

WUP	
Zeit	10 min
Ziel	TN haben sich bewegt.
Methode	WUP
Material	

Inhalt

TM wählen ein WUP aus den Vorschlägen aus und die TN setzen dies um. Das ausgewählte WUP sollte die TN auflockern und in Bewegung bringen, sodass sie entspannt in die darauffolgende Übung (Pizza-Massage) starten können.

Ablauf

1. TM wählen ein WUP aus den Vorschlägen aus. TM 1 leitet dieses an und TM 2 kann mitspielen.
2. Das WUP wird durch die TM beendet. TM bedanken sich bei den TN und leiten zur nächsten Übung „Pizza Massage“ über.

Hinweis

Ihr könnt euch auch selbst ein WUP aus der NDC-Spielesammlung aussuchen oder eins ausprobieren, welches ihr oder die TN kennen.

WUP „3x Umkreisen“

1. TN stellen sich im Kreis auf.
2. TM erklärt die Aufgabe: *Alle TN nehmen sich geheim eine_n Mitschüler_in vor, den_die sie 3 mal umkreisen wollen.*
3. TN gibt das Startsignal „Los“ und alle TN rennen auf einmal los und versuchen ihr Glück. Das Spiel endet, sobald alle es geschafft haben, die_auserwählte_n Mitschüler_in 3 mal zu umkreisen.

ODER

WUP „Pferderennen“

1. Alle TN sitzen im Kreis, klopfen sich auf die Schenkel wie wenn Pferde rennen – erst auf den linken, dann auf rechten Oberschenkel.
2. Nachdem alle TN im selben Rhythmus sind geben TM 1 und TM 2 nacheinander verschiedene Aktionen in die Runde. Die TM machen diese Figuren vor und die TN machen diese nach. Zwischen den Aktionen, bleiben die TN weiter im Rhythmus:
 - Hindernis -> *die Hände werden in einem Bogen nach vorne auf den Boden gestreckt (so wie die Vorderbeine eines Pferdes beim Überspringen einer Hürde)*
 - Linkskurve -> *alle TN legen sich nach links*
 - Rechtskurve -> *alle TN lehnen sich nach rechts*
 - Fankurve -> *Alle heben die Hände und jubeln ganz laut*
 - Reporterin/ Fotografin -> *Alle tun so, als würden sie fotografieren, und machen dabei das Geräusch „Klick,klick...“*
3. Zum Schluss klatschen alle und TM bedankt sich bei den TN.

Überleitung

„Vielen Dank, dass ihr so toll mitgemacht habt. Für unsere nächste Übung wollen wir gleich ein wenig zur Ruhe kommen. Dafür brauchen wir aber zwei Stuhlreihen in einem Innen- und einem Außenkreis. Nehmt euren Stuhl und packt gern alle mit an!...“