

## Ideen zum Kurseinstieg 90`Min.

- Fänger nach T-Shirt Farben, welche Farbe haben als erstes alle gefangen... "Gefängnis definieren" z.B. Wand berühren und dann darf man wieder mitspielen
- „Bude“-Fangis 2x Chef; 3x Polier; 4x Arbeiter; 4x Lehrling, gekennzeichnet mit Bändelifarben (an Sprossenwand Hierarchiestufe auch kennzeichnen (wer gefangen wird, tauscht seine Position / Bändel)
- „Kommando Pöberle springend“ mit den Formen wie Bock = Vierfüßler Stand, Doppelbock = Vierfüßler Stand zwei Personen aufeinander, Brett = Liegend, Doppelbrett = Bauch zu Bauch Liegestützposition von zwei Personen (einander die Füsse anschauen) Fass = Kniend zusammen, Doppelfass = Rücken an Rücken, untere Person kniend
- 3 Mann hoch normal (Hase/Jäger); laufend, mit den Armen einhängen (Hase/Jäger wechseln), mit Materialien welche später im Hauptteil gebraucht werden z.B. kleinen Matten

### VORSTELLUNGS RUNDE

- In Kreis stehen, Hobby alias Bewegung / Pantomimen mit Anfangsbuchstabe des Vornamens der Klasse sich vorstellen... z.B. Ich heisse Beat – ich boxe gerne - Boxbewegung, Sarah – Skifahren, Fabian – Fotografieren. ! Dank der Bewegung können sich die Namen einfacher gespeichert werden
- Gruppe steht im Kreis, jeder sagt möglichst schnell seinen Namen zum rechten Nachbar. Leiter stoppt die Zeit. Variante: Name des Nachbars sagen
- Jemand steht in der Kreismitte, stellt sich vor eine Person und sagt „rechts“ (od. „links“). Person Visavis muss schnell den Namen des rechten Nachbars sagen, bevor der andere „Hokuspokus Fidibus“ gesagt hat. Wer länger braucht muss in die Mitte.

### Gruppen Formen:

#### Ecken:

- wer hat gerne Frühling-; Sommer-; Herbst- oder Winterferien
- 1. – 3 etc. Quartal Geburtstag
- besitzt ein Haustier
- ledig; verheiratet
- als J+S Leiter/in bereits tätig / sonstige Leiter/in; noch nicht tätig
- Augenfarbe blau; grün; braun
- Haarfarbe blond; braun; schwarz

#### Einstehen nach:

- Vorname – Alphabet
- Alter
- Schuhgrösse
- Blind nach Grösse



### GRUPPEN FORMEN

- mit Jass Karten – Rosen und Schilten zäme etc. – Figuren & Zahlen bilden eine Gruppe  
...vorgängig die Jass Karten korrekt zusammenstellen
- Bändali-Bünde, gemäss Teilnehmer Bändali nehmen, anschl. Anzahl Gruppen Bünde zusammenbinden, Alle TN schnappen sich ein Bändali – loslassen und mit „ghörsch“ lösen seine Gruppe rausfinden! Wichtig niemand darf sein Bändali jemals loslassen.
- nach Kleiderfarben der Sporttreibenden
- Karten ziehen, auf dem ein farbiger Punkt ist

### Bänklistafetten: z.B. im Stern aufgestellt (Breit + Stirnkante ev. auf Rollen mit Stäben)

- Einreihen nach A,B,C aussen A- innen Z
- Herumspringen Nr. 1 -... evtl. Geschichte dazu erzählen
- Schuhgrösse
- Alter

**Vorstellrunde:** auf Ballon Gesicht zeichnen, auf Blatt Name, Vorname, Alter, Berufliche Tätigkeit, „Adjektiv-Bewegung“

### 2er Übungen:

- Partner suche „stumm“ per Händedruck (Zahl bekannt geben, taktil feststellen ob es der Partner ist)
- Roboter steuern
- Knoten lösen
- Partnerkreis
- Tinguely-Brunnen, jedes einzelne Körperteil durchbewegen
- Spiegelbild
- Kräftigung Rücken an Rücken, dann rauf und runter/einhängen und langsam seitwärts dehnen
- zum Schluss, Jurtenkreis, ein Bein heben, gemeinsam auf Partners Knie sitzen