

Gedächtnisspiele – Kognitives mit Bewegung kombiniert



Ziele: Konzentration fördern, neue Synapsen bilden, Spass haben in der Gruppe, lachen usw.

Anwendung: zum Aufwärmen, zur Auflockerung, zum Ausklang



Säcklikreis ICH und DU...

Material: Für jede Person ein Säckli gefüllt mit Mais, Hirse oder ähnlichem. Es kann auch ein Paar zusammengefaltete Socken oder sowas ähnliches sein. Weiche Bälle, zB. Jonglierbälle, eignen sich auch.

Form: enger Kreis

Das Säckli auf das Kommando der Spielleitung im Kreis herumgeben. Dazu ICH und DU sprechen.

ICH heisst, ich habe das Säckli bei mir, DU heisst, ich gebe das Säckli nach rechts weiter, indem ich die Hand nach rechts zum Nachbarn ausstrecke und das Säckli von oben übergebe. Gleichzeitig strecke ich auch die linke Hand aus, um das Säckli des Nachbarn abzufangen. Also geben und nehmen gleichzeitig. Das verursacht am Anfang meist ein Chaos, darum mit dem Tempo langsam einsteigen. Bälle, die fallen gelassen werden, wegen dem Spielfluss liegen lassen und nach einer Weile wieder stoppen, um alle wieder einzusammeln.

Variationsmöglichkeiten:

- Tempo steigern
- Richtungswechsel im Kreis
- Körper zusätzlich einsetzen; bei ICH und/oder DU Bewegungen einbauen, wie auf Zehenspitzen gehen oder in die Knie, usw...

Rhythmus klopfen und dazu sprechen:

Sugus, Pommes Chips Sack, Po Pommes Chips Sack, Sugus, Pommes Chips Sack...

Erklärung:

Sugus	mit der flachen Hand nacheinander erst rechts, dann li 2x leicht auf das Brustbein klopfen
Pommes frites	1x Patschen auf beide Oberschenkel
Chips	1x klatschen (Brusthöhe)
Sack	1x schnipsen auf Schulterhöhe (mit einer oder beiden Händen)
Po Pommes	2x schnell patschen auf beide Oberschenkel
Chips	1x klatschen (Brusthöhe)
Sack	1x schnipsen auf Schulterhöhe (mit einer oder beiden Händen)

Wieder beginnen, Tempo stetig steigern.

Variationsmöglichkeiten:

→ in Halle herumgehen während des Sprechens und Klopfens, Tempo des Gehens ebenfalls steigern

→ eigenen Klopfrhythmus dazu erfinden

Lied: Kopf und Schulter, Knie und Fuss

– ist eigentlich als Kinderlied deklariert, eignet sich aber wunderbar auch für Erwachsene. Die Bewegungen dazu mitmachen, was gesungen wird, evtl. selbst singen.

Versionen dazu in Deutsch und Englisch findet ihr unter dem obenstehenden Titel im Youtube oder auch im Spotify.

Variationsmöglichkeiten:

→ Erhöhung des Tempos

→ einander gegenüberstehen in Zweiergruppen (um den Spassfaktor zu erhöhen)



«Koffer packen» mit Bewegung.

Bei diesem Bewegungsspiel steht man im Kreis. Die Gruppenleitung sagt ihren Namen und erfindet dazu eine beliebige Bewegung. Alle im Kreis machen die Bewegung nach. Das Gruppenmitglied rechts davon denkt sich zu seinem Namen eine neue Bewegung aus. Kreisherum der Reihe nach kommt eine neue Bewegung dazu, diese wird immer zuerst von allen nachgemacht. Die Kette ab der ersten Bewegung jedes Mal weiterführen. Die Kette wird so lange weiter gemacht, bis alle eine Bewegung gezeigt haben.

Variationsmöglichkeit:

→ eine Bewegung zeigen, ohne den Namen zu nennen.

BIBI DI BIBI DI BA (oder einfacher: BIBELI BIBELI BA)

Form: Kreis

Jemand ist in der Kreismitte, diese Person schaut eine beliebige Person im Kreis an.

1. Ebene:

- a) Die Person A in der Kreismitte sagt so schnell wie möglich BIBI DI BIBI DI BA. Die andere Person B muss, bevor A damit fertig ist, «BA» sagen. Ist sie zu spät, geht sie in die Mitte.
- b) Oder: Die Person A sagt zu einer Person B nur «BA», dann darf die Person B nichts sagen, sonst gibt es erneut einen Platzwechsel.

2. Ebene: (Erschwernisse zum Ablenken)

Toaster: Person im Kreis zeigt auf eine Person und sagt «Toaster». Diese Person bildet mit den jeweiligen Nachbarn rechts und links ein 3er-Gespann. Die Person in der Mitte ist das Brot (hüpft auf und ab), die anderen beiden zeigen mit den Armen horizontal ausgestreckt den Toaster an.

- > die Person in der Mitte zählt schnell auf 10, bis dann muss der Toaster gebildet sein
- > das Brot muss immer hüpfen
- > die Aussenseiten dürfen nicht hüpfen

Der Toaster löst sich auf, sobald die Person in der Mitte sich wendet. Das Spiel läuft danach gleich weiter wie in Ebene 1, a) und b).

Variante zum Toaster: Person im Kreis sagt: «Kaputter Toaster», dann müssen die «Aussenpersonen» hüpfen und nicht das Brot 🙄.

Elefant: ausgewählte Person muss Elefant mit Rüssel darstellen (zB. mit überkreuzten Armen)

Andere Wörter und Bewegungen vorher bestimmen, da sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt...

3. Ebene: mit Bewegung und Geräuschen

Person in der Mitte sagt zum Beispiel: Christbaum, Blumenstrauß, Ententeich... und zeigt erneut auf eine Person – Vorgehen wie bei der 2. Ebene.

Zu dritt irgendetwas darstellen, was vorher noch nicht abgemacht wurde. Jede Person der ausgewählten Dreiergruppe muss ein Teil des «Bildes» sein.

→ zusammengesetzte Nomen wählen, damit es besser darstellbar ist.

→ Person in der Mitte darf bei Personen der Dreiergruppe nachfragen, was oder wer bist du, was stellst du genau dar? Wenn keine klare Antwort kommt, ab in die Mitte...

Ballspiele

Form: Kreis

- Eine Person hat einen Ball und wirft ihn jemandem im Kreis zu. Die Person rechts neben der Person, welche den Ball abgefangen hat, geht aussen um den Kreis herum.

Technikerseiten

Die Person, welche geworfen hat, nimmt den frei gewordenen Platz im Kreis ein, indem sie den direkten Weg im Kreis nimmt. Die Person, die um den Kreis herum geht, übernimmt den Platz der vorher werfenden Person.

- Ball im Kreis weitergeben: hinter dem Rücken, über dem Kopf oder mit den Füßen usw.

Form: verteilt in der Halle

1. Ball einer Person werfen, der man zuvor den Namen zugerufen hat. Person A wirft den Ball der Person B. Diese sagt «ja», fängt den Ball ab und sagt «danke». B gibt den Ball nach dem gleichen Schema weiter.
2. Person A nimmt Augenkontakt auf mit Person B und wirft ihr den Ball zu, ruft aber gleichzeitig den Namen der Person C. Person C ruft «ja» und nimmt die Arme sichtbar nach oben. Person B wirft den Ball an C weiter, die wiederum einen neuen Namen ruft.

Variationsmöglichkeiten:

→ Nr. 1 und 2 auch zuerst im Kreis möglich

→ Tempo steigern

Weitere Ideen

- Rhythmen klatschen, dazu laufen, springen – jemand macht einen Rhythmus vor, die anderen kopieren.
- Einen einfachen Text vorgeben, dazu in Gruppen einen Klatschrhythmus - klatschen, patschen, stampfen, schnipsen, hüpfen erfinden, einander lernen und / oder den anderen zeigen.
- Klatschkreise, 1x klatschen in dieselbe Richtung, jemand klatscht 2x, die Richtung ändert. Auch wieder beliebige Bewegungen einbauen.
- Zu zweit einander Bälle zuwerfen, wer an der Reihe ist mit Werfen, dem ABC entlang Wörter mit den entsprechenden Anfangsbuchstaben sagen. Varianten: Eingrenzen in Tiere, Namen, Städte... / gleiches mit Rechnen: 100-7-7 usw.
- Auf allen Vieren vorwärts oder rückwärts kriechen und dabei ein vorgegebenes Wort vorwärts oder rückwärts buchstabieren.



- Stafette (gut geeignet für Senior*innen)
Hintereinanderstehen und einen Ball über dem Kopf nach hinten geben, die letzte Person läuft mit dem Ball nach vorne. Als nächstes den Ball zwischen den Beinen durchgeben. Danach aussen links durchgeben und nachher kommt aussen rechts dran. In dieser Reihenfolge, bis eine bestimmte Strecke abgelaufen ist, fortfahren.