



WUPs

○ Organisieren

Die TN stellen sich in eine Reihe und müssen sich nach Vorgaben organisieren/sortieren. Mögliche Vorgaben: Größe, Schuhgröße, Haarlänge, Haarfarbe etc.

→ Die TN lernen sich hierbei etwas besser kennen und bewegen sich leicht.

○ Zählen

TN sitzen in Kreis und kriegen die Aufgabe durchzuzählen. Aber nur eine Person darf jeweils reden, jede Person darf nur einmal „dran sein“. Wenn zwei Personen gleichzeitig eine Zahl sagen oder eine falsche Zahl gesagt wird, wird von vorne begonnen. Um einfaches der Reihe nach zählen zu verhindern, darf die Person links oder rechts von einem nicht nach einem selbst dran sein.

→ Gruppendynamik und leichte Auflockerung da thematischer Wechsel

○ Partner:in finden

Mehrere Symbole auf verschiedenen Papier-Schnipseln und die jeweiligen Partner:in mit dem gleichen Symbol müssen sich finden. Da dieser nur sehr kurz ist, wird dieser Energizer am besten verwendet um zufällig Gruppen zu bilden.

○ Schere Stein Papier mit anfeuern

Die TN spielen Schere Stein Papier. Bei Verlust muss der:die Gewinner:in durch den:die Verlierer:in angefeuert werden. Die Zuschauer:innen werden übernommen (x spielt gegen y und x verliert, so muss x y anfeuern, da v vorher x angefeuert hat, muss v nun y anfeuern). Am Ende gibt es dann nur noch 2 Gruppen.

○ Schere Stein Papier mit Zahlen

Die TN spielen Schere Stein Papier mit Zahlen, die sie mit den Fingern zeigen (0-5). Je nachdem ob die Zahlen der beiden Spieleden zusammengezählt eine gerade oder ungerade Summe ergeben, muss eine bestimmte Bewegung gemacht werden. Z.B. in die Hocke gehen bei einer ungeraden Zahl und hochspringen bei einer geraden Zahl. Zeigt z.B. eine Person drei Finger und die andere Person vier Finger ergibt es zusammen Sieben - also eine ungerade Zahl. Beide Spieler:innen müssen dann möglichst schnell in die Hocke gehen.

○ HI HA HO

TN stehen in Kreis. Bei Hi Person angucken und in Richtung deuten. Die Person auf die gedeutet wurde muss die Arme hoch nehmen und Ho rufen, die Personen links und rechts müssen einen schlag auf die Ho rufende Person andeuten. Die Person die Ho gerufen hat, ruft nun Hi und zeigt auf eine andere Person. Bei Fehler (zu langsam reagiert oder Einsatz verpasst) wird ausgeschieden.

○ Kotzendes Känguru

Die TN stehen in einem Kreis, eine Person steht in der Mitte und zeigt auf Personen und gibt Anweisungen: Affe: Alle drei Spieler müssen eine der folgenden Gesten machen: Augen zuhalten, Ohren zuhalten, Mund zuhalten. Jede:r muss eine unterschiedliche Geste machen.

Waschmaschine: Die beiden äußeren Spieler:innen bilden mit den Armen den Rahmen der Waschmaschine, der:die Spieler:in in der Mitte bewegt schnell den Kopf im Kreis als wäre er:sie die Wäsche.



Mixer: Die TN links und rechts drehen sich um die eigene Achse, während der:die TN in der Mitte seine Hände über deren Köpfe hält.

Kotzendes Känguru: Der:die mittlere TN bildet mit den Händen einen Kreis (den Beutel des Kängurus), die TN links und rechts von ihm „kotzen“ in den Beutel.

Toaster: Die beiden TN links und rechts bilden mit den Armen einen Schlitz um den:die mittlere:n Spieler:in, der:die wie ein Toast auf und ab springt.

Bei einem Fehler muss die Person die den Fehler gemacht hat in die Mitte.

○ **Simon Says**

TN stehen in Kreis: Eine Person ist Simon und gibt Anweisungen für die TN, auf die Simon deutet. Solange Simon „Simon says“ vor der jeweiligen Aufgabe sagt, müssen die TN die Aufgabe machen. Wenn die Person in der Mitte nur sagt: „Mach xyz“ sollen die TN die Aufgabe nicht machen. Bei Fehler wird ausgeschieden.

○ **Rushhour:**

Zu Beginn sucht sich jede:r eine:n Partner:in. Eine:r startet als Fänger:in, der:die andere muss versuchen, vor seinem:ihrer Partner:in zu fliehen. Die Pärchen machen unter sich aus, wer als Fänger:in startet. Die TN dürfen nicht rennen, sondern nur schnell gehen. Die jeweiligen Fänger:innen müssen sich drei Mal um die eigene Achse drehen, bevor sie damit beginnen dürfen, ihre:n Partner:in zu fangen. Die anderen gehen schnell in der Menge davon. Sobald der oder die Fänger:in seine:n Partner:in angetippt hat, tauschen sie die Rollen.

○ **Faule Ausrede**

Die TN sitzen im Kreis. „Ich konnte gestern nicht zur Schule kommen, weil ich unter Atemnot gelitten habe.“ - „Ich konnte gestern nicht zur Schule kommen, weil ich wegen der Deutscharbeit Bauchschmerzen hatte.“ Jeder muss sich eine Krankheit als Entschuldigung ausdenken, die immer mit dem nächsten Buchstaben des Alphabets beginnen muss.

○ **Kissen rumgeben**

Die TN sitzen in einem Kreis. Es wird abgezählt und unterteilt in gerade und ungerade, es werden nun zwei Kissen o.ä. ausgeteilt, die umgegeben werden müssen von den TN, jedes Kissen darf jedoch entweder nur von TN mit geraden oder ungeraden Zahlen berührt werden. Ziel ist das jeweils andere Kissen einzuholen. Je nachdem können die Übungsleiter:innen Richtungswechsel. Rufen, was dazu führt, dass die Richtung in die die Kissen kreisen sich ändert. Eine weitere Option ist, dass sich die TN mit dem Rücken nach innen hinsetzen müssen und das Kissen nun außen kreist.

○ **Montagsmaler**

Die TN sitzen in einem Kreis. Die TN finden sich nun Pärchen zusammen. Ein:e TN malt dem:der anderen TN auf das Blatt Papier auf den Rücken und der:die Partner:in muss die Zeichnung auf dem Rücken so gut es geht auf das Blatt Papier vor sie übertragen, ohne die Zeichnung auf dem eigenen Rücken zu sehen.

○ **Feedback Runde (am besten gegen Ende erst machen)**

Die TN kriegen ein Blatt Papier auf den Rücken und einen Stift in die Hand. Nun sollen die TN allen oder möglichst vielen anderen TN auf den Rücken auf das Blatt Papier schreiben, was sie am meisten an ihnen schätzen. Die Blätter können von den TN mit nach Hause genommen werden.

○ **Monster** (dieser Energizer geht über insgesamt mehrere Tage!)



TN ziehen Kärtchen, ein:e TN ist das Monster. Das Monster hat das Ziel alle anderen zu Töten, kann dies aber nur tun, wenn es den anderen TN ein Symbol (z.B. rote Münze oder Kastanienmännchen oder) zeigt. Das Monster kann aber nur eine Person töten, wenn die Person alleine ist. In einem gewissen Rhythmus finden Meetings statt, in denen die Gruppe versucht herauszufinden, wer das Monster ist.

Pro Meeting kann eine Person durch Abstimmung getötet werden. Die Toten dürfen nicht verraten, wer das Monster ist und müssen auf eine Tafel aufschreiben wann sie getötet wurden und wie. (Herbert: 16:45 Treppenhaus: Vom Klavier erschlagen. Pauline: 18:30 Die erste Cannabistote. Tami: 6:30 In Kaffee ertränkt worden etc.)!

○ Umkreisen

Die TN stellen sich in einen Kreis auf und suchen sich gedanklich eine Person aus. Die WL zählen bis drei. Bei drei laufen alle TN los und umkreisen die Person, die sie sich gedanklich ausgesucht haben. Nach einigen Sekunden brechen die WL ab und fragen, ob jemand es geschafft hat, „seine“ Person vollständig zu umkreisen und starten ggf. eine zweite Runde.

○ Fangen im Gehen

Es werden Zweierteams gebildet. Es wird bestimmt welche Person zuerst fängt. Dann dreht sich die Person, die fängt, dreimal um die eigene Achse, bevor sie losgeht. In dieser Zeit kann die Person, die gefangen wird, schon losgehen. Beide Personen dürfen nur gehen und nicht laufen!