

[Seminarangebote](#)

[Über mich](#)

[Impressum](#)

[Partner](#)

[Newsletter](#)

Seminar „Gehirngerechtes Lernen“ 14.11.2017 Ennepetal Seminar Seminar „Gehirngerechtes Lernen“ 14.11.2017 Ennepetal „Gehirngerechtes Lernen“ 14.11.2017 Ennepetal  
 Auffrischer

**Warming-up WUP's Icebreaker**

Auffrischer werden in Seminaren und im Unterricht eingesetzt um u.a. folgende Ziele zu erfüllen:

- Einstimmen auf ein Thema
- Den Kopf freimachen
- Abbau von körperlichen Verspannungen
- Aktivierung der linken und rechten Gehirnhälfte
- Als Gruppe etwas gemeinsam erleben und lachen
- Verbesserung der Gruppenstimmung

Viele Erwachsene stehen eher ablehnend diesen "Spielchen" gegenüber und werden an Kindergarten und Grundschule erinnert. Deshalb ist es wichtig den Sinn dieser Auffrischer zu erklären und einen günstigen Augenblick für die Einführung abzuwarten. Gute Augenblicke sind, wenn Teilnehmer klagen über:

- das lange Sitzen, die fehlende Bewegung
- Verspannungen
- die Stofffülle „ich bin nicht mehr Aufnahmefähig“
- den kalten Seminarraum
- die schlechte Stimmung

Sie bitten nun die Teilnehmer ihre körperliche und geistige Verfassung bewusst wahrzunehmen. Dann bieten sie einen Auffrischer als Experiment an und nennen die Ziele die Sie damit anstreben.

Die Teilnahme ist freiwillig, niemand wird gezwungen.

Nach dem Spiel bestätigen viele, dass sie wieder aufnahmefähiger sind und sich körperlich wohler fühlen. Die Bewegung baut Verspannungen ab und aktiviert die Gehirnhälften. Das gemeinsame Lachen erzeugt "Glückshormone".

**Auffrischer nur einsetzen wenn Sie selbst Freude daran haben**

Hier finden Sie einige Beispiele die ich gerne in Seminaren einsetze.

Diese Kurzbeschreibungen sind als Erinnerungshilfen gedacht. Wenn Sie den Auffrischer schon einmal gespielt haben können Sie ihn nun mit dieser Beschreibung in einer Gruppe anleiten.

• Schweine- Hunderennen	• Meine Tante aus Marokko	• Jack saß in der Küche mit Tina
• Telefonieren	• Pferderennen	• Rhythmus
• Ein schöner Tag	• Im Dschungel	• Königin der Nacht
• Zoospiel	• Hipedippel	• Bullen und Bären

**Schweine - Hunderennen**

Schwerpunkt: **Koordination , Bewegung, Konzentration**

Teilnehmer: 10 bis 30 Personen Sitzordnung: Kreis Zeit: 20 Minuten

Nur der Spielleiter kennt die richtige Antwort ! Er gibt einen roten Stift seinem rechten Nachbarn

und sagt: „Das ist ein Schwein.“ Rückfrage „Was ist das?“ - „Das ist ein Schwein“ : Nun wird der Stift weiter gegeben. „Das ist ein Schwein“, „Was ist das?“ - „Was ist das?“. In gleicher Weise wird ein grüner Stift nach links weitergereicht. Nach einem Probelauf beginnt das Rennen. Schwein rechts und Hund links herum starten gemeinsam. Gewonnen hat das Tier welches als erstes wieder bei dem Spielleiter angekommen ist.

## Zoospiel

Schwerpunkt: **Koordination , Bewegung,**  
Teilnehmer: 10 bis 30 Personen Zeit: 20 Minuten

Die Teilnehmer stehen im Kreis, der Zoodirektor in der Mitte. Er zeigt auf einen Mitspieler und nennt ein Tier. Dieser stellt nun mit seinem linken und rechten Nachbarn dieses Tier dar. Hat ein Mitspieler einen Fehler gemacht, wird er Zoodirektor. Die Aufstellung der Tiere wird vorher festgelegt.

**Esel** (erstarrt) **Tausendfüßler** (Polonäse) Links / Rechts  
**Suppenhuhn Elefant** ( Indisch / Afrikanisch)  
**Känguru Palme** (Stamm in der Mitte links und rechts Zweige)  
**Hase**

## Jack saß in der Küche mit Tina

Schwerpunkt: **Koordination , Bewegung, Konzentration, Gesang**  
Teilnehmer: 10 bis 30 Personen Sitzordnung: Kreis Zeit: 20 Minuten

Die Teilnehmer schlagen sich auf die eigenen Oberschenkel, dann bei dem rechten Nachbarn, eigene , linker Nachbar , eigene u.s.w. Dazu wird ein Lied gesungen:

*Jack saß in der Küche mit Tina und spielte auf dem Fli (Flöte) Fla (Querflöte) Fideleilo (Fiedel) und spielte auf dem alten Banjo.*

Zusätzlich zu dem Singen und klatschen werden die Musikinstrumente dargestellt. Nach jeder Runde wird schneller gesungen.

[http://www.youtube.com/watch?v=tMVuUv7bqzg&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=tMVuUv7bqzg&feature=player_embedded)

## Telefonieren

Schwerpunkt: **Koordination , Bewegung, Konzentration**  
Teilnehmer: 10 bis 30 Personen Sitzordnung: Kreis Zeit: 20 Minuten

Durchzählen - jeder Teilnehmer erhält eine Telefonnummer  
Das Telefonieren wird eingeübt:

1. Auf die Oberschenkel schlagen 2. Klatschen 3. Mit den Fingern schnipsen: **rechts die eigene Telefonnummer nennen** 4. **links die anzurufende Nummer nennen**

(1 an 5) (5 an 10) (10 an12) u.s.w.)

Bei einem Fehler erhält der Verlierer die Nummer 1 und setzt sich auf diesen Platz, alle bekommen eine neue Telefonnummer

## Pferderennen

Schwerpunkt: **Koordination , Bewegung** Gruppengröße: 10 bis 30 Personen  
Die Teilnehmer stehen im Kreis, Schulter schluß Zeit: 10 Minuten

Der Spielleiter nennt verschiedene Situationen eines Pferderennens und zeigt die Bewegungen. Die Teilnehmer machen alles nach:

1. Vor dem Rennen - die Pferde sind unruhig (wiehern, tänzeln)
2. Start - schneller Galopp - auf die Oberschenkel schnell schlagen
3. Wassergraben - weit springen
4. Kurve Rechts - biegen
5. Oxer – hoch springen
6. Doppelhindernis - 2x springen
7. Tribüne – die kreischenden Weiber oder die grölenden Männer winken
8. Zieleinlauf – Spurt noch schneller auf die Oberschenkel schlagen
9. Hurra ich habe gewonnen

## Rhythmus

Schwerpunkt: **Koordination , Bewegung** Gruppengröße: 10 bis 30 Personen  
Sitzordnung: Kreis Zeit: 20 Minuten

Der Spielleiter beginnt mit **schnipsen der rechten Hand** und die Teilnehmer beginnen nacheinander auch mit Schnipsen. Wenn die ganze Gruppe Schnipst hört der Spielleiter auf und **schlägt mit der linken Hand auf seine Oberschenkel**. Die Teilnehmer hören nacheinander mit Schnipsen auf und folgen dem Spielleiter mit der neuen Bewegung.

1. schnipsen rechts 2. mit der linken Hand auf Oberschenkel
3. mit dem rechten Fuß auf dem Boden stampfen 4. mit der rechten Hand auf die Oberschenkeln
5. klatschen

Variationen

**Aktivierend:** Die Übung endet mit tosendem Applaus und Bravo Rufen (Punkt 5)

**Beruhigend:** Die Übung wird nach dem Klatschen wieder von Punkt 5 nach 1 zurückgeführt und endet mit dem „letzten Schnips“ des Spielleiters

## Ein schöner Tag

Schwerpunkt: **Körperkontakt, Entspannung** Gruppengröße: bis 30 Personen  
Partnerarbeit Zeit: 30 Minuten

Ein Partner sitzt auf einem Stuhl, der andere steht dahinter

Der Spielleiter erzählt eine Geschichte: *„Die Sonne steht auf, es ist ganz ruhig, du spürst die Wärme, ein leichter Wind, Regenwolken, es regnet, Blitz und Donner, Hagel, der Regen hört langsam auf, die letzten Tropfen „Sonne, Wärme, Ruhe, ein schöner Tag“*

Diese Geschichte wird auf dem Rücken des Partners durch entsprechende Berührungen begleitet.

Partnerwechsel

## Im Dschungel

Schwerpunkt: **Körperkontakt, Entspannung** Gruppengröße: bis 30 Personen  
Partnerarbeit Zeit: 30 Minuten

Ein Partner sitzt auf einem Stuhl, der andere steht dahinter

Der Spielleiter erzählt eine Geschichte: *„Im Dschungel leben viele Tiere: ein bunter Schmetterling, ein kleiner Käfer krabbelt, eine Schlange schlängelt, ein frecher Affe hüpf, ein Tiger schleicht, ein Elefant stampft, u.s.w. Entwickeln sie aus den Stichworten eine eigene Geschichte*

Die Geschichte wird auf dem Rücken des Partners durch entsprechende Berührungen begleitet.

Partnerwechsel

## Königin der Nacht

Schwerpunkt: **Kreativität, Bewegung** Gruppengröße: 10 bis 30 Personen  
Sitzordnung: Kreis Zeit: 20 Minuten

Gruppengröße: 10 bis 30 Zeit: 30 Minuten

Die Teilnehmer sitzen im Halbkreis, drei freie Stühle stehen etwas außerhalb

Der Spielleiter sitzt auf dem mittleren der drei Stühle und sagt:

*„Ich bin die Königin der Nacht, wer passt zu mir?“*

Die Teilnehmer überlegen was passt zu König oder Nacht und zwei besetzen die freien Stühle. Beispiel:

*„Wer bist Du?“ „Ich bin der König“, „Ich bin der Mond“*

Der Spielleiter entscheidet sich für den König. Der Mond setzt sich auf den mittleren Stuhl und sagt: *„Ich bin der Mond, wer passt zu mir?“* u.s.w.

## Meine Tante aus Marokko

Schwerpunkt: **Koordination, Bewegung, Gesang** Gruppengröße: 10 bis 30 Personen  
Sitzordnung: Kreis Zeit: 20 Minuten

Die Teilnehmer sitzen Kreis,

Der Spielleiter singt vor : Melodie von den blauen Bergen...

meine Tante aus Marokko, ja sie kommt - hip hop

und Sie reitet auf Kamelen wenn sie kommt - wabbediwab

und sie schießt mit zwei Pistolen, wenn sie..... -piff, paff

und dann schlachten wir ein Ferkel..... krch, krch

und trinken wir ein Gläschen..... ..gluck, gluck

und dann tanzen wir ein Tänzchen..... .Cha,Cha,Cha

und dann kommt ein Telegramm das sie nicht kommt ooooh

und dann kommt ein Telegramm an das sie doch kommt..... hurraahh

Nach jeder neuen Strophe wird alles wiederholt und dabei passende Bewegungen gemacht

<http://www.youtube.com/watch?v=IKW4ZxLEQuA>

## Hipedippel

Schwerpunkt: **Koordination, Beobachten** Gruppengröße: 10 bis 30 Personen  
Sitzordnung: Kreis Zeit: 20 Minuten

Durchzählen: Hipedippel 1, Hipedippel 2.....

Spielleiter beginnt: „*Hipedippel 1, mit keinem Hippenippel (Klebeplatz auf der Stirn) ruft Hipedippel 5 ohne Hippenippel.*“

Nun antwortet Hipedippel 5: „*Hipedippel 5, ohne Hippenippel, ruft Hipedippe 11 .....*“

Bei einem Fehler wird ein Klebeplatz auf die Stirn geklebt

Hipedippel = Person Hippenippel = Klebeplatz

## Bullen und Bären

Schwerpunkt: **Strategie, Bewegung, Team** Gruppengröße: 10 bis 30 Personen

Sitzordnung: Kreis Zeit: 20 Minuten

Der Spielleiter bildet drei Gruppen und beschreibt die Bewegung und die Laute von

**Bullen:** Hände an den Kopf um die Hörner darzustellen und muuuuuuh

**Bären:** trommeln auf die Brust und tiefes brummen

Die Gruppen beraten nun welches Tier sie gemeinsam darstellen

Auf ein Kommando ahmen nun alle Gruppen ihr abgesprochenes Tier nach. Die Gruppe, die nun allein ein Tier dargestellt hat, bekommt einen Punkt.

Die zweite Runde beginnt.