmus beim Zählen zu etablieren, bevor die erste Schwierigkeitsstufe (Level 2: Klatschen) hinzukommt. Hierfür braucht es ein wenig Zeit, bis sich die Paare aufeinander eingeschwungen und sie das Prinzip der Übung verinnerlicht haben.
- Es ist hilfreich, wenn die Lehrperson jedes Level mit einem TN vorn demonstriert. Dies erhöht die Bereitschaft bei den Teilnehmern, sich auf die Übung einzulassen, und verdeutlicht den jeweils nächsten Schritt.
- Es kann sinnvoll sein, wenn die Lehrperson herumgeht und Reinhört, wann die TN für das nächste Level bereit sind. Als Richtwert bieten sich pro Level ca. **20** Sekunden an. Dies mag aber von Gruppe zu Gruppe sehr unterschiedlich sein.

Varianten



- Anstelle der Abfolge »Klatschen – Hüpfen – Drehen« können auch beliebig andere Bewegungen vorgegeben werden (Schnipsen, Kniebeuge, »Ghettofaust«, ...). Dies ist zum Beispiel erforderlich, wenn die TN aufgrund ihrer körperlichen Verfassung nicht hüpfen können oder es für sie zu »albern« anmuten würde.
- In der Variante »Clown-**1-2-3**« geben die TN die Bewegungen selbst vor:
 - Man zählt zunächst fortlaufend bis 3, bis schließlich irgendwann einer der beiden Partner die 1 durch eine Bewegung ersetzt, die der andere nachmachen muss, wenn er mit der 1 an der Reihe ist.
 - Nach einiger Zeit ersetzt nun der zweite Partner die 2 mit einer eigens erdachten Bewegung usw. Diese Variante bringt noch mehr Spaß in die Runde, ist aber auch deutlich komplexer, sodass sich diese Version als Fortgeschrittenenübung anbietet.

19

Alphabetdialog

Zielgruppe: alle
Gruppengröße: ab 2
Zeit: 5 Min.
Material: –

Dialoge in alphabetischer Reihenfolge – jeder erste Buchstabe im Satz folgt dem Alphabet

Ablauf



- Zu zweit oder in Kleingruppen führen die TN ein Gespräch zu einem gegebenen Thema.
- Der beginnende TN eröffnet das Gespräch mit einem Wort, das mit dem Buchstaben A anfängt.
- Mit jedem Satz wechselt der Sprecher und man rückt einen Buchstaben im Alphabet weiter.

Ein Alphabetdialog zum Thema »Lernen« könnte sich beispielsweise so anhören:

»**A**lso ich verstehe jetzt deutlich besser, wie der Lernprozess im Gehirn funktioniert.« – »**B**esonders nach der guten Erklärung.«

»**C**harismatisch fand ich die vielen Gruppenübungen.« – »**D**ie helfen mir auch immer besonders.«

Ziele



- Diese Übung eignet sich für einen unkonventionellen Einstieg in neue Themen. Abhängig von Alter und Vorbildung der TN kann dieser Cognigizer einen Vorwissensaustausch anstoßen oder Neugierde für das bevorstehende Thema wecken.
- Auf der anderen Seite lässt sich mit dieser Übung auch ein Themenblock abschließen oder eine Unterrichtsstunde reflektieren.

Da es kaum möglich ist, durchgängig sinnvolle Sätze zu bilden (insbesondere bei Buchstaben wie C, Q, X oder Y), werden hierbei der Themeneinstieg bzw. die Themenrückschau mit einer Prise Humor versehen.

Weiterführende Hinweise



- Wenn die Übung nicht in Partnerarbeit durchgeführt werden soll, sondern in Kleingruppen, bieten sich drei bis sechs TN an.
- Ein sicherer Umgang mit Alphabet und Satzbau ist sehr hilfreich. Andererseits kann auch genau dies ein sinnvolles zusätzliches (oder vordergründiges) Lernfeld dieser Übung sein (z. B. im Primarstufenbereich oder im Kontext DaF/DaZ).
- Kritische Buchstaben, die in dem Themengebiet voraussichtlich keine sinnvolle Anwendung erfahren würden, können von vornherein aus der Liste gestrichen werden (z. B. X und Y). Gestehen Sie Ihren Teilnehmenden jedoch eine gewisse »Einfachheit« zu, um die spielerische Leichtigkeit der Übung zu bewahren. Wenn also die »C«-Sätze grundsätzlich mit den Worten »Cool« oder »Clever« beginnen, sollte dies nicht als Manko dieser Übung betrachtet werden, sondern vollkommen legitim sein.

Varianten



- Diese Übung lässt sich auch zur Ideensammlung oder als Blitzlicht einsetzen.
- Schon einmal das Alphabet rückwärts versucht? Spätestens hier wird diese Übung zu einem echten Cognizier!
- Für Schul- oder Sprachanfänger ist diese Übung eine gute Gelegenheit, um mit dem Alphabet vertraut zu werden. Ebenso für den Fremdsprachenunterricht.
- Diese Übung eignet sich auch zum Kennenlernen und Vertrautwerden. In diesem Fall sollen die TN einen Dialog führen, in dem sie sich abwechselnd Fragen stellen und diese beantworten. Alternativ erhält Teilnehmer A Gelegenheit, einen Alphabetmonolog zu führen und sich dabei vorzustellen; anschließend ist Teilnehmer B an der Reihe.
- Die Übung kann dadurch noch erschwert werden, dass nicht nur jeder Satz, sondern jedes Wort mit dem nächsten Buchstaben des Alphabets beginnen muss. Dies erhöht den kognitiven Anspruch der Übung, setzt sie doch noch mehr Flexibilität, Kreativität und Wortschatzbreite voraus. Zugleich müssen in diesem Falle Abstriche auf inhaltlich-semantischer Ebene gemacht werden.

25

Blättern

Zielgruppe: Schüler/innen
Gruppengröße: 5–30
Zeit: 10–15 Min.
Material: ein Buch

Wenn es mal wieder zu laut im Klassenraum ist ... So bringen Sie auch die lauteste Klasse zu einem Moment der Stille

Ablauf



- Alle TN sitzen in einem halboffenen Kreis, der zur Lehrperson ausgerichtet ist. Sie hat ein Buch auf dem Schoß liegen und die TN schließen die Augen.
- Nun wird die Zeit gestoppt und die Lehrperson beginnt in unterschiedlicher Geschwindigkeit die Seiten umzublättern. Die TN zählen das Blättern leise für sich mit.
- Nach einer Minute endet die Zeit, die TN öffnen die Augen und geben ihre Tipps ab, wie oft in der Zwischenzeit umgeblättert wurde.

Ziele



- Es ist mitunter sehr schwierig, laute, aufgekratzte TN-Gruppen zur Ruhe zu bringen. Der permanente Lautstärkepegel beeinträchtigt jedoch massiv die Konzentration und bedeutet nachweislich Stress für alle Beteiligten. Insofern tut es generell gut, wenn in der Lerngruppe zumindest zeitweise Ruhe einkehrt. Hierfür bietet sich die Übung an. Besonders jüngere Gruppen tun sich manchmal schwer damit, »einfach so« für eine Minute leise zu sein; wenn es jedoch darum geht, eine Aufgabe zu erledigen und sich mit anderen zu messen, lassen sie sich in aller Regel darauf ein, eine Minute lang still zu sein.
- Damit erfüllt die Übung weiterhin den Zweck eines kurzen Konzentrationstrainings, welches man regelmäßig zwischendurch wiederholen kann.

Weiter- führende Hinweise



- Das »U« oder der halboffene Kreis bietet sich an, damit der räumliche Abstand zwischen Lehrperson und den einzelnen TN möglichst gleich groß ist und sie niemandem den Rücken zudreht. Dies ist wichtig, damit alle TN akustisch die gleichen Voraussetzungen vorfinden und dieselbe Chance haben.
- Zählen Sie selbst gut mit, während Sie blättern. Insbesondere wenn Sie sich umschaun, ob sich alle an die Regeln halten, kann es schon mal passieren, dass man am Ende der Minute selbst nicht mehr weiß, wie oft man umgeblättert hat. Merken Sie sich am besten, auf welcher Seitenzahl Sie mit dem Umblättern begonnen haben, sodass Sie hinterher noch einmal gegenchecken können, wie viele Seiten es im Endeffekt geworden sind.
- Wenn Sie beim Umblättern variieren zwischen schwingvollem, lautem und langsamem, leisem Blättern, verlangt dies den Teilnehmenden mehr Konzentration ab und erhöht die Streuung der Ergebnisse.

Varianten



- Wenn Sie die Übung häufiger durchführen, müssen Sie sicherstellen, dass sich die TN auch jedes Mal aufs Neue darauf einlassen. Denn sobald auch nur eine Person quatscht, raschelt oder laut mitzählt, ist die Übung auch für alle anderen hinfällig. Sie können daher zum Beispiel einen Anreiz schaffen, indem sie alle TN nach einem Durchlauf befragen, wie oft umgeblättert wurde, und anhand dessen den genauen Durchschnittswert errechnen, mit der tatsächlichen Anzahl an umgeblätterten Seiten abgleichen und somit die Abweichung bestimmen. Diesen Wert können Sie sich notieren und beim nächsten Mal als Referenzwert heranziehen. Dann geht es darum, diesmal genauer zu sein als beim letzten Mal.
- Sie können die Herausforderung steigern, indem Sie die Ruhezeit auf anderthalb oder zwei Minuten verlängern.
- Wenn Kleingruppen gebildet wurden, können diese auch nach der Zählminute untereinander abstimmen, für welche Zahl sie sich entschließen, oder ihren Durchschnittswert errechnen. Die Gruppenzahlen werden dann miteinander verglichen. Damit erhält die Übung noch einen kleinen teambildenden Charakter.

34

Balanceakt

Zielgruppe:	alle
Gruppengröße:	6–20
Zeit:	5–10 Min.
Material:	10 Münzen, 2 Schachteln

Auf der Suche nach der Balance zwischen Tempo und Fingerspitzengefühl · Von einer Fingerkuppe zur nächsten wandern die Münzen. Wie schnell seid ihr?

Ablauf



- In einem Stehkreis müssen die TN zehn Münzen auf den Fingerkuppen in der Runde wandern lassen.
- Ein TN markiert den Start und hat Zugriff auf die Schachtel mit den zu befördernden Münzen.
- Daneben steht eine leere Schachtel, in die die Münzen gelegt werden müssen, nachdem sie eine Runde gedreht haben.
- Die Übung endet, wenn alle Münzen in der zweiten Schachtel angekommen sind.
- Es dürfen verschiedene Techniken angewendet und auch mehrere Münzen gleichzeitig umhergegeben werden. Wie viel Zeit braucht die Gruppe? Welche ist die beste Strategie?

Ziele



Beim »Balanceakt« werden die Teamfähigkeit der Gruppe und deren Kompetenzen im Bereich der Entwicklung von Lösungsstrategien und Gruppenkommunikation gefördert. Es gibt viele Wege, um ans Ziel zu gelangen: Ob man nun die Münzen einzeln oder gar mehrere Münzen gleichzeitig auf den Fingerkuppen transportiert – in jedem Falle müssen die TN darüber diskutieren.

Daher bietet sich eine mehrfache Durchführung dieser Übung an, damit die im Anschluss entwickelten Strategien zielführend eingesetzt werden können. Die Gruppe wird mit hoher Wahrscheinlichkeit bei den folgenden Versuchen bessere (zeitliche) Ergebnisse erzielen.

Weiter- führende Hinweise



- Es sollte ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass die Münzen auf verschiedenste Weisen transportiert werden dürfen. Die einzige Voraussetzung ist, dass nur die Fingerkuppen Kontakt haben dürfen.
- Was geschieht mit heruntergefallenen Münzen? Aufheben und weiter oder zurück zum Anfang? Dies sollte zu Beginn geklärt werden.
- Die Schwierigkeit sinkt mit einer höheren Anzahl von Münzen. Bei weniger Münzen sind die TN erfahrungsgemäß risikobereiter und kreativer. Bei großer Anzahl wird eher »abgearbeitet«.
- Jüngere TN müssen gelegentlich darauf hingewiesen werden, dass sie ihre Position im Kreis nicht verlassen dürfen. (Generell neigen Kreise dazu, näher zusammenzurücken.) Sollte eine Gruppe trotz der Hinweise dies nicht hinbekommen, können Sie überlegen, einen engen Stuhlkreis bilden zu lassen.

Varianten



- Diese Übung lässt sich auch mit zwei Gruppen gleichzeitig durchführen, die gegeneinander antreten. Für eine bessere Übersicht sollten die TN hierbei in zwei Reihen (statt in zwei Kreisen) stehen.
- Eingespielte Gruppen können versuchen, diese Übung nonverbal (Level 2) oder gar blind (Level 3) durchzuführen.
- Schnelle Musik kann die Stimmung, das Tempo, aber auch den Druck signifikant beeinflussen.
- TN-Gruppen wetteifern gern mit sich selbst. Führen Sie diese Übung mit zeitlichem Abstand ein zweites, drittes oder gar viertes Mal durch, lassen Sie die TN nach jedem Mal über die Strategie diskutieren und notieren Sie sich, wie viel Zeit die Gruppe beim letzten Mal benötigt hat. Diesen Wert gilt es heute zu unterbieten!