
„ICH PACKE MEINE SPORTASCHE...“



Aktive Pause, Konzentration,
Merkfähigkeit



Klassenzimmer



ca. 5 –10 Minuten



ab 3 Personen

Material:

Tafel und Kreide oder Zettel und Stift

Beschreibung:

Die Teilnehmenden stehen an ihren Plätzen. Die Spielleitung steht vorne und schreibt an die Tafel „In die Sporttasche kommt..“ plus darunter eine erste Bewegung (z.B. Kniebeuge). Die Gruppe führt nun diese erste Bewegung aus. Im Anschluss wird die erste Bewegung weggewischt und eine neue zweite Bewegung (z.B. Klatschen) angeschrieben. Jetzt hat die Gruppe die Aufgabe, die erste Bewegung zu wiederholen und die zweite Bewegung anzuschließen. Danach wird wiederum die zweite Bewegung weggewischt und eine dritte Bewegung (z.B. 2 Hampelmänner) an die Tafel geschrieben. Nun muss von den Teilnehmenden die erste, die zweite und dann die dritte Bewegung durchgeführt werden. Nach diesem „Ich packe meinen Koffer-Prinzip“ können so immer mehr Bewegungen in die Sporttasche gepackt werden.

Alternativ können, statt die Bewegungen an die Tafel zu schreiben, Zettel mit verschiedenen Bewegungen vorbereitet werden. Diese Zettel hält die Spielleitung im Laufe des Spiels dann nacheinander hoch.

Kommentar:

Es sollte jede Bewegung nur einmal in die Sporttasche gepackt werden.

Außerdem ist zu beachten, dass ab der achten Bewegung die Herausforderung für das Arbeitsgedächtnis sehr groß wird.

