



Foto: Juhasz Imre/pexels.com



Foto: Sunny studio/Shutterstock.com

# Energizer

## Jetzt geht's los!

Aktivierende Spiele und Methoden  
unter Einhaltung von Corona-Maßnahmen

Redaktion: Constanze Schilling, Peter Moser, Thomas Banasik





# Inhaltsverzeichnis

<b>Energizer .....</b>	<b>4</b>
Smile .....	4
Das ist meine Nase .....	4
Mond und Satellit .....	5
Klangrakete.....	5
Hot Potatoe .....	6
BOB & BIB .....	6

## Liebe Gruppenleiter/in!

Mit dem Schulstart beginnst du wieder deine Gruppenstunden. Unter der Einhaltung der aktuell gültigen Corona-Maßnahmen ist das auch möglich.

Über diese Seiten kannst du dich jederzeit informieren:

### Leitfaden für die außerschulische Kinder- und Jugendarbeit:

[file:///C:/Users/Constanze/Downloads/Leitfaden\\_Ferriencamps%20und%20au%C3%9Ferschulische%20Jugendarbeit.pdf](file:///C:/Users/Constanze/Downloads/Leitfaden_Ferriencamps%20und%20au%C3%9Ferschulische%20Jugendarbeit.pdf)

### Corona-Ampel:

<https://corona-ampel.gv.at/>

Hier findest du unter der Beschreibung der „Ampelfarben“ unter dem Bereich „Bildung“ den Bereich der „außerschulischen Jugendarbeit“, unter den auch die Arbeit der Kath. Jungschar fällt.

### Derzeit empfehlen wir für das Abhalten der Gruppenstunden in geschlossenen Räumen:

- den Kindern einen fixen Platz zuzuordnen
- bei Bewegung und Nicht-Einhalten-Können des Mindestabstands einen MNS (Mundnasenschutz) zu tragen – Kinder und Gruppenleiter/innen
- die Kinder am Beginn und am Ende der Gruppenstunde zur Verwendung einer Handdesinfektion aufzufordern
- vor und nach der Gruppenstunde eine Flächendesinfektion für Türschnallen, Tische, Sessel, verwendetes Material, usw. vorzunehmen
- auf Sing- und Bewegungsspiele in geschlossenen Räumen zu verzichten
- regelmäßig zu lüften
- eine TN/innen-Liste für jede Gruppenstunde zu erstellen (wichtig für das Contact Tracing).

### Derzeit empfehlen wir für das Abhalten der Gruppenstunden im Freien:

- bei Sing- und Schreispielden 2 Meter Abstand einzuhalten
- bei Nicht-Einhalten-Können des Mindestabstands einen MNS (Mundnasenschutz) zu tragen – Kinder und Gruppenleiter/innen
- die Kinder am Beginn und am Ende der Gruppenstunde zur Verwendung einer Handdesinfektion aufzufordern
- eine TN/innen-Liste für jede Gruppenstunde zu erstellen (wichtig für das Contact Tracing).

Versuche generell so viel Programm wie nur möglich im Freien durchzuführen!

Alles Gute für deine Vorbereitungen!

Bei Fragen melde dich im Jungscharbüro (02742/324-3354)! Wir beraten gerne bzgl. der derzeit gültigen Corona-Vorgaben. In unseren durchgeführten Beratungsgesprächen hat sich gezeigt, dass alleine das Durchgehen der örtlichen Gegebenheiten und der daraus resultierenden Aufgaben, den Gruppenleiter/innen viel Sicherheit gegeben hat.

Liebe Grüße

Constanze Schilling

## Energizer

<b>Smile</b>			
<b>Ziele:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegung</li> <li>• Aktivierung</li> </ul>		
<b>Anzahl:</b>	Mind. 6 Personen	<b>Ort:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• drinnen</li> <li>• draußen</li> </ul>
<b>Alter:</b>	Ab 8 Jahren	<b>Dauer:</b>	10 min
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keines</li> </ul>		
<b>Ablauf:</b>	<p>Die TN/innen stehen im Kreis und in der Mitte der/die Spielleiter/in. Diese/r zeigt auf eine/n TN/in und sagt „Sonne“, der/die TN/in geht daraufhin in die Hocke. Die beiden TN/in links und rechts drehen sich einander zu, strecken die Arme zur Seite, bewegen sie auf und nieder, drehen schnell die Handflächen und sagen „SMILE“. Jene/r TN/in, welche/r langsamer war, wird zur Spielleiter/in und die Person von der Mitte stellt sich auf deren Platz. Und der Ablauf beginnt von vorne.</p> <p><u>Wichtig:</u> Auf den Abstand zwischen den TN/innen im Kreis und beim Platzwechseln achten.</p>		
<b>Quelle:</b>	-		

<b>Das ist meine Nase</b>			
<b>Ziele:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegung</li> <li>• Aktivierung</li> </ul>		
<b>Anzahl:</b>	Mind. 6 Personen	<b>Ort:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• drinnen</li> <li>• draußen</li> </ul>
<b>Alter:</b>	Ab 8 Jahren	<b>Dauer:</b>	10 min
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keines</li> </ul>		
<b>Ablauf:</b>	<p>Die TN/innen stellen sich im Kreis auf.            Eine/r wendet sich dem/der rechten Nachbar/in zu und sagt: „Das ist mein Ellbogen“, zeigt dabei aber auf seine/ihre Nase.            Diese/r antwortet: „Das ist meine Nase“, während er/sie aber auf seinen/ihren Ellbogen zeigt.            Dann wendet er/sie sich dem/der Nächsten zu, zeigt auf einen ausgesuchten Körperteil, nennt aber einen anderen.            Diese/r antwortet wieder das Gegenteil, ...            Je schneller diese Verwirrung die Runde macht, umso lustiger.</p> <p><u>Wichtig:</u> Auf den Abstand zwischen den TN/innen im Kreis achten.</p>		
<b>Quelle:</b>	Spielwiese I2, Kath. Jungchar Diözese Linz		

<b>Mond und Satellit</b>			
<b>Ziele:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegung</li> <li>• Aktivierung</li> </ul>		
<b>Anzahl:</b>	Mind. 6 Personen	<b>Ort:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• drinnen</li> <li>• draußen</li> </ul>
<b>Alter:</b>	Ab 8 Jahren	<b>Dauer:</b>	5 min
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keines</li> </ul>		
<b>Ablauf:</b>	<p>Alle TN/innen sind Satelliten und stehen im Kreis. Jede/r sucht sich gedanklich eine/n andere/n TN/in aus, der/die sein/ihr Mond ist. Auf ein Zeichen des/der Spielleiters/in versucht jeder Satellit seinen Mond möglichst schnell drei Mal zu umkreisen. Sobald das geschafft ist, bleibt der Satellit einfach stehen.</p> <p><u>Wichtig:</u> Nur im Freien spielen. Auf den Abstand zwischen den TN/innen beim Umrunden achten bzw. die Kinder auffordern, den MNS zu tragen.</p>		
<b>Quelle:</b>	<a href="https://www.abb-seminare.de/blog/33-workshop-spiele/">https://www.abb-seminare.de/blog/33-workshop-spiele/</a> (Workshop Spiele 3)		

<b>Klangrakete</b>			
<b>Ziele:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegung</li> <li>• Aktivierung</li> </ul>		
<b>Anzahl:</b>	5-30 Personen	<b>Ort:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• drinnen</li> <li>• draußen</li> </ul>
<b>Alter:</b>	Ab 6 Jahren	<b>Dauer:</b>	5 min
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keines</li> </ul>		
<b>Ablauf:</b>	<p>Die Mitspieler/innen sind der Motor einer Rakete. Sie beginnen, leise mit selbstgewählten Geräuschen, das Triebwerk wärmt sich auf und wird langsam immer lauter, bis schließlich ein ohrenbetäubender Lärm entsteht und die Mitspieler/innen nicht mehr lauter sein können.</p> <p>Variationen:            Du kannst die Lautstärke auch mit einer Bewegung verbinden.            leise = klein, eng, langsam            laut = groß, schnell, weit</p> <p><u>Wichtig:</u> Auf den Abstand zwischen den TN/innen im Kreis achten. Bei dieser Methode den Abstand zwischen den Kindern eher auf 2m erhöhen, weil hier viel mit der Stimme gearbeitet wird.</p>		
<b>Quelle:</b>	Spielwiese G13, Kath. Jungchar Diözese Linz		

<b>Hot Potatoe</b>			
<b>Ziele:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegung</li> <li>• Aktivierung</li> </ul>		
<b>Anzahl:</b>	5-20 Personen	<b>Ort:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• drinnen</li> <li>• draußen</li> </ul>
<b>Alter:</b>	Ab 6 Jahren	<b>Dauer:</b>	10 min
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Kartoffel</li> </ul>		
<b>Ablauf:</b>	<p>Du kennst bestimmt die heißen Kartoffeln, die es auf Adventmärkten zu kaufen gibt. Sie sind so heiß, dass sie ganz schnell weitergegeben werden müssen, um sich die Finger nicht zu verbrennen.</p> <p>Ihr steht im Kreis. Ein/e Mitspieler/in beginnt, indem er/sie die Kartoffel an die rechte Person weitergibt und dazu laut „Hot Potatoe“ sagt, damit sich diese die Finger nicht verbrennt. So wird die Kartoffel nun die ganze Runde weitergegeben. Inzwischen läuft der/die Mitspieler/in, der/die begonnen hat, so schnell er/sie kann eine Runde um den Kreis. Die Person, die die Kartoffel gerade in der Hand hält, wenn sie wieder an ihrem Platz ankommt, ist nun an der Reihe, eine neue Runde zu beginnen. Sie gibt die Kartoffel nun wieder mit der Warnung „Hot Potatoe“ weiter und beginnt um den Kreis zu laufen.</p> <p>Je schneller das ganze passiert, desto lustiger. Und nicht vergessen, die Nachbar/innen mit „Hot Potatoe“ vorzuwarnen!</p> <p><u>Coronabedingte Spieländerung:</u> Man nimmt einen Ball, stellt sich hiermit eine Kartoffel vor und gibt den Ball mit beiden Füßen an die Nachbar/innen weiter. Sonst bleibt alles wie gehabt.</p> <p><u>Wichtig:</u> Auf den Abstand zwischen den TN/innen im Kreis achten.</p>		
<b>Quelle:</b>	Spielwiese H5, Kath. Jungschar Diözese Linz		

<b>BOB &amp; BIB</b>			
<b>Ziele:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegung</li> <li>• Aktivierung</li> </ul>		
<b>Anzahl:</b>	5-20 Personen	<b>Ort:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• drinnen</li> <li>• draußen</li> </ul>
<b>Alter:</b>	Ab 6 Jahren	<b>Dauer:</b>	10 min
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keines</li> </ul>		
<b>Ablauf:</b>	<p>Eine Person steht in der Mitte eines Kreises. Zu einer Person im Kreis sagt sie dann schnell "BILLI- BILLI-BOP". Doch noch bevor sie bei "BOP" angelangt ist, muss ihm diese Person mit "BOP" zugekommen sein, sonst muss sie in die Mitte.</p> <p>Dasselbe kann mit dem Ausruf "BOLLI- BOLLI-BIP" und "BIP" passieren. Wenn die Person in der Mitte nur „BOB“ oder „BIP“ sagt, darf die angesprochene Person nichts sagen, wenn doch - ab in die Mitte.</p> <p><u>Wichtig:</u> Auf den Abstand zwischen den TN/innen im Kreis achten.</p>		
<b>Quelle:</b>	-		



Diese Sammlung an Energizern (alle an der derzeit gültigen Corona-Regel 1m-Abstand orientiert) wurde von den Teilnehmer/innen des Ausbildungslehrgangs Skillset – Aufbaumodul Jungschar zusammengestellt und mit Hilfe der Schulungsreferent/innen Constanze Schilling, Peter Moser und Thomas Banasik verschriftlicht.

Vielen herzlichen Dank!