

# Energie-Übung



Eine kurze körperliche Aktivität ist gut für den Kreislauf.  
Man kann sich danach besser konzentrieren.  
Energie-Übungen sind gut für die Gruppe.  
Alle können gemeinsam lachen.

Dadurch wird die Stimmung gut.  
Nach der Pause kann man wieder besser arbeiten.

# Energie-Übung



# Impulsweitergabe

Alle stellen sich in einen Kreis.  
Eine Person klatscht mit den Händen  
In eine Richtung.  
In die gleiche Richtung klatscht die  
Person daneben.  
So wird ein Klatschen weitergegeben.  
Wenn man zwei Mal klatscht muss die  
Richtung gewechselt werden.



# Energie-Übung



# Namensball

Alle stellen sich in einen Kreis.

Ein Ball wird zu einer Person geworfen.

Jede Person soll ein Mal den Ball bekommen.

Wer den Ball hat sagt seinen Namen laut.

Dann wird der Ball zu einer anderen Person geworfen.



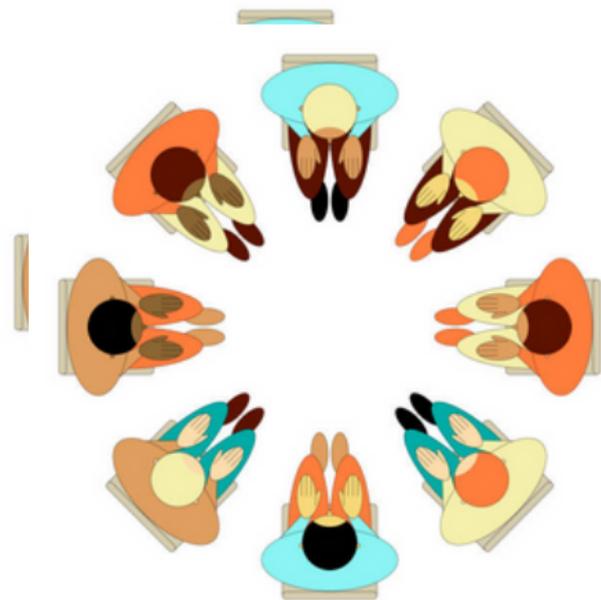
istockphoto.com

# Energie-Übung



# Großer Regen

Alle stehen oder sitzen im Kreis.  
Eine Person macht eine Bewegung.  
Diese Bewegung macht ein Geräusch.  
Zum Beispiel: Auf die Beine trommeln.  
Die Bewegung wird der Reihe nach gemacht.  
Nach jeder Runde kann eine neue Bewegung gemacht werden.



# Energie-Übung



# Pferderennen

Alle Personen sitzen im Kreis.

Klopft Euch auf die Beine:

Wie wenn Pferde rennen.

Eine Person sagt Hürde.

Dann macht mit Euren Händen einen Sprung.



istockphoto.com

# Energie-Übung



# Obst- und Gemüsegarten

Auf dem Boden liegen Karten mit Obst und Gemüse.  
Jeder sucht sich eine Karte aus.  
Zum Beispiel sein Lieblingsobst.  
Jetzt erntet man sein Lieblingsobst.



istockphoto.com

Zum Beispiel streckt man sich.  
So kannst Du Äpfel von einem Baum zu pflücken.  
Oder Du gräbst auf dem Boden Kartoffeln aus.