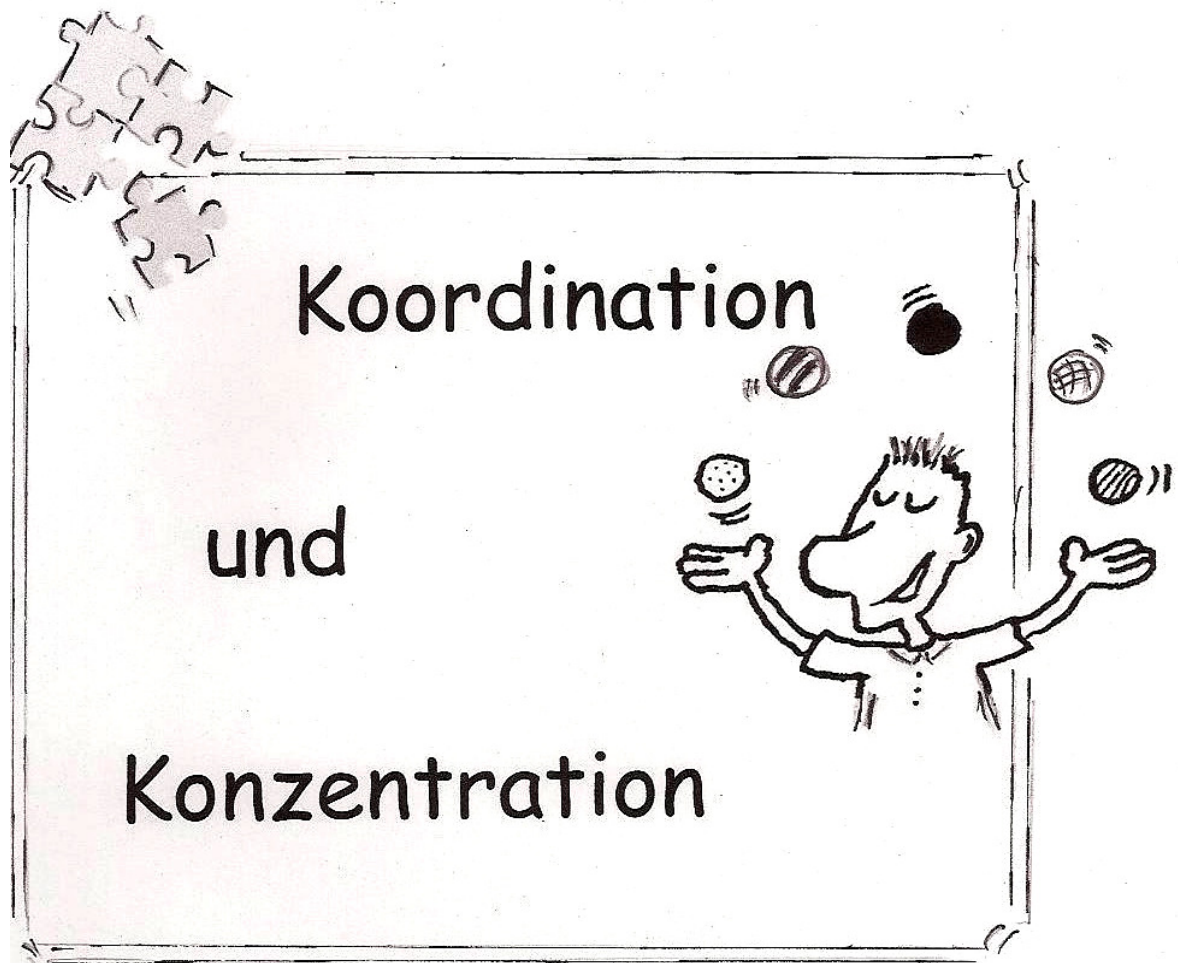


13. DIE-FORUM WEITERBILDUNG

LERNEN IN BEWEGUNG



Roswitha Sanders
Sprachtrainerin / Suggestopädin

Freiheit 9, 51429 Bergisch Gladbach, roswitha.sanders@koeln.de

Energieaufbau in Seminar und Unterricht

Wenn die Konzentration während eines langen Seminartags oder im Verlauf einer arbeitsintensiven Sitzung nachlässt, helfen körperliche oder mentale Aktivierungsübungen dabei, die Energie der Teilnehmenden wieder aufzubauen.

Das kann durch eine ruhige mentale Entspannung (z.B. mit Hilfe einer Phantasiereise) oder durch den Einsatz von aktiv bewegenden Körperübungen erfolgen.

Die Dauer dieser Energizer liegt zwischen 5-10 Minuten.

Energizer wirken positiv auf

... die Konzentrationsfähigkeit der einzelnen Teilnehmer

Bewegte Energieaufbauübungen sorgen dafür, dass durch Spaß und Abwechslung die Konzentration und somit die Lern- und Arbeitsfähigkeit der Teilnehmenden (wieder)hergestellt wird.

... den sozialen Zusammenhalt der Gruppe

Energieaufbauübungen wirken sich in der Regel positiv auf den kommunikativen sozialen Rahmen und die Lernatmosphäre aus. Da die Teilnehmenden lernen sich besser kennen und wachsen besser zu einer Gruppe zusammen.

... die thematische Arbeit:

Energizer können Abstand zu den „ernsten“ Aufgaben, Inhalten und zu bearbeitenden Fragestellungen schaffen und dadurch den Kopf frei für einen neuen Zugang machen. Sie bringen „Leichtigkeit“ in einen anstrengenden Arbeitsprozess.

Sinnvolle Zeitpunkte für den Einsatz von Energizern können sein:

- Kraftvoller Beginn / Ankommen
- Trennung verschiedener Themenblöcke
- Gemeinsamer Auftakt nach einer Pause
- „Mittendrin“, wenn die Energie nachlässt
- Vor dem Endspurt

Was die Art der Energieaufbauübungen betrifft, so sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Allerdings gilt es, das Ziel der jeweilig eingesetzten Aktivierungsübung im Blick zu behalten und mit Blick auf die Bedürfnisse der Gruppe zu entscheiden, was zu welchem Zeitpunkt geeignet ist.

Auf jeden Fall ist die Zeit, die für den Energieaufbau benötigt wird, gut investiert, da sie die Teilnehmenden frisch und aufnahmefähig macht.

Literaturtip: Harald Groß, munterbrechungen (Schilling Verlag) Berlin 2010

„1-2-3-4, Guten Tag, Hallo ...“

Ziel: Begrüßung oder Energieaufbau

Materialien / Vorbereitung: keine

Dauer: 5 -10 Minuten

Die Teilnehmer stehen sich paarweise gegenüber. Zuerst klatschen sich beide 2x auf die Oberschenkel, dann 2x in die Hände, begrüßen sich anschließend mit Handschlag und den Worten „Guten Tag“ (= 2 Takte) und zum Schluss mit Zuwinken und „Hallo!“ (= 2 Takte). Dies wird einige Male wiederholt, bis alle den Takt gefunden haben.

Dann bilden 2 Paare eine Vierergruppe, in der sich die Ursprungspaare diagonal gegenüberstehen und fangen zeitversetzt mit der Begrüßung an: Paar 1 klatscht auf die Oberschenkel, Paar 2 beginnt damit, wenn Paar 1 in die Hände klatscht usw.

Zur Steigerung von Spaß und Konzentration können anschließend 8er-Gruppen gebildet werden!

„Händewelle“

Ziel: Energieaufbau; Konzentration und Koordination fördern

Materialien / Vorbereitung: keine

Dauer: 3-5 Minuten

Ablauf:

Die Teilnehmer stehen eng im Kreis und formen mit den Händen in der Mitte ebenfalls einen Kreis. Dabei zeigen alle Handrücken nach oben.

Der Kursleiter dreht seine rechte Hand mit der Handfläche nach oben. Sein linker Nachbar dreht nacheinander erst die linke und dann die rechte Hand um usw. So läuft eine Bewegungswelle („La-Ola“) durch den Händekreis. Das Tempo kann beim zweiten und dritten Durchgang gesteigert werden.

Dann überkreuzen alle Teilnehmer ihre Arme mit denen des Nachbarn; d.h. jeder Teilnehmer hat zwei „fremde“ Arme zwischen seinen eigenen. Die Händewelle wird dann wie oben beschrieben unter erschwerten Bedingungen wiederholt.

Varianten im Sprachunterricht:

- Bewegung mit Lautmalerei: „Klick – Klack“ / „Mick – Mack“
- Wörter mit 2 Silben: „Vo – gel“ / „Ha – se“
- Kurze Aufforderungssätze: Pass auf“ / „Mach mit“ / Hör zu“

Parameterwechsel: „lei-se“ / „lau-ter“ / lang-sam“ / schel-ler“

(nach Brigitte Calenge PDL Seminar, 1.2003 Bebra)

„Fingerfangen“

Materialien / Vorbereitungen: keine

Dauer: 3-5 Minuten

Ablauf

Die Teilnehmer stehen im Kreis, die rechte Handfläche nach oben gekehrt. Der linke Zeigefinger berührt von oben mit der Spitze die offene Hand des linken Nachbarn. Auf Kommando versuchen alle den Zeigefinger des rechten Nachbarn zu fangen und den eigenen vor der Gefangennahme zu bewahren.

Anmerkungen:

Verschaltet die Gehirnregionen, aktivierend, lustig. Wird erfahrungsgemäß von den Teilnehmern gerne akzeptiert.

(Spielidee kennen gelernt bei Erich Ziegler)

„Wandernde Walnuss“



Ziel: Energieaufbau; Konzentration und Koordination fördern

Materialien / Vorbereitung: so viele Walnüsse (Kastanien, Knöpfe etc.) wie Teilnehmende

Dauer: 3-5 Minuten

Ablauf:

Die Teilnehmer stehen dicht im Kreis und halten die Hände vor sich in die Mitte.

1. In die rechte Hand nehmen sie eine Walnuss, schließen die Hand und drehen sie so, dass der Handrücken nach oben zeigt.
2. Die linke Hand halten sie mit der offenen Handfläche nach oben unter die rechte Hand des links stehenden Nachbarn.
3. Auf ein Kommando des Kursleiters legen alle ihre Walnuss in die offene Hand des rechten Nachbarn.
4. Jetzt schließen alle die linke Hand (mit der Walnuss) und kreuzen die Arme vor dem Körper.
5. Auf ein erneutes Kommando des Kursleiters wird die Walnuss nun in die offene rechte Hand des rechten Nachbarn weitergegeben.

Das Prinzip lautet also:

Die linke Seite nimmt, die rechte Seite gibt, während sich die Arme kreuzen!

Diese Energieaufbauübung erfordert hohe Konzentration. Da einige Teilnehmer in der Regel die Kastanie innerhalb eines Teilschritts von einer in die andere Hand nehmen, erweisen sie sich schnell als „Eichhörnchen“, da die Kastanien sich bei ihnen stauen, während andere mit leeren Händen den Kommandos folgen. Das produziert immer wieder große Lacher. Dann gilt es wieder neu einzusetzen.

Die Gruppe entwickelt oft den Ehrgeiz, die Energieaufbauübung im Verlaufe des Seminars immer wieder auszuprobieren, bis die Kastanien „wie am Schnürchen“ weiterwandern.

„Der Meteoritenschwarm“

Ziel: Gruppendynamische Übung: fördert Konzentration und Achtsamkeit; Aktivität zum Kennenlernen; Namensspiel

Materialien: Bälle aus unterschiedlichem Material („Kosh-Bälle“, Jonglierbälle, Stoffbälle)

Dauer: ca. 10 Minuten

Ablauf:

Die Teilnehmer stehen im Kreis. Der Kursleiter wirft einem Teilnehmer einen Ball zu, der im Zick-Zack weiter geworfen wird, wobei jeder Teilnehmer den Ball zunächst nur **ein** Mal bekommt. Es ist hilfreich, wenn alle, die den Ball in der ersten Runde schon bekommen haben, die Hände auf dem Rücken verschränken.

Am Ende landet der Ball wieder beim Kursleiter. Der Ball wiederholt zur Festigung der Reihenfolge noch ein 2. Mal seine „Meteoritenlaufbahn“.

Wichtig: Die Teilnehmer nennen den Namen des Empfängers, bevor sie ihm den Ball zuwerfen, und achten dabei auf Augenkontakt. Dieselbe Reihenfolge wird im gesamten Spiel beibehalten.

Nach und nach werden vom SL immer mehr Bälle ins Spiel gebracht. Die Bälle bleiben dabei stets auf ihrer in der ersten Runde festgelegten Bahn.

Variante:

Während der Aktivität wird eine „E-Mail“ (= symbolischer Gegenstand nach Wahl, z.B: ein Kuscheltier) ins Spiel gebracht und mit der Ankündigung „Achtung eine wichtige Mitteilung“ im Kreis weitergereicht.

Die Aktivität ist belebend für Körper und Geist, baut Energie auf und fordert / fördert hohe Konzentration und Achtsamkeit innerhalb der Gruppe.

(nach: Erich Ziegler, Das australische Schwebholz. Offenbach 2006)

„1 - 2 - 3 - Huh!“

Ziel: Energieaufbau; Konzentration und Koordination fördern

Materialien / Vorbereitung: keine

Dauer: 3 - 5 Minuten

Ablauf:

Die Teilnehmer stehen sich paarweise gegenüber. Sie zählen abwechselnd laut immer von eins bis drei, möglichst schnell und ohne Unterbrechung:

Teilnehmer A: „Eins!“

Teilnehmer B: „Zwei!“

Teilnehmer A: „Drei!“

Teilnehmer B: „Eins!“

Teilnehmer A: „Zwei!“ usw.

Sobald dies gut klappt, wird die „3“ durch einen Laut ersetzt (z.B. "Huh!").

Klappt auch dies, wird die „2“ durch eine Bewegung (z.B. die Arme in die Luft werfen) ersetzt

Schließlich wird die „1“ durch einen anderen Laut kombiniert mit einer Bewegung ersetzt.

Viel Spaß!

(nach: CELL- Spieledatei, April 2003)

„Jonglieren mit Tüchern“

Materialien / Vorbereitung: pro Teilnehmer je 3 bunte Chiffontücher in verschiedenen Farben

Dauer: 5 – 10 Minuten

Ablauf:

Die Teilnehmer nehmen 1 Tuch in die linke Hand und 2 Tücher in die rechte Hand (Rechtshänder), wobei sie ein Tuch mit Daumen und Zeigefinger und das andere mit den restlichen Fingern festhalten.

Als **Vorübung** wirft man jetzt abwechselnd ein Tuch von rechts unten nach links oben, ein Tuch von links nach rechts oben und das dritte wieder von rechts nach links oben in die Luft und lässt die Tücher am höchsten Punkt fallen. Die Arme kreuzen sich ständig vor dem Körper! Diese Übung mehrfach wiederholen, bis sich der Rhythmus gefestigt hat.

Mit Musikbegleitung sind die Teilnehmer lockerer und ganz wichtig: **Das Lächeln nicht vergessen!!!**

Viel Spaß!

Literaturempfehlungen

- Lernen in Bewegung -

- Fuchs, Birgit: Spiele fürs Gruppenklima (Don Bosco Verlag) München 1998
- Griesbeck, Josef: Spiele für Gruppen (Don Bosco Verlag) München 1999 (14. Auflage)
- Griesbeck, Josef: Spiele zum Kennenlernen (Don Bosco Verlag) München 2002
(3. Auflage)
- Groß, Harald: munterbrechungen. 22 aktivierende Auflockerungen für Seminare und Sitzungen (Schilling Verlag) Berlin 2010
- Klein, Zamyat, M: Das tanzende Kamel (managerSeminare Verlags GmbH) Bonn 2008
- Klein, Zamyat, M: Kreative Seminarmethoden (Gabal) Offenbach 2003
- König, Stefan: Warming-up in Seminar und Training. Weinheim und Basel (Beltz Verlag) 2002
- Korte, Martin: Wie Kinder heute lernen(Deutsche Verlags Anstalt) München 2009
- Meier, D.: Accelerated Learning. Handbuch zum schnellen und effektiven Lernen in der Gruppe. Bonn (managerSeminare) 2004
- Liebertz, Charmaine: Das Schatzbuch ganzheitlichen Lernens (Don Bosco Verlag) München 2009
- Portmann R. / Schneider E.: Spiele zur Entspannung und Konzentration (Don Bosco Verlag) München 2000 (13. Auflage)
- Vopel, Klaus W.: Interaktionsspiele. Salzhausen (iskopress) 2004
- Ziegler, E.: Das australische Schwebholz. Offenbach (Gabal) 2006