



Beruhigende Spiele

- **„Anflug“**

Eine Fluglandung wird simuliert. Ein/e Spieler/in oder auch mehrere haben die Augen verbunden und versuchen an einem bestimmten Ort zu landen. Zum Zielort werden sie mit verschiedenen Geräuschen geführt, die von den anderen TN an mehreren Stationen verursacht werden.

Gerätebedarf
Augenbinden

- **„Regenmacher“**

Die TN stehen im Kreis. Mit geschlossenen Augen nehmen die TN Geräusche von ihrem/r linken Nachbarn/Nachbarin auf und geben sie zu ihrem/r rechten Nachbarn/Nachbarin weiter. Der/die ÜL gibt die Geräusche vor.

- **„Servusklotschen“**

Die TN gehen kreuz und quer durch die Halle. Ein/e TN gibt ein Geräusch z.B. einen Klatschrhythmus vor. Die anderen nehmen dieses Geräusch auf und machen es nach.

- **„Schaufensterpuppen“**

Die TN bilden Paare und ein/e Partner/in übernimmt die Rolle der Schaufensterpuppe, Der/die andere ist der/die Dekorateur/in. Die Dekorateur/Dekorateurinnen bringen ihre Puppe in eine bestimmte Position, indem sie jeweils ein Körperteil bzw. den ganzen Körper vorsichtig verformen. Diese vorgegebene Stellung wird von der Puppe beibehalten. Nach einiger Zeit werden die Paare aufgelöst, wobei die Puppen in ihrer Position verharren. Nun dürfen alle Dekorateur/Dekorateurinnen herumgehen und die Position der anderen Puppen verändern. Nach einiger Zeit erfolgt ein Rollenwechsel.

Variationsform

„Lebende Schaufensterpuppe“

Den Puppen wird nun Leben eingehaucht, indem Bewegungen einzelner Körperteile oder des ganzen Körpers von dem/der Dekorateur/in an der Puppe durchgeführt werden, und die Puppe die Bewegung beibehält, auch wenn der/die Dekorateur/in die Hand von der Puppe löst.



- **„Reifenwanderung“**

Die TN bilden einen bzw. mehrere Kreise und fassen sich an den Händen. An zwei Stellen des Kreises reichen sich zwei TN durch einen Gymnastikreifen die Hände. Alle Kreismitspieler/innen versuchen nun, so geschickt wie möglich, durch die Reifen zu steigen, ohne dass die Handfassungen gelöst werden.

Variationsformen

- als kleines Wettspiel gegen einen anderen Kreis
- Sitzender Kreis als Ausgangsposition: auch hier dürfen die Handfassungen nicht gelöst werden. Nur der/die Durchkriechende darf kurz in die Hocke gehen.

Gerätebedarf

pro Kreis zwei Gymnastikreifen

- **„Reifenregen“**

Alle TN stehen in einem Kreis und zwirbeln den vor ihnen stehenden Reifen an, treten einen Schritt zurück, schließen die Augen und horchen. Da, wo der letzte Reifen zu Boden fällt, zeigen die TN hin.

Gerätebedarf

pro TN einen Gymnastikreifen

- **„Reifen-La-Ola-Welle“**

Die TN bilden Paare und jedes Paar hat einen Reifen. Alle stellen sich so im Kreis auf, dass sich die Partner/innen gegenüber stehen. Nun beginnt an einer Kreisstelle im Uhrzeigersinn ein/e Partner/in ihrem/r Partner/in den Reifen zuzerollen, der/die ihn auffängt und so lange festhält bis der/die rechte Kreis-TN seinen/ihren Reifen losgerollt hat.

Nach einiger Zeit Richtungswechsel.

Gerätebedarf

pro Paar einen Gymnastikreifen

- **„Reifen-Platzwechsel“**

Alle TN stehen im Kreis und zwirbeln ihren Reifen vor sich an. Der/die ÜL ruft eine Zahl und alle TN müssen entsprechend so viele Reifen im Uhrzeigersinn weiter laufen und dort ankommen, bevor der Reifen umfällt.

Variationsform

- ein/e TN übernimmt das Nennen der Zahl
- gerade Zahl = Laufrichtung im Uhrzeigersinn, ungerade Zahl = Laufrichtung gegen den Uhrzeigersinn

Gerätebedarf

pro TN einen Gymnastikreifen