

1, 2, 3 - Fex

Spieldauer: ca. 10 Minuten

Anzahl der Spieler: ab 5 Spielern

Einsatzort: beliebig, eignet sich gut für den Mathematikunterricht und Lerngruppen

Material: evtl. Stühle oder Sitzkissen

Spielebeschreibung

Die Spieler sitzen im Kreis. Ein beliebiger Spieler beginnt zu zählen und sagt „1“. Der nächste sagt „2“ und so geht es weiter. Alle Zahlen, die eine „4“ enthalten oder durch „4“ teilbar sind, dürfen nicht gesagt werden (z.B. 8, 14, 41, 44, 80...). Anstelle dieser Zahlen sagen die Spieler „Fex“. Macht ein Spieler einen Fehler, geht es wieder von vorne los. Wie weit kommen die Spieler, wo liegt der Rekord?



Fex-Effekt: Dieses Spiel fordert besonders durch den Rechenanteil das Arbeitsgedächtnis. Die Kinder müssen jede Zahl genau untersuchen und entscheiden, ob sie genannt werden darf oder nicht. Dafür müssen sie den Impuls, einfach die nächstfolgende Zahl zu nennen, kontrollieren.

Variante 1:

Statt „Fex“ zu sagen, machen die Spieler eine Bewegung, z.B. einen Hampelmann oder einen Streck sprung.



Fex-Effekt: Die Kinder müssen sich die neue Regel merken. Sie müssen die zuvor geltende Regel unterdrücken und anstelle dessen die Bewegung ausführen.

Variante 2:

Der erste Spieler, der eine Zahl erwischt, die durch „Fex“ ersetzt werden muss, geht einmal in die Hocke. Bei der nächsten „Fex-Zahl“ geht dieser Spieler 2x in die Hocke. Bei der nächsten 3x usw. Die Spieler können sich hierbei gegenseitig helfen.



Fex-Effekt: In dieser Variante müssen sich die Spieler zusätzlich merken, wie oft sie bei der nächsten „Fex-Zahl“ in die Hocke gehen müssen. Das Arbeitsgedächtnis ist doppelt beansprucht.

Variante 3:

Nun dürfen auch Zahlen mit der Quersumme „4“ (z.B. 13) nicht genannt werden.



Fex-Effekt: Durch die Erweiterungen der Regel wird das Arbeitsgedächtnis der Spieler noch mehr gefordert. Die Kinder müssen sich auf die neue Regel einstellen und sie bei der Analyse der Zahlen berücksichtigen.

Tipp

Die Spielvarianten können gut an die Spielerguppe angepasst werden. In der Schule können die aktuellen Inhalte des Rechenunterrichts eingebunden werden (Einmaleins der 7, 6,...). Bei jüngeren Kindern können z.B. nur die Zahlen von 1 bis 10 benutzt werden. Je nach Alter und Fähigkeiten der Kinder, dürfen eine oder zwei bestimmte Zahlen nicht genannt werden.

Bin ich ein Zwerg?

Spieldauer: ab 10 Minuten

Einsatzort: beliebig

Anzahl der Spieler: ab 3 Spielern

Material: kleine Zettel, Stift, Klebeband

Spielbeschreibung

Die Spieler sitzen im Kreis. Jeder Spieler schreibt gut lesbar auf einen Zettel eine bekannte Person oder Figur (z.B. „Michel aus Lönneberga“, „Weihnachtsmann“, „Arielle“) und befestigt diesen (mit Klebeband) auf der Stirn des rechten Mitspielers, ohne dass dieser den Namen sieht. Haben alle Spieler einen Zettel auf der Stirn, beginnt das Spiel. Ziel ist es, mit Hilfe von Fragen möglichst schnell zu erraten, wer man ist. Die Fragen dürfen von den Mitspielern nur mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden. Fragen können z.B. sein: „Bin ich eine Frau/ein Mann?“, „Bin ich ein Mensch?“, „Gibt es mich wirklich?“ etc. Wird eine Frage mit „Ja“ beantwortet, darf der Spieler weiter fragen. Wird eine Frage mit „Nein“ beantwortet, ist der nächste Spieler an der Reihe. Das Spiel endet, wenn alle erraten haben, wer sie sind. Bei großen Gruppen endet das Spiel, wenn der erste bzw. die ersten drei Spieler richtig geraten haben.



► **Fex-Effekt:** Bei diesem Spiel benötigen die Spieler vor allem ihr Arbeitsgedächtnis. Sie müssen sich gut merken, welche Fragen sie bereits gestellt haben und wie die Antworten zusammenpassen. Flexibel müssen sie die Informationen zusammentragen. Beim Antworten gilt es, Impulse zu unterdrücken, da nur mit „Ja“ bzw. „Nein“ geantwortet werden darf.

Variante 1:

Jetzt dürfen die Mitspieler weder „Ja“ noch „Nein“ sagen. Mögliche Antworten können z.B. sein: „Richtig“, „Genau“ oder „Falsch“, „Auf keinen Fall“. Macht ein Mitspieler einen Fehler, muss er in der nächsten Runde aussetzen und darf keine Frage über seine Identität stellen.



► **Fex-Effekt:** In dieser Variante sind die Mitspieler stärker gefordert. Erste Reaktionen („Ja“/„Nein“) müssen unterdrückt werden. Gleichzeitig müssen sie flexibel nach alternativen Antwortmöglichkeiten suchen.

Tipp

Je größer die Gruppe ist, desto intensiver wird der sprachliche Austausch, da manche Fragen unterschiedliche Ansichten und Meinungen hervorrufen. Bei jüngeren Kindern kann man auch mit vorbereiteten, aufgemalten Tieren spielen. Auch kann die Regel, dass nur mit „Ja“/„Nein“ geantwortet werden darf, aufgehoben werden. Bei den Figuren, Menschen, Tieren sollte darauf geachtet werden, dass sie nicht zu schwierig sind und die ratenden Spieler sie kennen.

Arbeitsgedächtnis

Inhibitor

Flexibilität



Blinde Architekten

Spieldauer: 10-15 Minuten

Einsatzort: Bewegungsraum, Sporthalle, im Freien

Anzahl der Spieler: ab 6 Spielern

Material: ca. 10 Meter langes Seil, evtl. Augenbinden

Spielebeschreibung

Das Seil wird an den Enden zu einem großen Ring zusammengeknotet. Die Spieler greifen im gleichen Abstand das Seil mit beiden Händen und stellen sich im Kreis auf. Je nach Vorliebe schließen alle Spieler nun die Augen oder lassen sich die Augen verbinden. Die Spieler bekommen nun den Auftrag, nur durch gemeinsames Besprechen und ohne zu schauen, ein Quadrat zu bilden. Während des Spiels dürfen sie das Seil nicht loslassen und müssen so gut wie möglich mit der gesamten Seillänge arbeiten. Die Spieler bestimmen gemeinsam, wenn sie das Problem für gelöst halten. Dann wird das Seil auf dem Boden abgelegt und das Ergebnis geprüft. Welche Formen können noch gelegt werden: Dreieck, Drachen, Ei,...



Fex-Effekt: Bei diesem Spiel steht vor allem die gemeinsame Handlungsplanung im Vordergrund, denn nur wenn ein Plan von allen mitgetragen wird, kann die Aufgabe erfüllt werden. Außerdem müssen die Spieler ihre Aufmerksamkeit gut auf das Seil und ihre Mitspieler lenken, sich in die Lage der anderen versetzen sowie ihre eigene Position im Blick behalten.

Variante 1:

Diesmal werden die Augen der Spieler nicht verbunden, aber sie dürfen nicht miteinander sprechen.



Fex-Effekt: Der Impuls zu reden, muss von den Spielern unterdrückt und die Zielerreichung auf andere Weise geplant und umgesetzt werden. Hier ist kognitive Flexibilität gefragt: Wie können Überlegungen und Ideen den anderen mitgeteilt werden?

Tipp

Für jüngere Kinder oder als Einstiegsvariante wird eine einfache Form (z.B. Wellenlinie) zunächst mit geöffneten Augen gebildet. Das Spiel kann auch in zwei Gruppen gespielt werden, die gegeneinander antreten. Es kann eine Art „Zeitstrafe“ geben, wenn die Spieler blinzeln oder sich unterhalten, z.B. 5 Sekunden still stehen, bevor man weiter machen darf.

Eine Ente mit zwei Beinen

Arbeitsgedächtnis

Inhibition

Flexibilität

Spieldauer: ca. 10 Minuten

Einsatzort: beliebig

Anzahl der Spieler: ab 4 Spielern

Material: zwei Farbkarten für Variante 2

Spielebeschreibung

Die Spieler sitzen im Kreis. Der Satz „Eine Ente, mit 2 Beinen, springt ins Wasser - plumps!“ wird reihum aufgesagt, wobei jeder Spieler nur einen Teil des Satzes spricht. Spieler 1 sagt: „Eine Ente“, Spieler 2 fährt fort: „mit zwei Beinen“, Spieler 3 macht weiter: „springt ins Wasser“, Spieler 4 sagt: „plumps!“. Dann macht Spieler 5 weiter: „Zwei Enten“, Spieler 6 sagt: „mit vier Beinen“, Spieler 7 sagt: „springen ins Wasser“, Spieler 8 sagt: „plumps“, Spieler 9 sagt: „plumps!“. Bei jeder neuen Runde erhöht sich also die Zahl der Enten, damit auch die Anzahl ihrer Beine und auch das Wort „plumps“ geht entsprechend der Anzahl der Enten nach oben. Dabei darf das Wort „plumps“ von jeder Person nur einmal gesagt werden. Bei zehn Enten sagen also zehn Mitspieler „plumps“ nacheinander auf. Auf wie viele Enten bringt es die Gruppe, bis der erste Fehler gemacht wird?



Fex-Effekt: Hier wird das Arbeitsgedächtnis gefordert. Die Spieler müssen sich gut konzentrieren und sich genau merken, wie viele Enten gerade im Spiel sind. Sie müssen sich außerdem gut inhibieren, denn sie dürfen nicht mehr sagen als ihren kleinen Satzteil.

Variante 1:

Die einzelnen Satzteile werden an Bewegungen gekoppelt. Diese können zunächst dem Satzteil entsprechen (z.B. Ente = mit angewinkelten Armen flattern, Zahlen mit Fingern zeigen, Plumps = in die Hocke gehen). Noch schwieriger wird es, wenn man immer die Bewegung zu dem vorherigen Satzteil ausführen muss oder die Bewegungen nichts mit den Satzteilen zu tun haben (z.B. Hampelmann, Kniebeuge).



Fex-Effekt: Zusätzlich zu der ständigen Aktualisierung im Arbeitsgedächtnis, müssen sich die Spieler nun die richtige Bewegung merken und diese entsprechend ihres Textes ausführen, bzw. inhibieren. Dies fordert kognitive Flexibilität.

Variante 2:

Das Spiel wird wie in Variante 1 gespielt. Wenn ein bestimmtes Signal gegeben wird (z.B. Hochhalten einer roten Farbkarte), dürfen nur die Satzteile gesagt, jedoch nicht die Bewegungen ausgeführt werden. Bei einem anderen Signal (z.B. Hochhalten einer grünen Farbkarte) dürfen nur die Bewegungen ausgeführt, aber nicht die Satzteile gesagt werden.



Fex-Effekt: Die Spieler müssen dem Verlauf aufmerksam folgen und gleichzeitig die Karten im Blick haben. Die Bedeutungen der Farbkarten müssen behalten, die jeweils andere Regel unterdrückt und die momentane Aktion mit Hilfe der kognitiven Flexibilität korrekt umgesetzt werden.

Tipp

Mit kleineren Kindern kann man auch einen Satz formulieren, der nur einen geringen mathematischen Anspruch hat, z.B. „Eine Schnecke - mit einem Haus - kriecht durch das Gras - schlurft“.

Gute Frage, nächste Frage!

Spieldauer: ca. 10 Minuten

Einsatzort: beliebig

Anzahl der Spieler: 4-10 Spieler

Material: Papier und Stift für Variante 3

Spielebeschreibung

Der erste Spieler stellt eine Frage. Der zweite Spieler antwortet nicht auf die Frage, sondern sagt „Fex“. Dann stellt er ebenfalls eine Frage. Der dritte Spieler antwortet nun auf die Frage des ersten Spielers und stellt die nächste Frage. Sein Nachbar wiederum antwortet auf die Frage des zweiten Spielers und stellt erneut eine Frage, usw. Die Spieler müssen also immer auf die vorletzte Frage antworten, die gestellt wurde.



Fex-Effekt: Dieses Spiel fordert vor allem das Arbeitsgedächtnis, denn die vorletzte Frage darf nicht vergessen sein, wenn man an der Reihe ist. Außerdem wird die Fähigkeit benötigt, Störungen auszublenden. Die aktuelle Frage muss ignoriert werden, um die richtige Antwort zu geben.

Variante 1:

Der erste Spieler stellt eine Frage und wirft einem Mitspieler einen Ball zu. Dieser sagt „Fex“ und wirft den Ball weiter. Der weitere Spielverlauf entspricht dem des Grundspiels.



Fex-Effekt: Durch die zufällige Reihenfolge werden Arbeitsgedächtnis und Flexibilität verstärkt benötigt. Die Fragen lassen sich nicht mehr so einfach mit Personen und Reihenfolge verknüpfen.

Variante 2:

Die Anforderungen werden gesteigert, denn nun muss man die vorvorletzte Frage beantworten. Auf die ersten beiden Fragen antworten die Spieler also mit „Fex“. Dann geht es nach dem Prinzip des Grundspiels weiter.



Fex-Effekt: In dieser Variante wird das Arbeitsgedächtnis sehr stark gefordert. Die Spieler müssen sich die Fragen über einen längeren Zeitraum merken und die sie nicht betreffenden Informationen ausblenden.

Variante 3:

Es wird ein Spielleiter bestimmt. Er bekommt Papierblätter mit je einer Zahl: 1, 2, 3. Für jeden Spieler hält er eine der Karten hoch. Die Zahl auf der Karte zeigt an, welche Frage der Spieler beantworten muss (die letzte, die vorletzte oder die vorvorletzte). Hier kommt es vor, dass mehrere Spieler auf die gleiche Frage antworten.



Fex-Effekt: Die Spieler müssen sich immer die drei vorangegangenen Fragen merken, um richtig antworten zu können. Dafür brauchen sie ihr Arbeitsgedächtnis. Um sich auf immer neue Regeln einstellen zu können, müssen sie sehr flexibel sein.

Tipp

Als Einstieg mit jüngeren Kindern kann zu Beginn mit einer einheitlichen Frage gespielt werden, z.B. „Was ist dein Lieblingsessen?“. Die Frage darf jedoch nur von jedem zweiten Kind beantwortet werden, die anderen müssen „Fex“ sagen. Dies erfordert bereits eine gute Impulskontrolle, da die Spieler die Beantwortung der Frage inhibieren müssen.

Ich packe meinen Koffer

Spieldauer: ca. 10 Minuten

Einsatzort: beliebig

Anzahl der Spieler: ab 4 Spielern

Material: --

Spielerbeschreibung

Der erste Spieler beginnt und sagt „Ich packe meinen Koffer und nehme mit...“. Am Satzende sagt er einen beliebigen Begriff. Der nächste Spieler sagt denselben Satz und wiederholt zunächst, was der vorherige Spieler genannt hat. Dann fügt er einen weiteren Begriff hinzu. So wird die Reihe der zu wiederholenden Begriffe von Mitspieler zu Mitspieler immer länger.



Fex-Effekt: Dieses Spiel fördert vor allem das Arbeitsgedächtnis der Spieler, da sie sich die Begriffe merken und auf die richtige Reihenfolge achten müssen.

Variante 1:

Die Spieler packen Dinge in alphabetischer Reihenfolge ein: Akkordeon, Buch, Clementine...



Fex-Effekt: Die Inhibition ist gefordert, da die Spieler das ABC beachten müssen und sich die Begriffe nicht beliebig aussuchen können. Bei der kreativen Suche nach passenden Begriffen hilft die kognitive Flexibilität.

Variante 2:

Jeder zweite Spieler muss die Begriffe in umgekehrter Reihenfolge wiederholen. Diese Spieler fügen auch ihren neuen Begriff zuerst hinzu und sagen dann die Begriffe der anderen Spieler auf.



Fex-Effekt: Jetzt brauchen die Spieler ein sehr gutes Arbeitsgedächtnis. Die gespeicherten Begriffe müssen im Kopf bearbeitet werden. Die Nennung in umgekehrter Reihenfolge erfordert gute kognitive Flexibilität.

Variante 3:

Die Spieler lassen bewusst einen Gegenstand bei der Wiedergabe weg. Die anderen Spieler müssen erraten, welcher Gegenstand fehlt. Das ist besonders schwierig, wenn die Reihe länger wird.



► **Fex-Effekt:** Jetzt sind ständig alle Spieler aufgefordert, den fehlenden Begriff zu finden. Der Spieler, der einen Begriff weglässt, muss den Impuls kontrollieren, einfach alles aufzuzählen. Er muss flexibel eine veränderte Abfolge aufzählen.

Tipp

Mit jüngeren Spielern kann ausgemacht werden, dass sie immer nur die letzten zwei oder drei Begriffe wiederholen. Passende Gesten erleichtern das Einprägen. Das Spiel kann auch themenbezogen gespielt werden: in den Topf kommen Lebensmittel, in die Werkzeugkiste Werkzeuge, usw.. Es können auch Bewegungen eingepackt werden, zum Beispiel auf einem Bein hüpfen, am Kopf kratzen, klatschen, Hampelmann,... Die Spieler können mit Hilfe eines Balls, den sie sich untereinander zuwerfen, bestimmen, wer als nächstes dran ist. Spieler können so auch in einer Runde zwei Mal drankommen.



Planetenball

Spieldauer: ca. 15 Minuten

Einsatzort: Sporthalle, Bewegungsraum, **im** Freien

Anzahl der Spieler: 6 -12 Spieler

Material: 1-5 Softbälle

Spielebeschreibung

Alle Spieler stehen im Kreis und werfen sich einen Ball zu, sodass jeder Spieler den Ball einmal **hatte** (Hilfe: Jeder, der den Ball einmal gefangen hat, hebt den Arm). Kommt der Ball wieder beim Startspieler an, **geht** es in der gleichen Reihenfolge in die nächste Runde. Spieler A wirft z.B. immer zu Spieler D. Dieser wirft immer zu Spieler F, usw. Wenn dies gut klappt, kann nach und nach die Zahl der Bälle erhöht werden, die in derselben Reihenfolge von einem Spieler zum anderen geworfen werden. Dabei kann zusätzlich immer der Name des „Empfängers“ gerufen werden.



Fex-Effekt: Dieses Spiel fördert vor allem das Arbeitsgedächtnis der Spieler, da sie sich merken **müssen**, von wem sie den Ball bekommen und wem sie den Ball zuwerfen. Sie sind ebenfalls aufgefordert, ihre Aufmerksamkeit gut zu lenken und ihren Einsatz nicht zu verpassen.

Variante 1:

„Lauf dem Ball hinterher“: Zugespielt wird weiterhin in der gleichen Reihenfolge. Sobald ein Spieler den Ball geworfen hat, läuft er ihm hinterher und stellt sich auf den Platz des Fängers.



Fex-Effekt: Zusätzlich zum Arbeitsgedächtnis ist jetzt auch die Flexibilität gefordert. Die Spieler müssen beim Durchqueren des Kreises gut auf die anderen Mitspieler achten, die ebenfalls ihrem Ball nachlaufen. Gleichzeitig ändert sich der Standort des Fängers ständig.

Variante 2:

Zusätzlich zu den Regeln des Grundspiels, bei dem ein oder mehrere Bälle im Kreis hin und her gespielt werden, wird ein Ball im Uhrzeigersinn im Kreis herumgereicht.



Fex-Effekt: Nun gelten zwei Regeln. Die Spieler müssen flexibel sein und gut nachdenken, welcher Ball von wo kommt und an wen er weitergegeben bzw. zu wem er geworfen werden muss.

Variante 3:

Die Spieler geben den Ball zunächst im Kreis weiter und merken sich ihre beiden Nachbarn. Nach einer Weile laufen alle durcheinander und spielen sich den Ball im Laufen zu.



► **Fex-Effekt:** Auch hier wird die Flexibilität gefordert, denn die Situation verändert sich ständig. Die Spieler müssen im Blick behalten, wer ihnen den Ball zuspielt und wen sie anspielen müssen.

Tipp

Bei diesem Spiel kann die Anzahl und Art der Bälle sowie die Schnelligkeit und die Weitergabe (rollen, prellen, in die Hand geben) beliebig variiert werden. Für jüngere Spieler eignen sich große, weiche Bälle, da sie leicht zu fangen und zu werfen sind. Der Ball kann zunächst von den Spielern im Sitzen zugerollt werden. Bei vielen Mitspielern kann durch langes Warten auf den Ball Langeweile entstehen. Dann ist eine Teilung in zwei Gruppen sinnvoll.



Memo der Sinne

Spieldauer: ca. 20 Minuten

Einsatzort: Klassenraum, Sporthalle, im Freien

Anzahl der Spieler: ab 12 Spielern
– je mehr, desto anspruchsvoller

Material: --

Spielebeschreibung

Ein oder zwei „Memo-Meister“, die später die Memo-Paare wieder zusammenführen sollen, verlassen den Raum. Während sie draußen warten, vereinbaren jeweils zwei Mitspieler eine gemeinsame Bewegung, z.B. rechte Hand berührt Nasenspitze oder auf dem linken Bein stehen. Die gesamte Gruppe besteht nun aus mehreren Paaren, die sich auf verschiedene Bewegungen geeinigt haben. Sie verteilen sich im Abstand von ca. 1 m beliebig im Raum. Der oder die Memo-Meister werden nun wieder in den Raum gebeten. Die Meister versuchen nun die beiden Spieler, die die gleiche Bewegung ausführen, zu finden. Wenn ein Memo-Meister einen Spieler antippt oder aufruft, führt dieser seine Bewegung aus. Erkannte Paare setzen sich an den Rand. Haben die Memo-Meister die gesamte Gruppe in Bewegungspaare sortiert, ist das Spiel zu Ende.



Fex-Effekt: Dieses Spiel fördert vor allem das Arbeitsgedächtnis der Spieler, da sie sich Bewegung und zugehörige Personen merken müssen. Die Meister haben eine ganz neue Perspektive auf das „Spielbrett“. Um trotz der veränderten Sichtweise erfolgreich zu sein, benötigen die Spieler ihre kognitive Flexibilität.

Variante 1:

Anstelle von Bewegungen machen die Memo-Paare jeweils die gleichen Geräusche.



Fex-Effekt: Das Spiel fordert die Memo-Meister im gleichen Maß wie die Grundregel.

Variante 2:

Die Memo-Paare bewegen sich durcheinander im Raum, während der Memo-Meister versucht, die Paare zu finden.



Fex-Effekt: Hier ist das Arbeitsgedächtnis noch stärker gefordert, da die Spieler keinen festen Ort mehr haben und dies keine Merkstütze mehr ist. Zusätzlich müssen die Memo-Meister ihre Perspektive stets wechseln und anpassen, da sich das „Spielbrett“ ständig verändert.

Tipp

Je nach Fähigkeiten der Spieler kann das Spiel sowohl als Wettbewerb (pro gefundenes Paar erhält der Meister einen Punkt) wie auch als Teamspiel (zwei Meister überlegen gemeinsam) gestaltet werden. Je ähnlicher die Bewegungen der Paare sind, desto schwieriger wird es für die Meister, die Paare zu finden. Auch wenn die schon erkannten Paare auf dem Spielfeld stehen bleiben und die Meister mit ihren Bewegungen ablenken, ist die Herausforderung größer. Das Bewegungs-Memo kann auch zum Fitness-Memo werden: Ein Paar macht zwei Liegestützen, ein anderes fünf Kniebeugen, ...

Schlapp hat den Hut verloren

Spieldauer: ca. 15 Minuten

Einsatzort: beliebig

Anzahl der Spieler: ab 6 Spielern

Material: Stühle, einen Hut o. Ä.

Spielebeschreibung

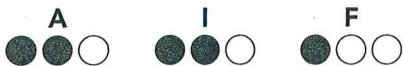
Alle Spieler sitzen im Kreis und bekommen eine Nummer zugeteilt. Ein Spieler setzt den „Schlapphut“ auf und ist für diese Runde der „Schlapp“. Der Spieler mit dem Hut beginnt das Spiel, indem er z.B. sagt: „Schlapp hat den Hut verloren, 2 hat ihn.“ Dabei wirft er Nummer 2 den Hut zu. Der Angesprochene antwortet: „2 hat ihn nicht, 5 hat ihn.“ Und wirft den Hut zu Nummer 5 usw. Das geht solange weiter, bis sich ein Spieler verspricht, zu spät antwortet oder den Hut zu einem falschen Mitspieler wirft. Wer einen Fehler macht, muss ein Pfand abgeben und beginnt als „Schlapp“ von neuem. Am Ende können die Spieler ihr Pfand durch das Erfüllen einer Aufgabe (ein Lied singen, Tafel wischen usw.) wieder auslösen.



- **Fex-Effekt:** Die Spieler müssen sich gut konzentrieren und sich ihre eigene sowie die Nummern der Mitspieler im Arbeitsgedächtnis merken. Um den Satz korrekt zu sprechen, müssen erste Reaktionen teilweise unterdrückt werden. Um die richtigen Nummern schnell in die Sätze einzubauen, benötigen die Spieler ihre Flexibilität.

Variante 1:

Jede Nummer darf pro Runde nur einmal genannt werden. Hatte jeder Mitspieler den Hut einmal, beginnt eine neue Runde. Der Ablauf entspricht der Grundregel.



- **Fex-Effekt:** Um keine Nummer doppelt zu nennen, muss man sein Arbeitsgedächtnis ständig aktualisieren. Mit einer guten Inhibition gelingt es, erst nachzudenken und dann die richtige Nummer zu sagen.

Variante 2:

Wenn ein Mitspieler mit der entsprechenden Nummer angesprochen wird, antwortet nicht er selbst, sondern sein linker Nachbar. Z.B. bei „Schlapp hat den Hut verloren, 3 hat ihn“, antwortet statt Spieler 3 der Spieler 4: „3 hat ihn nicht, 6 hat ihn.“ Dann antwortet Spieler 7 usw. Dabei nimmt auch der Nachbar den Hut an sich und wirft ihn weiter.



- **Fex-Effekt:** Nun sind Arbeitsgedächtnis, Inhibition und Flexibilität enorm gefordert. Die Spieler müssen sich inhibieren, um nicht selbst zu antworten. Sie müssen flexibel mitdenken und zum richtigen Zeitpunkt bei der Antwort einspringen.

Tipp

Zu Beginn oder mit jüngeren Kindern kann anstelle von Nummern auch mit den Namen der Mitspieler gespielt werden. Das Spiel wird erleichtert, da sich die Spieler nicht zusätzlich Nummern merken müssen. Je schneller der Spielverlauf ist, desto schwieriger ist es, den Satz und die Nummern richtig zu sagen. Wenn die Spieler zusätzlich ihre Plätze wechseln (z.B. bei einem neuen Schlapp), ihre Nummern aber behalten, ist die Herausforderung noch größer.

Wie war das noch?

Spieldauer: ab 10 Minuten

Einsatzort: beliebig

Anzahl der Spieler: ab 4 Spielern

Material: verschiedene kleine Gegenstände für Variante 2

Spielebeschreibung

Die Spieler sitzen im Kreis. Zwei Spieler werden ausgewählt und stellen sich in der Mitte gegenüber auf. Sie versuchen sich so viele Details wie möglich vom anderen Spieler einzuprägen. Nach Ablauf der zuvor festgelegten Zeit stellen sie sich mit den Rücken zueinander. Reihum fragen die anderen Spieler nun abwechselnd einen der beiden nach Merkmalen des anderen, z.B. „Welche Farbe haben seine Schuhe?“ oder „Trägt sie ein Armband?“ usw. Bei Bedarf dürfen die Spieler auch helfen oder Tipps geben.



Fex-Effekt: Die beiden Spieler müssen sich die Merkmale des Gegenübers gut im Arbeitsgedächtnis einprägen, um die Fragen richtig beantworten zu können. Dafür müssen sie ihre Aufmerksamkeit gut lenken können und sich nicht ablenken lassen.

Variante 1:

Zwei Gruppen stellen sich gegenüber auf. Nun versuchen sie sich innerhalb von ca. 30 Sekunden so viele Details wie möglich von der anderen Gruppe einzuprägen wie Kleidung, Frisur, Uhr, Ohrringe, etc. Dann drehen sich die Gruppen voneinander weg und jeder verändert eine Kleinigkeit (oder auch mehrere) an sich. Sie nehmen z.B. die Uhr ab, krepeln die Ärmel hoch, geben die Brille dem Nachbarn, etc. Dann drehen sich die Gruppen wieder einander zu. Nun müssen die Spieler die Veränderungen nennen, die sie bei der anderen Gruppe entdecken. Der Spielleiter zählt die Punkte und achtet darauf, dass die Gruppen immer abwechselnd an die Reihe kommen, um einen Gegenstand zu nennen.



Fex-Effekt: Durch die vielen Veränderungen ist das Arbeitsgedächtnis besonders gefordert. Außerdem halten sich die Spieler bei der Punktevergabe zurück und warten, bis sie an der Reihe sind. Solange muss man sich gefundene Veränderungen gut merken.

Variante 2:

Das Spiel kann variiert werden, in dem die Spieler alle für sich spielen. Dazu sitzen die Spieler im Kreis. In der Mitte liegen unter einem Tuch zwischen 6 und 15 verschiedene kleine Gegenstände (Uhr, Murmel, Würfel, ...). Für etwa 30 Sekunden deckt der Spielleiter die Gegenstände auf. In dieser Zeit prägen sich die Spieler so viele Gegenstände wie möglich ein und versuchen sich anschließend daran zu erinnern. Die Gegenstände können in der Gruppe gesammelt oder von jedem Spieler notiert oder aufgemalt und anschließend verglichen werden. Gewonnen hat der Spieler mit den meisten richtigen Antworten.



► **Fex-Effekt:** Auch hier müssen sich die Spieler viele Elemente einprägen und ihre Aufmerksamkeit bewusst lenken. Wer kognitiv flexibel ist, denkt sich vielleicht schnell eine Geschichte zu den Gegenständen aus und merkt sie sich so besser.

Tipp

Bei Variante 2 kann der Spielleiter nach dem Einprägen die Gruppe auffordern, nur die Gegenstände zu nennen, die eine bestimmte Eigenschaft haben (z.B. blau, rund oder ein Gegenstand aus der Küche). Das erfordert das Einprägen von noch mehr Details. Auch kann der Spielleiter einen Gegenstand heimlich entfernen, den die Spieler anschließend erraten müssen.

Alle Vögel fliegen hoch

Spieldauer: beliebig

Einsatzort: beliebig

Anzahl der Spieler: ab 3 Spielern

Material: Tisch mit Stühlen, zwei Farbkarten o.Ä. für Variante 2

Spielebeschreibung

Alle Spieler sitzen an einem Tisch und trommeln mit den Händen auf die Tischkante. Ein Spieler ruft z.B.: „Alle Tauben fliegen hoch“ und streckt die Arme dabei nach oben. Die anderen Spieler dürfen nur dann auch die Arme hochstrecken, wenn das genannte Tier, der Gegenstand oder die Sache fliegen kann. Bei „Tauben“, „Amseln“ oder „Flugzeugen“ dürfen die Spieler also ebenfalls die Arme hochstrecken. Bei „Pinguine“, „Stühle“ oder „Rosen“ trommeln sie weiter mit den Händen auf den Tisch. Wer einen Fehler macht, muss z.B. einmal um den Tisch rennen oder ein Lied singen.



Fex-Effekt: Die Spieler müssen ihre Impulse gut kontrollieren. Sie dürfen nicht zu schnell reagieren und müssen die Regeln präsent halten. Um das Kommando richtig zu bewerten, ist die kognitive Flexibilität gefragt, denn z.B. der „Vogelstrauß“, die „Vogelscheuche“ oder der „Spaßvogel“ können ganz schön in die Irre führen.

Variante 1:

Die Regel wird geändert und ein anderes Kriterium gewählt. Nun werden die Arme hochgestreckt, wenn der genannte Begriff z.B. nicht fliegen kann, Federn hat, Eier legen kann, etc.



Fex-Effekt: Nun ist ebenfalls das Arbeitsgedächtnis gefordert, denn die Spieler müssen sich die neue Regel merken. Je schwieriger die Regel ist, desto konzentrierter müssen sie nachdenken. Die neuen Kriterien stellen ebenfalls neue Anforderungen an die Inhibition und die Flexibilität.

Variante 2:

Es wird immer zwischen der Grundregel und einer neuen Regel abgewechselt. Farbkarten geben an, nach welcher Regel gespielt wird. Z.B. zeigt die grüne Karte an, dass nach der Grundregel gespielt wird und die gelbe Karte zeigt an, dass die Regel „kann nicht fliegen“ gilt.



Fex-Effekt: Nun müssen die Spieler besonders flexibel sein und zwischen den beiden Regeln ständig wechseln. Dazu müssen sie ihre Impulse noch besser überwachen und immer auf der Hut sein.

Tipp

Sollte das zu leicht sein, können weitere Regeln ergänzt werden, zwischen denen anhand von zusätzlichen Farb- oder Symbolkarten immer wieder gewechselt wird. Für den Unterricht kann das Spiel auch als Wiederholung für verschiedene Inhalte eingesetzt werden. Im Deutschunterricht dürfen z.B. bei Wörtern, die auf g enden (Bahnsteig vs. Bank), die Arme hochgenommen werden, im Sachunterricht z.B. bei Meeresbewohnern oder Laubbäumen.

Armer schwarzer Kater

Spieldauer: beliebig

Einsatzort: beliebig

Anzahl der Spieler: ab 4 Spielern

Material: --

Spielebeschreibung

Die Spieler sitzen im Kreis. Einer der Spieler ist der „Kater“. Dieser krabbeln auf allen Vieren zu einem Mitspieler und maunzt ihn an. Der Mitspieler muss nun den Kater streicheln (Wange, Kopf, Rücken) und drei Mal gut verständlich „Armer schwarzer Kater“ sagen. Dabei darf er nicht lachen. Das Ziel des Katers ist es, den Mitspieler durch Grimassen, fauchen, miauen oder lustige Bewegungen zum Lachen zu bringen. Dabei bleibt er vor dem Mitspieler sitzen, darf jedoch nicht reden oder ihn kitzeln. Alle anderen Spieler dürfen sich über den Kater amüsieren. Bringt der Kater den Mitspieler zum Lachen oder gelingt es dem Mitspieler nicht, drei Mal deutlich „Armer schwarzer Kater“ zu sagen, wird dieser zum Kater. Gelingt es dem Kater nicht, muss er einen anderen Spieler auswählen und es erneut versuchen.



► **Fex-Effekt:** Dieses Spiel fordert besonders die Inhibition der Spieler, denn sie müssen ihre Gefühle regulieren und das Lachen unterdrücken. Gleichzeitig müssen sie sich kreative Ablenkungsstrategien überlegen, um nicht zu lachen. Die kognitive Flexibilität hilft dem Kater, sich eine Vielzahl möglichst komischer Sachen auszudenken.

Variante 1:

Immer zwei Spieler sitzen sich gegenüber und versuchen den anderen zum Lachen zu bringen. Dabei dürfen sie alles machen, außer den anderen berühren oder aufstehen. Wer länger ernst bleiben kann, bekommt einen Punkt.



► **Fex-Effekt:** In dieser Variante versuchen beide Spieler gleichzeitig, sich zum Lachen zu bringen. Neben der Emotionsregulation müssen sie dafür besonders flexibel sein: „Wie kann ich den Mitspieler zum Lachen bringen? Wie kann ich mich gleichzeitig ablenken und beherrschen?“

Tipp

Welche Sätze oder lustigen Wörter eignen sich noch, um andere zum Lachen zu bringen?

Arbeitsgedächtnis

Inhibition

Flexibilität

Bello, Bello, dein Knochen ist weg

Spieldauer: ca. 10 Minuten

Einsatzort: beliebig

Anzahl der Spieler: ab 4 Spielern

Material: evtl. Stühle oder Sitzkissen, zwei Farbkarten für Varianten

Spielebeschreibung

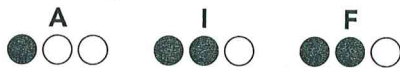
Alle Spieler sitzen im Stuhlkreis oder auf dem Boden. Ein Spieler wird als „Bello“ ausgewählt. Dieser kniet sich auf den Boden und legt den Kopf so auf die Arme, dass er nichts mehr sehen kann. Neben Bello liegt als Knochen z.B. ein Schlüsselbund. Der Spielleiter blinzelt nun einem Spieler in der Runde zu. Dieser darf sich anschleichen, den Knochen leise nehmen und sich dann wieder auf seinen Platz setzen. Jetzt verstecken alle Spieler ihre Hände hinter ihrem Rücken und rufen: „Bello, Bello, dein Knochen ist weg!“ Der Spieler in der Mitte darf sich daraufhin aufsetzen. Seine Aufgabe ist es nun, seinen Knochen zu suchen. Er krabbelt zu einem verdächtigen Spieler und bellt diesen an. Wenn der Spieler den Knochen hat, muss er ihn Bello zurückgeben. Hat er ihn nicht, zeigt er seine leeren Hände und sagt: „Nein, ich habe deinen Knochen nicht.“ Bello hat eine bestimmte Anzahl an Versuchen, seinen Knochen zu finden. Findet er ihn nicht, zeigt sich der „Dieb“. Es wird ein neuer Bello gewählt.



Fex-Effekt: Hier müssen die Gefühle gut unter Kontrolle gehalten werden. Mit Hilfe der Inhibition kann vermieden werden, dass sich die Spieler durch Mimik oder verdächtiges Verhalten verraten. Die kognitive Flexibilität hilft, sich abzulenken und an etwas anderes zu denken, um nicht aufzufallen.

Variante 1:

Während Bello den Knochen sucht, kann dieser hinter den Rücken an andere Spieler weitergegeben werden. Wählt man einen größeren Abstand zwischen den Spielern, wird es besonders herausfordernd.



Fex-Effekt: Die Spieler müssen nun gut zusammenarbeiten und den richtigen Moment wählen, um den Knochen unbemerkt weiter zu geben oder Bello zu täuschen. Sie müssen ihre Handlungen gut planen und flexibel auf die neue Situation eingehen.

Tipp

Durch Täuschungsmanöver kann Bello bewusst in die Irre geleitet werden: sich verräterisch verhalten oder so tun als ob man den Knochen weitergibt. Je nach gewähltem Knochen kann der Schwierigkeitsgrad des Spiels verändert werden: Ein Schlüsselbund ist z.B. einfacher zu finden als eine Kastanie, weil er mehr Geräusche macht.



Der geheime Dirigent

Spieldauer: ca. 15 Minuten

Einsatzort: beliebig

Anzahl der Spieler: ab 6 Spielern

Material: --

Spielebeschreibung

Ein Spieler ist der Detektiv und verlässt kurz den Raum beziehungsweise dreht sich weg. Die anderen Spieler einigen sich auf einen „Dirigenten“. Nun laufen alle Spieler durcheinander. Der Dirigent hat die Aufgabe, der Gruppe heimlich Bewegungen vorzugeben, die alle anderen Spieler nachmachen. Ziel des Detektivs ist es, herauszufinden, wer der Dirigent ist. Der Dirigent muss dabei also möglichst unauffällig vorgehen. Die Mitspieler versuchen die Bewegungen schnell und raffiniert nachzumachen, sodass der Detektiv den Dirigenten nicht ausfindig machen kann. Der Detektiv hat drei Rateversuche. Schafft er es nicht, den Dirigenten zu identifizieren, wird der Dirigent zum Detektiv und ein anderer Spieler der neue Dirigent.



Flex-Effekt: Die Spieler müssen den Impuls gut kontrollieren, den Dirigenten offensichtlich anzuschauen. Außerdem müssen sie eigene Bewegungsimpulse kontrollieren und flexibel auf die Vorgaben des geheimen Dirigenten achten. Der Dirigent muss zudem den Moment für die Einführung einer Bewegung gut abpassen.

Variante 1:

Nun gibt es zwei Dirigenten, die abwechselnd heimlich Bewegungen vorgeben. Auf ein zuvor vereinbartes Zeichen teilt ein Dirigent dem anderen mit, wenn dieser übernehmen soll. So wechselt der Bewegungsursprung ständig, was den Detektiv noch mehr fordert.



Flex-Effekt: Nun ist ebenfalls das Arbeitsgedächtnis der Dirigenten und der anderen Spieler gefordert, denn sie müssen sich das vereinbarte Zeichen merken und auf den Wechsel reagieren. Die neue Regel stellt ebenfalls zusätzliche neue Anforderungen an die Flexibilität.

Tipp

Vor allem zu Beginn sollten die Bewegungen deutlich sein (hüpfen, krabbeln). Je kleiner und unauffälliger sie werden, desto schwieriger findet man den „Ursprung“. Ist der Detektiv überfordert, kann ihm ein Mitspieler zur Seite gestellt werden.



Drache, Prinzessin und Ritter

Spieldauer: ca. 10 Minuten

Einsatzort: beliebig (ausreichend Platz für Varianten)

Anzahl der Spieler: ab 6 Spielern

Material: evtl. Seile oder Kreide für Variante 2

Spielebeschreibung

Dieses Spiel funktioniert nach dem Prinzip von „Schere, Stein, Papier“. Die Spieler stehen sich in zwei Gruppen gegenüber. Jede Gruppe einigt sich leise auf eine Rolle: Prinzessin, Drache oder Ritter. Auf ein Kommando stellt jeder Einzelne der Gruppe diese Rolle pantomimisch dar. Der Drache zeigt seine großen Krallen und reißt sein Maul auf. Der Ritter hält sein imaginäres Schwert in beiden Händen und schwingt es. Die Prinzessin schaut in den fiktiven Spiegel in ihrer Hand, klimpert mit den Wimpern und streicht sich über das Haar. Gewinner und Verlierer werden folgendermaßen bestimmt: Der Drache wird vom Ritter besiegt, die Prinzessin vom Drachen geraubt und der Ritter wird beim Anblick der Prinzessin schwach. Die Gewinnermannschaft streckt als Reaktion auf ihren Sieg die Hände in die Luft, die Verlierermannschaft geht in die Hocke. Pro Sieg erhält die Mannschaft einen Punkt.



Fex-Effekt: Die Spieler müssen zunächst gemeinsam ihre Handlung planen und danach handeln. Bei der Durchführung müssen die Spieler ihre Impulse gut kontrollieren. Sie müssen ihrer Rolle entsprechend handeln und schnell erkennen, ob sie zu den Gewinnern oder Verlierern gehören.

Variante 1:

Nun müssen die Spieler umgekehrt auf Sieg oder Niederlage reagieren. Die Verlierer strecken also nun die Hände in die Luft und die Gewinner gehen in die Hocke. Reagiert die Siegermannschaft falsch auf ihren Sieg, wird ihnen der Punkt nicht anerkannt.



Fex-Effekt: Die Spieler müssen sich die veränderte Reaktion merken und dementsprechend eine Bewegung ausführen. Die zuvor geltende und naheliegende Reaktion muss unterdrückt werden. Dies fordert die Inhibition und die Flexibilität.

Variante 2:

Am Ende einer Runde versuchen die Gewinner die Verlierer zu fangen, bevor diese sich an einem zuvor vereinbarten Ort in Sicherheit bringen können (z.B. hinter einer Linie, an der Wand). Dabei gilt: Ritter fängt Drache, Drache fängt Prinzessin und Prinzessin fängt Ritter. Wird ein Spieler gefangen, bevor er den sicheren Ort erreichen konnte, wechselt er in die andere Gruppe.



Fex-Effekt: Nun heißt es schnell und richtig reagieren: weglaufen oder die anderen fangen? Um zu erkennen, wer Gewinner oder Verlierer ist, müssen sie sich die Regeln im Arbeitsgedächtnis merken. Die Spieler sind außerdem gefordert, ihre Bewegung gut zu steuern, Impulse zu kontrollieren und sich flexibel der jeweiligen Situation anzupassen.

Tip

Zwischen der Grundregel und Variante 1 kann mit Hilfe von Farbkarten abgewechselt werden. Die grüne Karte bedeutet z.B., dass die Grundregel gilt, und die rote Karte bedeutet, dass die Regel der Variante 1 gilt. Um Variante 2 noch kniffliger zu gestalten, kann die „Sicherheitszone“ immer wieder verändert werden. Besonders schwierig wird es, wenn die Grundregel gedreht wird (Drache gewinnt gegen Ritter, Prinzessin gewinnt gegen Drachen, Ritter gewinnt gegen Prinzessin).

Arbeitsgedächtnis

Inhibition

Flexibilität

Drei Chinesen mit dem Kontrabass

Spieldauer: beliebig

Einsatzort: beliebig

Anzahl der Spieler: ab 4 Spielern

Material: Papierblätter für die Varianten

Spielebeschreibung

Das Lied wird erst einmal richtig gesungen. Liedtext:

„Drei Chinesen mit dem Kontrabass - saßen auf der Straße und erzählten sich was - da kam die Polizei, fragt, 'Was ist denn das?' - drei Chinesen mit dem Kontrabass.“

Dann wird immer nur mit einem zu Beginn festgelegten Vokal gesungen A, E, I, O, U oder auch h, Ä, Ö oder Ü. Mit diesem einen Vokal werden alle Vokale im Lied ersetzt, „Dra Chanasan mat dam Kantrabass, ...“



Fex-Effekt: Die Spieler müssen sich gut inhibieren, um das Lied nicht mit dem gewohnten Text zu singen. Wenn nur mit einem vorgegebenen Vokal gesungen wird, müssen die „richtigen“ Worte unterdrückt werden. Die Spieler müssen flexibel auf die unterschiedlichen Regeln beziehungsweise Vokale reagieren und sich den neuen Text einprägen.

Variante 1:

Es werden zwei Karten vorne und hinten beschriftet. Eine mit A und O, eine mit I und U. Der Spielleiter hält eine „Vokal-Karte“ hoch: Die Spieler singen das Lied mit dem angezeigten Vokal. Während die Spieler singen, zeigt der Spielleiter im Wechsel (beliebig schnell) immer neue Vokale an. Die Spieler reagieren direkt und singen mit dem neuen Vokal weiter.



Fex-Effekt: Durch die plötzlich wechselnden Vokale werden erhöhte Anforderungen an Inhibition und kognitive Flexibilität gestellt. Die Spieler müssen den zuvor geltenden Vokal unterdrücken und mit dem neuen weitersingen.

Variante 2:

Es wird wie in Variante 1 gespielt, nur singen die Spieler jetzt immer mit dem Vokal, der auf der Rückseite der gezeigten Karte steht. Zeigt der Spielleiter z.B. das A, müssen die Spieler das Lied auf O singen. Zeigt der Spielleiter das U, singen sie auf I.



Fex-Effekt: Nun müssen sich die Spieler zusätzlich die Buchstabenpaare auf den Karten im Arbeitsgedächtnis merken, um den richtigen Vokal zu singen. Sie dürfen nicht vergessen, dass sie jeweils den Buchstaben auf der Rückseite singen müssen. Mit ihrer Inhibition hemmen sie den Impuls, das zu singen, was sie sehen.

Tipp

Die Vokal-Karten können immer wieder neu beschriftet werden. Dadurch kommt es nicht zur Routine, da die Regeln immer wieder neu sind. Variante 2 sollte erst gespielt werden, wenn die Vokal-Karten gut bekannt sind.



Hier wird doch geschmuggelt!

Spieldauer: ca. 15 Minuten

Anzahl der Spieler: ab 6 Spielern

Einsatzort: Klassenzimmer, Gruppenraum, Kinderzimmer, im Freien

Material: kleine Gegenstände (Radiergummi, Stiftkappe o.Ä.)

Spielebeschreibung

Je nach Gruppengröße werden ein oder zwei Detektive ernannt. Die anderen Spieler sind „Schmuggler“. Zwei Schmuggler bekommen, ohne dass die Detektive es sehen, „Schmuggelware“ (z.B. Radiergummi), die sie anschließend untereinander heimlich weitergeben. Die Detektive sollen natürlich nicht sehen, wer die Ware gerade hat. Deshalb müssen alle Schmuggler so tun, als würden sie etwas transportieren. Die Detektive versuchen nun, die Schmuggler zu fassen. Haben sie jemanden in Verdacht, dürfen sie den Schmuggler antippen. Der Schmuggler muss dann seine beiden Hände zeigen. Hat er wirklich die Schmuggelware, werden die Rollen getauscht. Die Detektive haben eine bestimmte Anzahl an Versuchen oder ein Zeitlimit, um die Schmuggler zu entlarven. Schaffen sie es nicht, werden zwei andere Spieler zu Detektiven.



Fex-Effekt: Bei diesem Spiel ist die Inhibition von großer Bedeutung. Die Spieler müssen ihr Verhalten gut steuern und den geeigneten Zeitpunkt abwarten, um die Ware weiterzugeben. Ebenfalls sind Arbeitsgedächtnis und Flexibilität gefragt, denn die Handlung muss gut geplant sein und in ihrer Ausführung an die jeweilige Situation angepasst werden.

Variante 1:

Die Detektive gehen zu Beginn kurz aus dem Raum. In dieser Zeit wird eine Reihenfolge festgelegt, in der die Schmuggler die Ware von einem zum anderen weitergeben. Das geht am schnellsten, wenn sich alle in einen Kreis stellen und sich ihre beiden Nachbarn merken. Vom rechten Nachbarn bekommt man die Schmuggelware und zum linken Nachbarn gibt man sie weiter. Wird ein Schmuggler erwischt, tauscht er nicht die Rollen mit dem Detektiv, sondern gibt ihm ein Pfand ab und das Spiel geht weiter. Haben die Detektive fünf Pfandgegenstände gesammelt, überlegen sie sich für die jeweiligen Mitspieler zur Auslöse eine Aufgabe (z.B. „Alle meine Entchen“ rückwärts aufsagen). Dann werden zwei neue Detektive gewählt.



Fex-Effekt: Das Arbeitsgedächtnis ist nun nicht nur für die Handlungsplanung wichtig, sondern auch zum Einprägen der beiden verbündeten Schmuggler („Von wem bekomme ich die Ware, an wen gebe ich sie weiter?“). Die Anforderungen an die kognitive Flexibilität sind in dieser Variante größer, da die Ware nur an einen Schmuggler weitergegeben werden darf. Das erfordert Kreativität. Die Ausführung muss an die jeweilige Situation angepasst werden.

Tipp

Je nach Größe und Form des Gegenstands wird das Schmuggeln leichter oder schwerer. Ein zusammengeknülltes Tuch weiterzugeben ist z.B. eine größere Herausforderung. Die Schmuggler müssen zusammenarbeiten und gegebenenfalls die Aufmerksamkeit der Detektive auf sich lenken, sodass die Ware unbemerkt weitergegeben werden kann.

Klopfzeichen

Spieldauer: ab 10 Minuten

Einsatzort: beliebig

Anzahl der Spieler: ab 6 Spielern

Material: Tisch mit Stühlen

Spielebeschreibung

Alle Spieler setzen sich um den Tisch und legen die Handflächen auf den Tisch. Dabei verschränken sie die Arme mit ihren beiden Nachbarn. Aus Sicht eines Spielers liegen also von links nach rechts zuerst die eigene linke Hand, dann die rechte Hand des linken Nachbarn, dann die linke Hand des rechten Nachbarn, dann die eigene rechte Hand. Ein Mitspieler beginnt mit seiner Hand einmal auf den Tisch zu klopfen. Im Uhrzeigersinn geht das Klopfzeichen durch den Kreis, d.h. die jeweils nächste Hand klopft ebenfalls auf den Tisch usw.. Wichtig ist die Reihenfolge der Hände, nicht die der Spieler. Wenn ein Spieler doppelt klopft, dann bedeutet das einen Richtungswechsel. Wer einen Fehler macht, nimmt die „Fehlerhand“ unter den Tisch. Fehler können sein:

- falsch klopfen
- gar nicht klopfen (2-3 Sekunden Limit)
- Hand zu früh zum Klopfen heben (etwa bei überraschendem Richtungswechsel)



Fex-Effekt: Dieses Spiel fördert vor allem die Inhibition, da beim Klopfen die Hände und nicht die Reihenfolge der Spieler wichtig ist. Bei den plötzlichen Richtungswechseln müssen erste Reaktionen gut unterdrückt werden.

Variante 1:

Nur jede zweite Hand darf klopfen, die anderen Hände müssen aussetzen.



Fex-Effekt: Jetzt müssen die Spieler besonders aufmerksam sein und Impulse kontrollieren: Darf ich klopfen oder muss meine Hand „aussetzen“?

Variante 2:

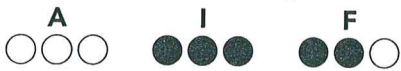
Nun werden die Regeln geändert. Die erste Hand klopft allein, dann klopfen die beiden nächsten Hände zusammen. Dann klopft die nächste Hand wieder allein und die beiden nächsten wieder zusammen usw.



Fex-Effekt: Neben der Inhibition sind jetzt Arbeitsgedächtnis und kognitive Flexibilität gefordert. Die Spieler müssen sich die Regel merken und immer flexibel entscheiden, ob jetzt eine oder zwei Hände klopfen. Sie müssen sich außerdem auf den anderen Spieler einstellen, mit dem sie zusammen klopfen müssen.

Variante 3:

Nach dem Richtungswechsel durch doppeltes Klopfen wird mit der Faust weiter geklopft - nicht mehr mit der Handfläche. Beim nächsten Richtungswechsel wird wieder mit der Handfläche geklopft usw.



Fex-Effekt: Hier benötigen die Spieler besonders die Inhibition und Flexibilität. Das „Klopfsymbol“ ändert sich ständig und erfordert die Hemmung des alten Zeichens.

Tipp

Das Spiel sollte langsam gestartet werden, damit die Spieler das Prinzip verstehen. Die Spielgeschwindigkeit sollte an die Fähigkeiten der Spieler angepasst sein und kann dann allmählich schneller werden.

Kommando „Bimberle“

Spieldauer: beliebig

Einsatzort: beliebig

Anzahl der Spieler: ab 3 Spielern

Material: Tisch mit Stühlen

Spielebeschreibung

Alle Teilnehmer sitzen am Tisch. Der Spielleiter gibt verschiedene Kommandos, die die Spieler ausführen:

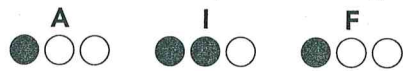
Kommando Bimberle = mit den Zeigefingern auf die Tischkante trommeln

Kommando Faust = beide Fäuste auf den Tisch legen

Kommando Flach = Hände flach auf den Tisch legen

Kommando Bock = die Fingerspitzen von oben auf den Tisch stellen

Das Kommando darf aber nur befolgt werden, wenn der Spielleiter zuvor das Wort „Kommando“ sagt. Sagt er einfach „Faust“, behalten die Spieler die vorherige Stellung oder Tätigkeit bei.



Fex-Effekt: Dieses Spiel erfordert eine gute Impulskontrolle. Die Spieler müssen die Kommandos des Spielleiters schnell verarbeiten und entsprechend reagieren. Je nachdem müssen sie eine Bewegung ausführen oder sie hemmen. Das fordert ihre Inhibition sowie ihre kognitive Flexibilität.

Variante 1:

Der Spielleiter darf absichtlich Fehler machen, um die Teilnehmer in die Irre zu führen. Er sagt z.B. Kommando Bock, legt selbst die Hände aber flach auf den Tisch.



Fex-Effekt: Hier müssen die Spieler ihre Impulse noch stärker kontrollieren, um nicht einfach die Bewegungen des Spielleiters nachzuahmen.

Variante 2:

Es kommen die Kommandos „Doppel-Faust“, „Doppel-Bock“, „Doppel-Flach“ hinzu. Dabei müssen die Spieler beide Hände in der Bewegung übereinanderlegen. Auch weitere Kommandos können eingeführt werden: Kommando Ellenbogen = Ellenbogen auf den Tisch. Kommando Hoch = Hände in die Luft, Kommando Kant = Handkanten auf den Tisch, Kommando Tief = Hände unter den Tisch,...



Fex-Effekt: Diese Variante spricht die kognitive Flexibilität verstärkt an. Die Spieler müssen zwischen einer größeren Zahl an verschiedenen Kommandos unterscheiden und richtig reagieren.

Tipp

Je schneller Kommandos aufeinander folgen, desto schwieriger ist es. Zu Beginn sollte daher langsam und mit wenigen Kommandos gespielt werden. Anstelle der Kommandos kann auch mit Bewegungen gespielt werden (Hampelmann, mit Nachbarn einhaken und tanzen). Das Spiel kann ebenfalls gut mit Unterrichtsinhalten verknüpft werden. Es können z.B. Zahlen genannt werden und nur wenn die genannte Zahl durch 5 teilbar ist, dürfen die Spieler das Kommando ausführen (z.B. „20 Bock“). Für den Deutschunterricht kann mit Wortgruppen gespielt werden, z.B. nur bei Verben ist das Kommando auszuführen („Laufen Flach“).



Ochs am Berg

Spieldauer: beliebig

Einsatzort: ca. 3x10 m freie Fläche

Anzahl der Spieler: ab 3 Spielern

Material: verschiedene Hindernisse für Variante 2

Spielebeschreibung

Ein Spieler wird zum „Ochsen“ ernannt und stellt sich auf eine Seite des Spielfeldes (= „Berg“). Die anderen Spieler stehen in einer Reihe nebeneinander am anderen Ende des Feldes. Der Ochs ruft nun mit dem Gesicht von den anderen Spielern abgewandt: „Eins - zwei - drei - Ochs am Berg“. Während der Ochs spricht, laufen die Spieler schnell in seine Richtung zum Berg. Sobald der Ochs zu Ende gesprochen hat, dreht er sich blitzschnell um und die Spieler müssen in ihrer Bewegung „einfrieren“. Erwischt er einen Spieler, der sich noch bewegt, muss er zurück zur Startlinie. Dann dreht sich der Ochs wieder um und spricht von neuem. Kommt ein Spieler bis zum Berg und schlägt dort an, darf er den Ochsen ablösen. Dann beginnt das Spiel von vorne.



Fex-Effekt: Dieses Spiel fordert die Inhibition, da die Spieler ihren Laufimpuls (erst warten, dann so weit wie möglich laufen, dann schnell abstoppen) gut steuern müssen, um nicht in der Bewegung erwischt zu werden. Flexibilität ist ebenfalls gefordert, da die Spieler schnell auf Sprechen und Stille reagieren müssen.

Variante 1:

Nach dem Motto „täuschen und tarnen“ zählt der Ochs mal langsam, mal schnell oder nennt unterschiedlich viele Zahlen.



Fex-Effekt: Die Spieler müssen nun noch genauer auf den Ochsen achten und besonders schnell und flexibel reagieren.

Variante 2:

Es können Hindernisse (Matten, Balancierbalken, Kästen) eingebaut werden, die die Spieler überqueren müssen. Dabei müssen die Spieler einschätzen, wie gut und schnell sie das Hindernis bewältigen können: Kommen sie noch schnell drüber, warten sie lieber die nächste Runde ab oder machen sie einen Umweg darum herum?



Fex-Effekt: Die Spieler sind gefordert, ihre Handlungen gemäß ihrer Fähigkeiten bewusst zu planen und dabei flexibel auf die Anforderungen der verschiedenen Hindernisse einzugehen. Auch wenn die anderen Spieler das Hindernis noch überqueren, ist es manchmal sicherer, die eigene Bewegung abzustoppen, um nicht zu riskieren, im Sprung über die Bank erwischt zu werden.

Tipp

Man kann auch mit Kreide oder mit Seilen Bereiche markieren, in denen die Spieler beispielsweise auf einem Bein hüpfen oder auf Zehenspitzen gehen müssen. In diesen Bereichen ist es besonders schwierig in der Bewegung einzufrieren. Ein Kind als Schiedsrichter kann vom Spielfeldrand genau beobachten, ob alle rechtzeitig zum Stillstand gekommen sind.

Arbeitsgemeinschaft

Inhibition

Flexibilität

Spinne im Netz

Spieldauer: ca. 10 Minuten

Einsatzort: beliebig

Anzahl der Spieler: 4 bis 8 Spieler

Material: Tisch und Stühle, zwei Farbkarten für Variante 2

Spielebeschreibung

Alle Spieler sitzen um einen Tisch. Ein Spieler ist die „Spinne“, die anderen sind „Fliegen“. Die Mitspieler legen je eine Hand (die Fliegen) flach und ungefähr im gleichen Abstand zur Spinne in die Tischmitte. Die Spinne lässt nun eine Hand über den Händen der Mitspieler kreisen und sagt dabei: „Spinne im Haar, Spinne im Schrank, Spinne auf dem Dach,...“. Bei „Spinne im Netz“ versucht die Spinne eine Hand eines Mitspielers zu erwischen. Die Mitspieler ziehen ihre Hände schnellstmöglich zurück. Gelingt es der Spinne die Hand eines Spielers zu fangen, indem sie seine Hand berührt, werden die Rollen getauscht. Wenn ein Spieler seine Hand zu früh wegzieht, wird dieser ebenfalls zur Spinne.



Fex-Effekt: Hier ist besonders die Inhibition gefordert. Die Spieler müssen abwarten bis die Spinne „Spinne im Netz“ sagt und dürfen erst dann schnell reagieren.

Variante 1:

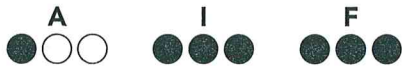
Jetzt gibt es zwei Sätze auf die die Mitspieler reagieren müssen: „Spinne im Netz“ = Hände wegziehen und „Spinne verfixt“ = Hände umdrehen (Handfläche zeigt nach oben). Nach dem nächsten Mal „Spinne verfixt“ wird die Hand erneut umgedreht. Wer seine Hand fälschlicherweise wegzieht oder umdreht, tauscht mit der Spinne die Rolle.



Fex-Effekt: In dieser Variante müssen die Spieler ihre Impulse noch besser kontrollieren. Sie müssen bei den Sätzen gut aufpassen und flexibel reagieren: die Hand wegziehen, umdrehen oder einfach liegen lassen?

Variante 2:

Es wird mit den Kommandos aus Variante 1 gespielt. Zusätzlich gibt es zwei Farbkarten. Die Spinne darf vor jeder Runde entscheiden, welche Karte in der Mitte liegt. Die grüne Karte bedeutet, dass bei dem Satz „Spinne im Netz“ die Hände weggezogen werden. Bei „Spinne verfixt“ werden die Hände umgedreht. Liegt die blaue Karte in der Mitte, ist es genau umgekehrt („Spinne im Netz“ = Hand umdrehen und „Spinne verfixt“ = Hand wegziehen).



Fex-Effekt: Zusätzlich zu Inhibition und Flexibilität benötigen die Spieler nun ein gutes Arbeitsgedächtnis. Sie müssen sich einprägen, welche Farbe welche Regel bedeutet. Nur so können sie ihre Handlungen richtig und schnell ausführen. Durch den ständigen Regelwechsel müssen sie besonders flexibel auf die neue Situation reagieren.

Tipp

Durch geschickte Täuschungsmanöver gewinnt das Spiel an Reiz. Die Spinne kann unterschiedlich viele Sätze sagen, bei denen nichts passiert oder auch vor dem letzten Wort eine Spannungspause einlegen. Die Regelwechsel in Variante 2 sollten erst eingeführt werden, wenn die Spieler Variante 1 gut beherrschen.

Wisch Boing Pow

Spieldauer: beliebig

Einsatzort: beliebig

Anzahl der Spieler: ab 6 Spielern

Material: --

Spielebeschreibung

Die Spieler stehen im Kreis. Bei diesem Spiel wird eine Bewegung mit den Worten „Wisch“, „Boing“ oder „Pow“ weitergegeben. Mit einem „Wisch“ und einer Wischbewegung mit beiden Armen auf Hüfthöhe wird die Bewegung nach rechts oder links weitergereicht. Der Nachbar kann das „Wisch“ in dieselbe Richtung an seinen Nachbarn weitergeben (nicht wieder zurück) oder das „Wisch“ mit einem „Boing“, bei dem beide Arme hochgehalten werden, blockieren und zurückgeben. In diesem Fall landet das „Wisch“ wieder beim ersten Spieler. Er kann es nun mit einem „Wisch“ in die andere Richtung weitergeben oder wieder mit „Boing“ blockieren. Mit einem lauten „Pow“ und nach vorn gestreckten Armen kann ein Spieler das „Wisch“ auch an einen anderen Spieler innerhalb des Kreises schicken (es darf allerdings kein unmittelbarer Nachbar sein). Dieser kann wieder entweder mit einem „Boing“ blocken, die Bewegung mit einem „Wisch“ in beliebiger Richtung weitergeben oder sie mit einem „Pow“ an einen anderen Spieler schicken. Wer einen Fehler macht, gibt ein Pfand ab oder läuft einmal um den Kreis.



Fex-Effekt: Die Spieler müssen ihre Impulse gut kontrollieren und sich flexibel auf das ankommende Kommando einstellen. Nicht alle Bewegungen sind zu jeder Zeit zulässig und das vorherige Kommando immer nur zu wiederholen führt ebenfalls nicht zum Erfolg.

Variante 1:

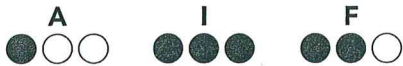
Jetzt werden die Bewegungen verändert. Statt bei „Wisch“ die Bewegung mit beiden Händen weiterzugeben, wird nun z.B. mit einem „Zick“ mit dem Daumen auf den rechten oder linken Nachbarn gedeutet. Hier sind weitere Veränderungen möglich.



Fex-Effekt: Nun sind verstärkt Arbeitsgedächtnis und Flexibilität gefordert. Die Spieler müssen sich die neuen Bewegungen einprägen und sich flexibel auf die veränderten Regeln einstellen. Mit Hilfe der Inhibition müssen gleichzeitig die alten Regeln unterdrückt werden.

Variante 2:

Wer einen Fehler macht, muss in die Mitte und versuchen, durch Singen, Reden, Klatschen etc. die anderen Spieler aus dem Rhythmus zu bringen. Macht der nächste Spieler einen Fehler, löst er den Spieler in der Mitte ab.



Fex-Effekt: Die Spieler müssen mit Hilfe ihrer Inhibition ihre Aufmerksamkeit genau lenken und die Störungen bewusst ignorieren und ausblenden. Der Spieler in der Mitte überlegt sich kreative Arten zu Stören.

Tipp

Die Spieleinführung sollte allmählich geschehen. Erst wenn eine Bewegung gut klappt, wird die nächste eingeführt. Gerade zu Beginn hilft es auch, wenn man die Bewegungen mitspricht. Schwieriger wird es, wenn weitere Bewegungen dazu kommen. Ein „Plopp“ lässt bspw. den nächsten Nachbarn aus und springt direkt zum übernächsten.



Blindschleiche

Spieldauer: ca. 10 Minuten

Anzahl der Spieler: ab 6 Spielern

Einsatzort: Klassenzimmer, Bewegungsraum, Wohnung, im Freien

Material: --

Spielebeschreibung

Alle Spieler stellen sich hintereinander auf und legen die Hände auf die Schultern des Vordermannes. Nun schließen alle bis auf den ersten Spieler in der Reihe die Augen. Dieser hat nun die Aufgabe, die Gruppe sicher herumzuführen, z.B. durch den Raum, den Kindergarten, die Schule oder den Garten. Dabei darf er durch seine Bewegungen sowie durch Worte und Anweisungen an die Gruppe oder einzelne Spieler die Reihe lenken.



Fex-Effekt: Der „Anführer“ muss sich in die anderen Spieler hineinversetzen, um seine Gruppe erfolgreich zu leiten. Dafür ist die kognitive Flexibilität entscheidend. Außerdem muss er sich inhibieren und darf z.B. nicht einfach losrennen.

Variante 1:

Jetzt behält nicht der vorderste Mitspieler die Augen offen, sondern ein Spieler aus der Mitte oder der letzte der Reihe. Durch seine Position in der Reihe muss er geschickte Anweisungen geben, um die Gruppe um die Hindernisse zu lenken.



Fex-Effekt: Um die Gruppe erfolgreich zu manövrieren, muss der Anführer seine Handlungen geschickt planen. Dies geschieht mit Hilfe des Arbeitsgedächtnisses. Er muss rechtzeitig Kommandos geben, die Positionen und Bewegungen seiner Mitspieler gut antizipieren und seine Impulse kontrollieren.

Variante 2:

Nun darf der Anführer nicht mehr mit Worten, sondern nur durch vorher festgelegte Signale und Bewegungen seine Mitspieler lenken. Beim Signal „Pep“ machen z.B. alle Spieler einen Schritt nach rechts, bei „Pap“ einen Schritt nach links. Stampft der Anführer mit dem Fuß auf, bleiben alle stehen.



Fex-Effekt: Zusätzlich zur Perspektivenübernahme und Impulskontrolle ist der Anführer aufgefordert, sich die vorher festgelegten Signale im Arbeitsgedächtnis zu merken und korrekt anzuwenden, sowie seine Handlungen vorausschauend zu planen.

Tipp

Es kann auch ein vorher festgelegtes Ziel angesteuert oder ein Hindernisparcours durchquert werden. In Variante 2 sollte die Strecke nicht zu schwierig sein, da sich die Spieler gut auf die Signale konzentrieren müssen.



Ein Elefant toastet unter Palmen

Spieldauer: ca. 15 Minuten

Einsatzort: beliebig

Anzahl der Spieler: ab 7 Spielern

Material: --

Spielebeschreibung

Die Spieler stellen sich im Kreis auf. Immer drei nebeneinander stehende Spieler bilden ein Team. Ein Spieler steht in der Kreismitte. Er zeigt nun immer auf den mittleren Mitspieler eines Teams und gibt dabei ein Kommando. Das Team muss gemeinsam dieses Kommando ausführen und die Figur darstellen. Dabei hat jeder Spieler eine individuelle Aufgabe. Je schneller die Kommandos vom Spieler in der Mitte gegeben werden, desto schwieriger und lustiger wird es. Wer einen Fehler macht, tauscht den Platz mit dem Spieler in der Kreismitte. Die Positionen in den Teams können unter den drei Spielern nach Belieben getauscht werden.

Kommandos und Figuren:

- **Elefant:** Mittlerer Spieler formt mit den Armen einen Rüssel
Linker und rechter Nachbar formen am mittleren Spieler mit den Armen ein Ohr
- **Palme:** Mittlerer Spieler steht mit erhobenen Händen da
Nachbarn wiegen die erhobenen Hände nach links bzw. rechts
- **Esel:** Alle bleiben ohne Bewegung starr stehen
- **Känguru:** Mittlerer Spieler formt mit beiden Armen vor sich den Beutel
Nachbarn beugen sich über den Beutel, als wollten sie hineinspringen
- **Toaster:** Mittlerer Spieler hüpft auf und nieder
Nachbarn fassen sich vorne und hinten vom mittleren Spieler an den Händen
- **Waschmaschine:** Mittlerer Spieler dreht seinen Kopf, dass die Haare fliegen
Nachbarn fassen sich an den Händen und halten sie als „Trommel“ vor das Gesicht des mittleren Spielers
- **Mixer:** Mittlerer Spieler hält seine Hände über die Köpfe seiner Nachbarn
Nachbarn drehen sich um ihre eigene Achse



Fex-Effekt: Die Spieler müssen sich schnell auf die Kommandos einstellen und kognitiv flexibel die richtige Bewegung ausführen. Im Arbeitsgedächtnis müssen sie sich die Figuren merken.

Variante 1:

Nun gibt es keine 3er-Gruppen mehr, sondern alle Spieler stehen zusammen im Kreis. Die Spieler müssen nun schnell reagieren. Denn je nachdem, auf wen der Spieler in der Kreismitte zeigt, muss dieser Spieler gemeinsam mit seinen beiden Nachbarn die richtige Position einnehmen. Macht ein Spieler einen Fehler, so muss dieser in die Kreismitte.



Fex-Effekt: Nun ist noch mehr kognitive Flexibilität gefragt. Da die Spieler nun keine festen Positionen einer Figur haben, müssen sie sich besonders flexibel auf die Kommandos einstellen. Erste Impulse müssen dabei gut kontrolliert werden.

Tipp

Zu Beginn üben alle gemeinsam die Figuren. Jüngere Kinder können auch nur mit drei oder vier der Figuren spielen. Nach und nach können dann weitere (auch selbst ausgedachte) Figuren eingeführt werden.

Chef und Vize

Spieldauer: ca. 15 Minuten

Einsatzort: beliebig

Anzahl der Spieler: ab 6 Spielern

Material: Stühle

Spielebeschreibung

Die Spieler sitzen im Stuhlkreis. Auf dem ersten Platz sitzt der „Chef“ und auf dem zweiten der „Vize“. Die übrigen Plätze werden der Reihe nach durchnummeriert. Nun gibt es eine einfache Bewegungsabfolge, die von allen Spielern zeitgleich durchgeführt wird. Die Abfolge besteht aus den folgenden vier Bewegungen: 1. Beide Hände auf die eigenen Schenkel klopfen, 2. In die Hände klatschen, 3. Mit dem rechten Daumen über die rechte Schulter zeigen, 4. Mit dem linken Daumen über die linke Schulter zeigen. Das ergibt einen Rhythmus, der die ganze Zeit wiederholt wird. Der Chef beginnt das Spiel und sagt auf die dritte Bewegung seine eigene Position (Chef) und auf die vierte eine beliebige andere, also zum Beispiel „klopfen - klatschen - Chef - Eins“. Jetzt ist der Spieler dran, der auf dem Platz „Eins“ sitzt, und sagt zum Beispiel „klopfen - klatschen - Eins - Vize“. Nun ist der Vize an der Reihe und so weiter. Dabei müssen alle immer im Takt bleiben. Wenn ein Spieler einen Fehler macht (entweder aus dem Takt kommt oder eine Position falsch ansagt), wechselt er auf den letzten Platz (höchste Nummer neben Vize). Die Mitspieler rücken auf und bekommen dadurch immer wieder neue Namen bzw. Nummern. Das Spiel kann auch als Pfänderspiel gespielt werden.



Fex-Effekt: Bei diesem Spiel müssen die Spieler im Takt schnell reagieren. Dafür benötigen sie eine hohe Flexibilität. Durch das Aufrücken müssen sie sich immer wieder auf eine veränderte Situation einstellen und neue Positionen im Arbeitsgedächtnis abspeichern. Ihre „alte“ Nummer müssen sie unterdrücken.

Variante 1:

Die Reihenfolge der Nennung von eigener Position und nächstem Spieler wird vertauscht. Zum Beispiel macht und sagt der Chef: „klopfen - klatschen - 3 nach Chef“. Jetzt kommt Nummer 3: „klopfen - klatschen - Vize nach 3“ und so weiter. Der Spielablauf ist derselbe wie im Grundspiel.



Fex-Effekt: Für diese Variante benötigen die Spieler besonders ihre Inhibition. Der Impuls, erst die eigene Position zu nennen, muss unterdrückt werden. Die Spieler wechseln flexibel in die neue Regel.

Variante 2:

Jetzt sind auch die Sitznachbarn gefordert. Wird ein Spieler aufgerufen, müssen nun die direkten Nachbarn reagieren. Wenn sie mit dem Daumen über ihre Schulter zeigen, machen sie das zwei Mal auf der Seite, die dem aufgerufenen Spieler näher ist. Wenn beispielsweise der linke Nachbar aufgerufen wird, zeigt man also zwei Mal mit dem linken Daumen über die Schulter. Wer seinen Einsatz verpasst oder die falsche Hand gebraucht, muss ebenfalls ans Ende rutschen.



Fex-Effekt: Jetzt müssen alle Spieler besonders aufmerksam sein, da sie auch reagieren müssen, wenn sie nicht direkt angesprochen werden. Die neue Bewegung gilt es, auszuführen und alte Gewohnheiten zu unterdrücken. Das fordert eine gute Inhibition sowie die kognitive Flexibilität.

Tipp

Zu Beginn üben alle die Bewegungen gemeinsam, zuerst langsam und dann etwas schneller. Die Taktgeschwindigkeit sollte an die Fähigkeiten der Mitspieler angepasst sein. Zu Beginn können die Bewegungen laut mitgesprochen werden, das erleichtert das Beibehalten des Rhythmus. Die Varianten sollten erst eingeführt werden, wenn die Spieler im Grundspiel sicher sind.

Finde die Gemeinsamkeit!

Spieldauer: ab 5 Minuten

Einsatzort: beliebig

Anzahl der Spieler: ab 6 Spielern

Material: evtl. Stühle oder Sitzkissen

Spielebeschreibung

Die Spieler sitzen oder stehen im Kreis. Ein Spieler beginnt. Er wählt für sich ein Merkmal aus, das mehrere Spieler für alle sichtbar haben, zum Beispiel eine Uhr oder einen Pferdeschwanz. Seine Wahl teilt er den anderen Spielern aber nicht mit. Nun geht er reihum und sagt zu den einzelnen Spielern, die dieses Merkmal haben, „Ja“ und zu den Spielern, die es nicht haben, „Nein“. Die Aufgabe der Spieler ist es, das richtige Merkmal zu erraten. Der Spieler kann auch ein Merkmal wählen, das nur ein Spieler hat.



Fex-Effekt: Die Spieler müssen kognitiv flexibel sein und in verschiedene Richtungen denken, um das Rätsel zu lösen. Außerdem ist es von Vorteil, wenn man sich im Arbeitsgedächtnis einprägt, wer das Merkmal hat und wer nicht. Wer seine Aufmerksamkeit gut lenken kann und Ideen, die sich als nicht richtig erwiesen haben, mit Hilfe der Inhibition unterdrücken kann, hat ebenfalls bessere Chancen, die Lösung zu finden.

Variante 1:

Die Gruppe möchte zum Mond fliegen. Aber zum Mond dürfen nur bestimmte Dinge mitgenommen werden. Der Spielleiter oder einer der Spieler überlegt sich eine Regel, die bestimmt, was erlaubt ist, zum Beispiel nur Dinge, die rund sind. Jeder nacheinander sagt nun den Satz: „Ich fliege zum Mond und nehme ... mit“. Am Ende wählt er einen Begriff aus, zum Beispiel eine Gießkanne, meinen Opa oder einen Ball. Der Spielleiter bewertet, ob der Spieler damit zum Mond darf. Entspricht der Begriff der Regel (wie der Ball), sagt er „Du darfst mit“. Tut er es nicht, sagt er „Du kommst leider nicht mit“. Wenn alle Spieler die Regel durchschaut haben, endet das Spiel.



Fex-Effekt: Auch bei dieser Variante müssen die Spieler kognitiv flexibel sein, um die Regel zu erkennen. Wer sich mit dem Arbeitsgedächtnis die Begriffe der Vorgänger merkt und Hinweise kombiniert, durchschaut die Regel schneller. Gedankengänge, die nicht zum Ziel geführt haben, müssen mittels der Inhibition zurückgestellt werden.

Tipp

Dieses Spiel kann vom Spielleiter über die Auswahl der Regel einfacher oder schwieriger gestaltet und so an Alter und Fähigkeiten der Spieler angepasst werden.



Gordischer Knoten

Spieldauer: ca. 10 Minuten

Einsatzort: beliebig

Anzahl der Spieler: ab 6 Spielern

Material: --

Spielerbeschreibung

Die Spieler stellen sich im Kreis auf und strecken die Hände in die Mitte. Dann schließen sie die Augen und gehen langsam aufeinander zu. Jeder Spieler greift nun nach zwei anderen Händen. Hat jeder zwei Hände gefunden, werden die Augen wieder geöffnet. Ziel der Gruppe ist es, den Knoten zu lösen ohne die Hände dabei loszulassen. Indem sich die Spieler helfen und miteinander reden, versuchen sie am Ende wieder in einem oder mehreren Kreisen zu stehen.



Fex-Effekt: Die Spieler müssen gemeinsam Pläne entwickeln und strategisch vorgehen, um den Knoten zu entwirren. Dabei müssen sie flexibel verschiedene Alternativen suchen und sich austauschen. Der Impuls, einfach kurz loszulassen, muss dabei unterdrückt werden.

Variante 1:

Zwei Spieler schlüpfen in die Rollen der „Entwirrer“. Dafür verknoten sie sich nicht mit den Mitspielern. Die restlichen Spieler bilden wie im Grundspiel einen Knoten. Jetzt ist es Aufgabe der beiden Spieler, von außen Anweisungen zu geben, was die verknoteten Mitspieler machen und wie sie sich bewegen sollen, um sich zu befreien.



Fex-Effekt: Die „Entwirrer“ müssen ihre Mitspieler überlegt und präzise anweisen. Dafür benötigen sie ihr Arbeitsgedächtnis. Mit Hilfe ihrer kognitiven Flexibilität müssen sie sich in die Mitspieler hineinversetzen und logische Lösungsmöglichkeiten anleiten. Die Mitspieler müssen sich gleichzeitig inhibieren, um nicht dazwischen zu reden oder eigene Alternativen zu probieren.

Tipp

Bei vielen Spielern können auch zwei Knoten gebildet werden. Welcher Gruppe gelingt es als erstes, sich zu entwirren?

Guten Tag, mein Freund

Spieldauer: ca. 10 Minuten

Einsatzort: beliebig

Anzahl der Spieler: ab 8 Spielern

Material: --

Spielebeschreibung

Jeder Spieler entscheidet sich im Stillen für eine Zahl: 1, 2 oder 3. Ziel des Spiels ist es, herauszufinden, wer dieselbe Zahl hat. Dafür gehen die Spieler leise durcheinander. Wenn sie aufeinander treffen, geben sie sich die Hand. Wenn ein Spieler die Zahl 1 gewählt hat, schüttelt er die Hand des Mitspielers nur einmal. Hat er sich zu Beginn für die Zahl 2 entschieden, schüttelt er die Hand zweimal und bei der Zahl 3 dreimal. Treffen Spieler, die verschiedene Zahlen gewählt haben, aufeinander, gibt es einen Augenblick der Spannung. Während der eine versucht, in der Bewegung innezuhalten, möchte der andere die Hände weiter schütteln. Hören die Spieler zur gleichen Zeit mit dem Händeschütteln auf, wissen sie, dass sie beide dieselbe Nummer gewählt haben. Ab jetzt suchen sie gemeinsam nach weiteren „Nummernverwandten“. Dieses Spiel basiert auf nonverbaler Kommunikation. Deshalb ist es wichtig, dass während des Spiels nicht gesprochen wird.



Fex-Effekt: Bei diesem Spiel geht es besonders um Perspektivenübernahme. Die Spieler müssen sensibel für die Bewegung der anderen sein. Die kognitive Flexibilität ist gefordert. Da nicht gesprochen werden darf, benötigt es ebenfalls die Inhibition.

Variante 1:

Nun geht es nicht nur darum, seine Nummernverwandten zu finden, sondern auch darum, sie sich zu merken. Wenn sich zwei Spieler mit derselben Nummer gefunden haben, suchen sie nicht gemeinsam weiter. Beide prägen sich im Stillen den Mitspieler ein und gehen allein weiter. Nach einer bestimmten Zeit wird das Spiel vom Spielleiter unterbrochen. Dann müssen sich die Spieler mit der gleichen Zahl zusammenfinden.



Fex-Effekt: Nun ist zusätzlich zur kognitiven Flexibilität und der Inhibition auch das Arbeitsgedächtnis gefordert. Die Spieler müssen sich einprägen, wer ihre Nummernverwandten sind. Je mehr Spieler mitspielen, desto mehr muss man sich merken.

Tipp

Nehmen viele Spieler an dem Spiel teil, kann man in Variante 1 statt drei Zahlen auch vier oder fünf zur Auswahl geben. Dadurch werden die jeweiligen Gruppen kleiner und das Arbeitsgedächtnis nicht überfordert.



Komm mit – Lauf weg

Spieldauer: ab 10 Minuten

Anzahl der Spieler: 10 und mehr Spieler

Einsatzort: Sporthalle, Bewegungsraum, Pausenhof, im Freien

Material: --

Spielbeschreibung

Alle Spieler bis auf einen stehen mit dem Blick nach innen im Kreis. Der Spieler, der sich außerhalb des Kreises befindet, läuft um den Kreis und tippt einen beliebigen Spieler von hinten an. Dabei sagt er „Komm mit“ oder „Lauf weg“ und läuft in beliebiger Richtung weiter. Bei „Komm mit“ läuft der Mitspieler dem Spieler hinterher. Bei „Lauf weg“ läuft er in die entgegengesetzte Richtung um den Kreis. Der Spieler, der zuerst wieder ankommt, stellt sich in die Lücke. Dann beginnt eine neue Runde.



Fex-Effekt: Dieses Spiel erfordert vor allem eine gute Flexibilität. Die Spieler müssen schnellstmöglich auf die verschiedenen Zurufe reagieren und in die richtige Richtung laufen. Dafür müssen sie sehr aufmerksam sein.

Variante 1:

Die Bedeutungen der Kommandos werden vertauscht. Bei „Komm mit“ muss der Mitspieler jetzt wegläufen und bei „Lauf weg“ hinterherlaufen.



Fex-Effekt: Jetzt brauchen die Spieler eine besonders gute Inhibition. Werden sie angetippt, müssen sie die alte Regel unterdrücken und genau das Gegenteil ausführen. Dafür müssen sie sich flexibel auf die neue Situation einstellen. Die neue Regel wird im Arbeitsgedächtnis aufrechterhalten.

Variante 2:

Die Kommandos „Komm mit“, „Lauf weg“ werden ersetzt. Beim Antippen sagt der Spieler seinem Mitspieler jetzt eine Zahl. Ist sie gerade, läuft er hinterher, ist sie ungerade, läuft er weg.



Fex-Effekt: In dieser Variante wird das Arbeitsgedächtnis verstärkt gefordert. Der Mitspieler muss die Regel präsent halten und schnell abwägen, wie er bei der jeweiligen Zahl reagieren muss. Der Spieler, der antippt, muss im Vorfeld nachdenken, was die Zahl für ihn bedeutet.

Tipp

Die Spieler im Kreis können auch aus einer sitzenden oder liegenden Position starten. Bei jüngeren Kindern dürfen die Steigerungen nicht zu schnell eingeführt werden. Sie haben einen besonders großen Impuls, anderen einfach hinterherzulaufen. Diesen zu unterdrücken ist bereits eine große Herausforderung. In Variante 2 können beliebige Kommandos gewählt werden. Was fällt den Spielern selbst ein?



Musikstopp!

Spieldauer: ca. 10 Minuten

Einsatzort: Sporthalle, Bewegungsraum, im Freien

Anzahl der Spieler: ab 5 Spielern

Material: Musik

Spielebeschreibung

Die Spieler bewegen sich frei zur Musik. Sobald die Musik stoppt, ruft der Spielleiter ein Kommando, das die Spieler ausführen müssen.

- Karussell: beide Arme zur Seite ausstrecken und im Kreis drehen
 - Kiefer: wie der Baum ganz ruhig stehenbleiben und die Arme nach oben strecken
- Setzt die Musik wieder ein, laufen die Spieler wieder durcheinander.



Fex-Effekt: Je nach Kommando müssen die Spieler flexibel reagieren. Sie prägen sich die Kommandos ein und führen sie so schnell wie möglich aus. Dafür benötigen sie ihr Arbeitsgedächtnis und die Impulskontrolle.

Variante 1:

Die Bedeutungen der beiden Kommandos werden vertauscht.

- Karussell: ganz ruhig stehenbleiben und die Arme nach oben strecken
- Kiefer: beide Arme zur Seite ausstrecken und im Kreis drehen



Fex-Effekt: Nun sind die Spieler aufgefordert, sich flexibel auf die geänderten Regeln einzustellen. Sie müssen sich die neuen Kommandos einprägen und die alte Regel mittels der Inhibition erfolgreich unterdrücken.

Variante 2:

Der Spielleiter gibt die Kommandos in bestimmten Positionen (im Stehen oder klein in der Hocke). Abhängig von der Position, in der sich der Spielleiter befindet, wenn er das Kommando ruft, müssen die Spieler reagieren.

- Im Stehen:
- Karussell: beide Arme zur Seite ausstrecken und im Kreis drehen
 - Kiefer: ganz ruhig stehenbleiben und die Arme nach oben strecken

- In der Hocke:
- Karussell: ganz ruhig stehenbleiben und die Arme nach oben strecken
 - Kiefer: beide Arme zur Seite ausstrecken und im Kreis drehen



Fex-Effekt: Hier ist Flexibilität gefordert. Die Spieler müssen sich nun die Kommandos in Verbindung mit den Positionen des Spielleiters einprägen und schnell zwischen den Regeln wechseln. Um die richtige Bewegung auszuführen, müssen sie die nicht zutreffenden Kommandos mittels der Inhibition hemmen.

Tipp

Anstelle der Musik kann auch getrommelt oder geklatscht werden. Werden Lieder gespielt, die die Spieler auswendig kennen, kann folgende Variante integriert werden: Die Spieler singen mit, während sie sich zur Musik bewegen. Stoppt die Musik, bleiben sie ruhig stehen, singen aber weiter. Nach ein paar Durchgängen wird die Regel getauscht. Bei Musik-Stopp laufen sie jetzt weiter, hören aber auf zu singen.



Roboter und Erfinder

Spieldauer: ca. 10 Minuten

Anzahl der Spieler: ab 3 Spielern

Einsatzort: Sporthalle, Bewegungsraum, Klassenzimmer;
im Freien

Material: --

Spielerbeschreibung

Zwei Spieler sind die „Roboter“ und ein dritter der „Erfinder“. Die Roboter stehen mit dem Rücken zueinander. Der Erfinder drückt die „Startknöpfe“ der beiden Roboter (leichtes Tippen auf den Kopf) und diese setzen sich vorwärts in Bewegung. Das Ziel des Erfinders ist es, die Roboter frontal gegenüber zu stellen. Er steuert die Roboter, indem er ihnen rechts oder links auf die Schulter tippt. Daraufhin ändern die Roboter ihre Richtung um 90° und laufen in dieser Richtung weiter. Stoßen sie gegen ein Hindernis, so gehen sie davor auf der Stelle weiter, bis der Erfinder sie erneut antippt und so ihre Richtung wechselt.



Fex-Effekt: Der Erfinder muss zwischen den Perspektiven der beiden Roboter wechseln, um sie in die Zielposition bringen zu können. Dafür ist vor allem die kognitive Flexibilität gefordert.

Variante 1:

Einer der Roboter bewegt sich nur rückwärts fort.



Variante 2:

Einer der Roboter hat einen Konstruktionsfehler. Er reagiert immer entgegengesetzt auf die Zeichen. Tippt man auf die linke Schulter, dreht er sich nach rechts und umgekehrt.



Variante 3:

Der Erfinder hat die Roboter eines Kollegen ausgeliehen. Auf dem Rücken der Roboter kleben Zettel mit der Bedienungsanleitung (z.B. Drehung nach rechts = rechte Hand berühren, Drehung nach links = auf die Nase stupsen). Der Erfinder muss die Anleitung also zunächst lesen und die richtige Bedienung schnell umsetzen können.



Fex-Effekt: Für alle Varianten gilt: Je unterschiedlicher sich die beiden Roboter bewegen, desto anspruchsvoller ist die Perspektivenübernahme für den Erfinder. Er muss ständig umdenken und trainiert so seine geistige Flexibilität. Darüber hinaus muss er die verschiedenen Bedienungsweisen im Arbeitsgedächtnis behalten und alte Regeln hemmen.

Tipp

Ist das Spiel zu einfach, können einem Erfinder auch mehrere Roboter zugewiesen werden. Wenn man mit einer größeren Gruppe spielt, kann man ein Ziel vereinbaren, das alle gemeinsam erreichen müssen (z.B. alle Roboter bilden am Ende einen Kreis). Auch ein schnelleres Tempo der Roboter erhöht die Schwierigkeit. Für die Bewältigung von Hindernissen können weitere Roboter-Bewegungen (hüpfen, bücken,...) eingesetzt werden.



Weißer Tag und schwarze Nacht

Spieldauer: beliebig

Einsatzort: Sporthalle, Bewegungsraum, im Freien

Anzahl der Spieler: ab 6 Spielern

Material: --

Spielebeschreibung

Zwei Teams liegen sich bündelnd in jeweils einer Reihe gegenüber. Eine Seite ist die „Tag-weiß-Seite“ und die andere die „Nacht-schwarz-Seite“. Der Spielleiter erfindet eine Geschichte und baut fantasievoll die Begriffe „schwarz“, „weiß“, „Tag“ und „Nacht“ in seine Geschichte ein (z.B. „Ein Junge stellt morgens beim Zähneputzen fest, dass seine Zähne ganz schwarz sind...“). Wenn der Spielleiter in der Geschichte einen Begriff verwendet, der einem Team zugeordnet ist, dann muss dieses Team aufstehen und wegrennen. Das andere Team versucht, die Mitspieler zu fangen. Hinter einer vorgegebenen Linie oder an der Hallenwand sind die Spieler in Sicherheit. Wer vom gegnerischen Team abgeschlagen wird, wechselt die Gruppe. Das Spiel ist beendet, wenn alle Spieler in einer Gruppe sind oder nach einer zuvor festgelegten Zeit.



Fex-Effekt: Die kognitive Flexibilität benötigen die Spieler, um richtig zu reagieren und entsprechend wegzulaufen oder zu fangen. Außerdem müssen sie ihre Aufmerksamkeit auf die Geschichte lenken und ihre Impulse gut kontrollieren.

Variante 1:

Die Regel wird umgedreht. Die „Tag-weiß-Mannschaft“ wird zur „Nacht-schwarz-Mannschaft“ und umgekehrt.



Fex-Effekt: Nun ist zusätzlich das Arbeitsgedächtnis gefordert, denn die neue Regel muss abgespeichert werden. Auch die Anforderung an Flexibilität und Inhibition ist erhöht: Die Spieler müssen sich auf eine neue Situation einstellen und die alte Regel inhibieren.

Variante 2:

Der Spielleiter baut zusätzliche Farben in seine Geschichte ein. Jeder zusätzlichen Farbe ist eine Aktion zugeordnet, z.B. rot = 3x in die Hände klatschen, grün = aufstehen und wieder hinlegen, lila = der erste in der Reihe läuft ans Ende, alle anderen Mitspieler rutschen eine Position auf, ...



Fex-Effekt: In dieser Variante wird das Arbeitsgedächtnis verstärkt benötigt, um die vielen Kommandos abzuspeichern. Die Spieler entscheiden, ob sie eine Bewegung ausführen oder doch schnell weglaufen müssen. Sie brauchen ihre kognitive Flexibilität, um zwischen den verschiedenen Regeln wechseln zu können.

Tipp

Das Spiel kann mit vielen verschiedenen Kommandos gespielt werden, zum Beispiel gerade und ungerade Zahlen. Je öfter die Begriffe vorkommen, desto anstrengender wird das Spiel.

Wer lauert hinter dem Laken?

Spieldauer: ca. 10 Minuten

Einsatzort: beliebig (ausreichend Platz für Variante 1)

Anzahl der Spieler: ab 8 Spielern

Material: Bettlaken, Leintuch o.Ä., Papier und Stift für die Varianten

Spielebeschreibung

Die Spieler werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Zwischen den Gruppen wird ein großes Tuch gespannt, das von zwei Spielern gehalten wird. Jede Gruppe wählt pro Runde möglichst unauffällig einen Mitspieler aus, der sich leise vor das Tuch setzt oder stellt. Auf Kommando wird das Tuch fallengelassen. Die beiden Teilnehmer müssen nun so schnell wie möglich den Namen ihres Gegenübers sagen. Derjenige, der zuletzt den Namen sagt, muss in die Gruppe des Gewinners wechseln. Das Spiel ist beendet, wenn eine Gruppe keine Teilnehmer mehr hat oder die vorher festgesetzte Zeit verstrichen ist.



Fex-Effekt: Bei diesem Spiel benötigen die Spieler besonders ihre kognitive Flexibilität. Jede Situation ist neu und erfordert eine schnelle Reaktion. Dafür müssen erste Impulse kontrolliert werden. Mit Hilfe des Arbeitsgedächtnisses können die Spieler den richtigen Namen aus ihrem Langzeitgedächtnis abrufen.

Variante 1:

In dieser Variante schreiben die Spieler zu Beginn ihr Geburtsdatum auf ein Blatt Papier. Die zwei Spieler vor dem Tuch halten ihr Geburtsdatum gut sichtbar für den anderen Spieler. Wenn das Tuch nach dem Kommando fällt, müssen sie schnell entscheiden, wer älter ist. Der jüngere Spieler hat dann die Aufgabe, den älteren zu fangen, bevor dieser die Wand oder einen zuvor vereinbarten Ort erreichen kann.



Fex-Effekt: Hier sind Inhibition, Flexibilität und Arbeitsgedächtnis verstärkt gefordert. Die Spieler müssen schnell entscheiden, wer älter ist und entsprechend weglaufen bzw. fangen. Das Arbeitsgedächtnis hilft beim schnellen Verarbeiten der Informationen.

Variante 2:

Zu Beginn schreibt jeder Spieler eine beliebige Zahl auf ein Blatt Papier. Wieder werden zwei Spieler ausgewählt und platzieren sich vor dem Tuch. Wenn das Tuch fällt, sind die zwei Spieler dazu aufgefordert, ihre eigene Zahl und die ihres Gegenübers zum Beispiel zu addieren oder zu multiplizieren. Die Rechenart wird zuvor für die Runde festgelegt.



Fex-Effekt: Beim Kopfrechnen ist vor allem das Arbeitsgedächtnis gefordert. Die Inhibition ermöglicht es, schnell und richtig zu reagieren. Mit Hilfe der kognitiven Flexibilität können sich die Spieler auf die immer neue Situation und Rechenart einstellen.

Tipp

Das Spiel ist gut zum Vertiefen und Wiederholen von Namen geeignet. Bei vielen Mitspielern können sich auch je zwei Spieler vor das Tuch setzen. Die Aufgaben können entsprechend angepasst werden (zum Beispiel alle vier Zahlen addieren).