



Die hier aufgelisteten Warm-ups & Energizer dauern alle etwa fünf Minuten. Inklusive Anleitung benötigen Sie etwa acht bis zehn Minuten. Die meisten Übungen zur Studien- und Berufsorientierung sind laut Zeitangaben zwar schulstundenfüllend. Allerdings können Sie insbesondere zu Beginn und am Ende flexibler mit der Zeit umgehen.

Diese kurzen Übungen lohnen sich insbesondere als Einstieg, da die Schüler\*innen durch die Aktivierung und Auflockerung eingeladen werden, den alltäglichen Schulkontext zu verlassen. Alle kommen in Bewegung und in Kontakt miteinander – eine gute Voraussetzung, um sich Neuem zu öffnen.

Gehen Sie die Übungen vorher einmal gedanklich durch.

## NAME

## DURCHFÜHRUNG

**Zirkulierende Münze**  
Münze

Die Schüler\*innen stehen im Kreis. Legen Sie eine Münze auf den Handrücken eines Schülers. Fordern Sie dann alle auf, diese Münze einmal im Kreis wandern zu lassen. Die Münze darf dabei aber lediglich die Handrücken berühren und muss folglich von Handrücken zu Handrücken weitergereicht werden. Um die Übung etwas komplexer zu machen, können Sie weitere Münzen in den Kreis geben und dabei auch die Richtung wechseln.

**Tennisball-Koordination**  
Tennisball

Die Schüler\*innen bilden 2er-Gruppen. Pro Paar verteilen Sie einen Tennisball. Die Paare müssen in einem bestimmten Muster die Bälle fangen und werfen.

1. Im ersten Schritt werfen sich die Schüler\*innen den Ball zu, müssen vor dem Wurf aber ihrem Gegenüber ansagen, mit welcher Hand der Ball gefangen werden soll (rechts oder links).
2. Im zweiten Schritt werden die Hände rechts und links durch die Begriffe rot und blau ausgetauscht.
3. Funktioniert der zweite Schritt, müssen die Fänger\*innen in einem dritten Schritt den linken Fuß nach vorne stellen, wenn sie mit rechts (rot) fangen, und den rechten Fuß nach vorne stellen, wenn sie mit links (blau) fangen.

**Anders zählen**

Die Schüler\*innen bilden 3er-Gruppen. Sie zählen reihum nach einem bestimmten Muster.

1. Im ersten Schritt müssen sie der Reihe nach auf 4 zählen.
2. Wenn die Zahlen ohne Stocken genannt werden, wird in einem zweiten Schritt die 1 durch einen kleinen Hüpfen ersetzt.
3. Gelingt dies, wird in Schritt 3 die 2 durch einen Klatscher in beide Hände ersetzt.
4. Im letzten Schritt wird die 3 durch ein Berühren der Schulter der Person zur Rechten ersetzt.

Die Übung ist auch zu zweit möglich, dann zählen die Schüler\*innen nur auf 3.

**Papier auf Hand**  
DIN A4 Papier

Zerschneiden Sie DIN A4 Blätter in 4 gleich große Papierkärtchen. Pro Schüler\*in benötigen Sie ein Papierkärtchen. Verteilen Sie die Kärtchen und fordern Sie die Schüler\*innen auf, die Kärtchen auf die rechte Handinnenfläche zu legen. Die Hand muss dabei waagrecht gehalten werden und gestreckt sein. Das Ziel ist, die Karten der Mitschüler\*innen von der Handfläche zu nehmen. Dabei ist fast alles (pusten, wegnehmen ...) erlaubt, außer Mitschüler\*innen wehzutun. Es gewinnt, wer die Karte am längsten auf der Handfläche hält.



## NAME

## DURCHFÜHRUNG

### Finger Tip

Die Schüler\*innen stehen im Kreis. Der Abstand zu den Personen rechts und links beträgt in etwa eine Armlänge. Fordern Sie die Schüler\*innen nun auf, die linke Hand mit der Handfläche nach oben Richtung Mitschüler\*in links auszustrecken und mit der Spitze des rechten Zeigefingers die Mitte der Innenhandfläche der Person zur Rechten zu berühren. Der Zeigefinger ist dabei senkrecht gestreckt. Bei Ihrem Kommando (»Hop«) müssen die Schüler\*innen versuchen, mit der linken Hand den Zeigefinger der Person zur Linken zu greifen und den eigenen rechten Zeigefinger nicht greifen zu lassen. Sie können diese Variante wiederholen und variieren, indem links und rechts getauscht werden (rechte Hand greift linken Zeigefinger) oder indem die Handfläche nach unten und der Finger nach oben zeigt. Bei einer weiteren Variante können Sie die Schüler\*innen auch auffordern, sich um 90° nach links oder rechts zu drehen, die linke oder rechte Hand mit der Handfläche nach außen auf den Rücken zu legen und mit dem Zeigefinger nun die Handfläche der vorderen Person zu berühren.

### Agilität

Die Schüler\*innen stehen im Raum verteilt. Kündigen Sie an, dass die Schüler\*innen genau die Handlungen ausführen sollen, die sie im Folgenden ansagen. Sie sagen nach und nach drei Handlungspaare an.

1. Handlungspaar: »Gehen« und »Stop« (bei »Gehen« laufen die Schüler\*innen/bei »Stop« müssen sie innehalten). Nach etwa sechs Ansagen teilen Sie mit, dass Sie jetzt die Wortbedeutungen umkehren: »Gehen« bedeutet innehalten und »Stop« weiterlaufen.
2. Handlungspaar: »Klatschen« und »Name« (bei »Klatschen« klatschen die Schüler\*innen in die Hände/bei »Name« nennen sie ihren Vornamen). Die Ansagen »Gehen« und »Stop« existieren weiterhin mit der umgekehrten Bedeutung. Nach etwa zehn Ansagen (»Gehen«, »Stop«, »Klatschen«, »Name«), teilen Sie wieder mit, dass Sie auch die neuen Wortbedeutungen umkehren: »Klatschen« bedeutet den Vornamen nennen und »Name« bedeutet klatschen.
3. Handlungspaar: »Hüpfen« und »Drehen« (bei »Hüpfen« machen die Schüler\*innen einen kleinen Hüpfen/bei »Drehen« drehen sie sich um 360°). Die Ansagen »Gehen« und »Stop« sowie »Klatschen« und »Name« existieren weiterhin mit der umgekehrten Bedeutung. Nach etwa zehn Ansagen (»Gehen«, »Stop«, »Klatschen«, »Name«, »Hüpfen«, »Drehen«), teilen Sie erneut mit, dass Sie wiederum die Wortbedeutungen umkehren: »Hüpfen« bedeutet sich um 360° zu drehen und »Drehen« bedeutet zu hüpfen. Machen Sie max. weitere zehn Ansagen.

### Adlerauge

Die Schüler\*innen bilden 2er-Gruppen. Eine Person beobachtet, die andere wird beobachtet. Die beobachtete Person darf sich nicht bewegen. Die beobachtende Person prägt sich eine Minute lang alle Details von der Pose, über die Bekleidung bis hin zu kleinen Details (z.B. wie liegen die Haare?) ein. Im Anschluss dreht sich die beobachtende Person um und die beobachtete Person darf drei Dinge an sich ändern (Pose, Bekleidung etc.). Dann dreht sich die beobachtende Person wieder um und muss die drei Veränderungen feststellen. Im Anschluss erfolgt der Rollentausch.



## NAME

## DURCHFÜHRUNG

### Kuhstall

*Die Schüler\*innen bilden 3er-Gruppen. Wichtig ist, dass eine Person übrig bleibt. Alternativ können Sie mitmachen.*

*Diese Übung funktioniert ähnlich wie das Spiel »Die Reise nach Jerusalem«.*

*In jedem Trio bilden zwei Schüler\*innen den Kuhstall, indem sie sich gegenüber aufstellen. Sie bilden ein Dach, indem sie die Arme hochheben und sich an den Handflächen berühren. Die dritte Person im Trio ist die Kuh, die ihren Platz zwischen den beiden anderen Schüler\*innen unter dem »Dach« einnimmt.*

*Die Person, die nach der Gruppeneinteilung übrig bleibt, gibt nun einen der folgenden Befehle. Alle werden sich daraufhin neu formieren, sodass die Person ohne Stall selbst einen Platz als Stall oder Kuh einnehmen kann. Eine andere Person bleibt dann übrig.*

*Mögliche Befehle sind:*

*Kuh → Alle Kühe suchen sich einen neuen Stall. Die Ställe bleiben stehen.*

*Stall → Die Ställe suchen sich neue Kühe. Die Kühe bleiben stehen.*

*Kuhstall → Die Kühe müssen sich neue Ställe suchen oder zum Stall werden.  
Die Ställe müssen sich neue Stallpartner suchen oder zur Kuh werden.  
Falls sich zwei Ställe ohne Kuh formieren, muss sich ein Stall auflösen.*

*Sie können die Übung solange durchführen, bis sich alle ordentlich bewegt haben (etwa nach gut fünf Minuten).*