

WUPS Aufwärm- und Bewegungsspiele

für Gruppen jeder Größe

Version 2019/03/01

Von Julian Varnholt (Multiplikator JA19)

Für die DPSG Jahresaktion 2019 „vollKOSTbar: fit, gesund und gut drauf“

Bring Sally Up Bring Sally Down

<https://www.youtube.com/watch?v=6A2V9Bu80J4>

Bei diesem Lied (~3:30min) kommen im Wechsel die Ansagen „Bring Sally Up“ und „Bring Sally Down“. Eine Möglichkeit dieses Lied sportlich zu nutzen ist die Durchführung einer Übung, bei der du dich hebst und senkst. Mit den meisten Gruppen sind Kniebeuge eine fitnesslevel-übergreifend gute Übung. Ihr könnt dabei gerne in einem Kreis stehen, damit alle Teilnehmenden einander sehen und anfeuern können. (Spornt euch gegenseitig an!)

Bei der Ansage „Bring Sally Up“ begibst du dich in die gehobene Position der Übung (bei Kniebeugen stehst du) und bei der Ansage „Bring Sally Down“ begibst du dich in die gesenkte Position (in eine Kniebeuge so nah an den 90-Grad-Winkel wie möglich).

Wenn Teilnehmende die Übung nicht mehr so tief durchführen können, dann ist das natürlich nicht schlimm. Wichtig ist bloß, dass sie ihr Bestes geben und mitmachen.

Während des Liedes kommen Refrains, bei denen man in der gesenkten Position (z.B. Kniebeuge unten halten) verharrt. Hierbei gilt es darum durchzuhalten!!! Um die Stimmung zu heben und ein stärkeres Gruppengefühl zu schaffen, kann zusätzlich wie in dem Lied geklatscht werden, während man in der gesenkten Übung verharrt.

Weitere Beispielübungen, die ihr während des Liedes machen könnt: Ausfallschritte, Liegestütz, Sit-Ups, Trizeps-Dips, Klimmzüge, etc. Es ist von Vorteil, wenn eine im (Breiten-)Sport erfahrene Person dabei ist, um diesen WUP anzuleiten.

Volker Rosin – Sportinator

<https://www.youtube.com/watch?v=sGJcRdaLgmo>

Das Lied „Sportinator“ von Volker Rosin ist ein Bewegungslied, bei dem die im Liedtext genannten Bewegungen ausgeführt werden. Schaut euch am besten das YouTube Video an, damit ihr die Bewegungen anleiten und vorturnen könnt. „Sportinator“ ist ein Kinderlied, das für Kinder im Alter von 6-10 Jahren besonders gut geeignet ist. Erfahrung zeigt, dass auch ältere Kinder und Erwachsene Spaß an dem Lied haben können. 😊

Durch den Reifen steigen

Für das Spiel werden ein oder mehrere Hoola-Hoop-Reifen benötigt. Das Spiel findet im Kreis statt. Alle Personen im Kreis nehmen sich an die Hand. Die Hoola-Hoop-Reifen werden zwischen zwei Personen platziert und diese greifen da durch. Werden mehrere Reifen verwendet, so sind diese in etwa in gleichmäßigem Abstand voneinander platziert. Die Hände dürfen erst wieder losgelassen werden bis alle Reifen einmal im Kreis gewandert sind. Dafür ist es notwendig, dass Alle durch die Reifen durchsteigen. Einerseits erschwert das Festhalten der Hände das Durchsteigen, andererseits können dir Nachbarn dabei helfen. Dieses Spiel erfordert etwas Beweglichkeit und Gelenkigkeit sowie etwas Handkoordination. Es bringt die Gruppe näher zusammen, reduziert Berührungsängste und sorgt häufig für gute Laune. Probiert es aus! :-D

Virus

Empf. Spielerzahl: ab 20 Personen (10% spielen als Viren)

Spielfeldgröße: min. 30m x 20m

Rundenzeit: 2:30 bis 5:00 Minuten

Benötigtes Material: Gegenstände zum Abgrenzen eines Spielfelds (z.B. Pylonen)
Gegenstände zur Abgrenzung des virenfreien Bereichs (z.B. Seile)
Gegenstand zur Markierung eines Krankenhauses (z.B. eine Decke)
Leibchen o.Ä. zur Kennzeichnung der Viren

Bei dem Spiel „Virus“ gibt es zwei konkurrierende Parteien; die Viren und die Bevölkerung. Das Ziel der Viren ist es, innerhalb der Spielzeit einer Runde die komplette Bevölkerung zu infizieren. Das Ziel der Bevölkerung ist es hingegen die Spielzeit zu überleben, sodass noch Mitglieder der Bevölkerung gesund sind.

Infizieren: Viren können durch das Fangen/Berühren einer Person diese infizieren. Die infizierte Person legt sich dann auf den Rücken und kann sich nicht von der Stelle bewegen. Sie dürfen beim Krankentransport jedoch Körperspannung aufbauen, um den Transport ins Krankenhaus zu erleichtern und mögliche Verletzungen vorzubeugen. Gesunde Personen, die das Spielfeld verlassen, sind ebenfalls infiziert.

Genesung: Infizierte Personen können geheilt werden, indem sie im Krankenhaus behandelt werden. Das Krankenhaus erreichen sie jedoch nur, wenn noch gesunde Personen die infizierte Person dorthin tragen. Einmal im Krankenhaus (z.B. auf der Decke) abgelegt, sind die infizierten Personen wieder gesund und können wieder aktiv am Spiel teilnehmen.

Krankentransport: Infizierte Personen können von mindestens zwei und maximal von vier Personen transportiert werden. Die Anzahl hängt von der Masse der infizierten Person und der Kraft der tragenden Personen ab (das Verhältnis sollte angemessen sein). Vier Wölflinge können einen Rover tragen, aber ein Wölfling sollte nicht von vier Rovern getragen werden. Beim Transport sollten die tragenden Personen die Arme und Beine der infizierten Person greifen, um sie anzuheben. Kniekehlen und Armbeugen der infizierten Person zu nutzen ist ebenfalls von Vorteil. Tragende Personen sollten ebenfalls darauf achten, dass sie die infizierte Person vom Boden abheben. Anderenfalls kann es zu Schürfwunden führen, wenn die infizierte Person über den Boden gezogen wird.

Immunität: Gesunde Personen, die eine infizierte Person transportieren sind während des Transports zum Krankenhaus gegen das Virus immun. Immunität ist jedoch erst gegeben, sobald tatsächlich mindestens zu zweit transportiert wird. Neben einer infizierten Person zu stehen und diese anzufassen reicht nicht für Immunität.

Krankenhaus: Das Krankenhaus ist der Ort, an dem infizierte Personen geheilt werden. Es kann sowohl seitlich als auch mittig im Spielfeld liegen. Zudem hat das Krankenhaus eine Dekontaminations-Zone (2 Meter Radius, z.B. mit Seilen markiert), welches von den Viren nicht betreten werden kann. In der Dekontaminations-Zone sowie dem Krankenhaus dürfen sich nur infizierte und tragende Personen aufhalten. Ist die infizierte Person wieder gesund, so verlassen alle am Krankentransport beteiligten Personen diese Zone so schnell wie möglich.

Teambuilding: Dieses Spiel ist ein Teambuilding-Spiel und vermittelt den Spielenden, dass mehrere Personen profitieren, wenn man einander hilft. Jede Person spielt im Idealfall eine „tragende Rolle“ und kann zum Erfolg des Teams beitragen. Gleichzeitig ist es mit diesem Spiel möglich zu zeigen, wie stark und einflussreich eine kleine Minderheit im Vergleich zur großen Mehrheit sein kann.

Problembehandlung: Folgende Probleme sind bei dem Spiel häufig zu sehen...

Die Spielenden haben den Fokus darauf vor den Viren zu fliehen, statt darauf den Infizierten zu helfen, sodass keinem geholfen wird.

Spielende stehen vereinzelt bei Infizierten und warten passiv auf Verstärkung. Wie in einer erste Hilfe Situation sollen die Personen aktiv und direkt andere Personen zur Hilfe auffordern.

Spielende helfen selektiert nur ihren Freunden oder nur Personen desselben Geschlechts. Diese selektive Hilfe führt häufig dazu, dass einige infizierte Personen (mglw. aufgrund ihres Gewichts oder ihrer sozialen Position) ewig liegen bleiben und gleichzeitig die Zahl der Infizierten rapide steigt.

Laurentia

<https://www.youtube.com/watch?v=1rQRlqGaCVE>

Laurentia ist ein Bewegungsspiel, welches im Kreis stattfindet. Dabei wird ein kurzer Text gesungen und dieser wird stets um einen Wochentag erweitert. Bei jeder Nennung eines Wochentags machen alle Personen in der Runde eine Kniebeuge. Die siebente Strophe (also Sonntag) ist die letzte Strophe des Liedes.

1. Strophe

*„Laurentia, liebe Laurentia mein!
Wann werden wir wieder beisammen sein?
Am Mooo-oon-tag.*

*Ach wenn es doch schon wieder Montag wär’,
und ich bei einer Laurentia wär’,
Lau-ren-zia wär’.“*

2. Strophe

*„Laurentia, liebe Laurentia mein!
Wann werden wir wieder beisammen sein?
Am Diii-iiienst-tag.*

*Ach wenn es doch schon wieder Montag, Dienstag wär’,
und ich bei einer Laurentia wär’,
Lau-ren-zia wär’.“*

[...]

7. Strophe

*„Laurentia, liebe Laurentia mein!
Wann werden wir wieder beisammen sein?
Am Sooo-oonn-tag.*

*Ach wenn es doch schon wieder
Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,
Freitag, Samstag, Sonntag wär’,
und ich bei einer Laurentia wär’,
Lau-ren-zia wär’.“*

Alaska Baseball

Personenzahl:	ab 10 Personen
Materialien:	ein werfbarer Gegenstand, der nicht rollt
Spielende:	Zeitlimit oder Punktelimit

Bei Alaska Baseball treten zwei Teams gegeneinander an. Dabei ist ein Team in der Defensive, während ein Team in der Offensive ist.

Defensivphase:

Die Mannschaft in der Defensive läuft zum Wurfgegenstand, „Spielball“, (im Idealfall ein Gummihuhn, ersatzweise auch ein platter Ball, eine halb gefüllte 0,5l PET-Flasche, etc.). Die erste Person, die den Spielball erreicht stellt sich auf und alle anderen Teammitglieder stellen sich dahinter in einer Reihe auf. Der Spielball soll so schnell wie möglich zwischen die Beine weitergegeben werden, bis er beim hintersten Teammitglied angekommen ist. Das hinterste Teammitglied ruft ganz laut „Stopp!“ und wirft den Spielball so, dass er so weit wie möglich von der konkurrierenden Mannschaft entfernt landet. Nun beginnt die Offensivphase.

Offensivphase:

Die Mannschaft in der Offensive stellt sich nach dem Wurf des Spielballs so eng wie möglich zu einer Traube zusammen. Nun läuft eine ausgewählte Person so häufig um die Traube wie möglich, bis das andere Team „Stopp!“ ruft. Jede absolvierte Runde zählt als ein Punkt für das Team. In jeder Offensivphase sollte idealerweise eine andere Person Runden laufen als in der Runde davor. Nachdem „Stopp!“ gerufen wurde beginnt die Defensivphase.

Eine Spielrunde kann zeitlich begrenzt oder durch das Erreichen einer vorgegebenen Punktzahl beendet werden. Es ist empfehlenswert für jedes Team eine neutrale Person als Punktrichter einzusetzen, da das Verfolgen des Spiels und des Punktestandes allein für zwei Mannschaften sehr unübersichtlich werden kann.