

„Wir wollen nur spielen!“ Spiele für Lach-Yoga-Gruppen
Workshop zum Lach-Yoga-Kongress März 2013
Anne Sintic (CLYT)

Swish Peng Pau

Alle stehen im Kreis. Mit einer schwungvoll gebenden Geste und dem Wort „Swish“ wird ein imaginärer Ball im Kreis herum gegeben. Wenn jemand mit abwehrend erhobenen Händen und dem Wort „Peng“ ablehnt, ändert der Ball die Richtung und wird mit „Swish“ zurückgegeben. Wenn jemand zwischen zwei „Pongs“ gerät, darf er „Pau“ rufen und den Ball jemand anderem im Kreis zuwerfen. Dort geht es mit „Swish“ weiter.

Das ist Max – Das ist Moritz

Vom Spielleiter aus machen zwei Gegenstände (z.B. Kuschtiere) die Runde, links herum Max, andersherum Moritz. Die Namen kann sich aber nur der Spielleiter merken. Wenn der Spielleiter seinem Nachbarn sagt "Das ist Max", fragt dieser "Was ist das?". Antwort: „Das ist Max.“ Der Spieler ist überzeugt und gibt dem nächsten Spieler das Ding. "Dies ist Max". Der das Ding bekommende Spieler fragt natürlich genauso erstaunt "Was ist das?". Unsicher geworden, wendet der gebende Spieler sich an seinen Vorgänger und fragt noch mal nach "Was ist das?". Die Frage geht bis zum Spielleiter, der die Antwort "Das ist Max" gibt. Zur anderen Seite wandert "Moritz" und sorgt für Verwirrung.

Das ist meine Nase

Die Spielerinnen tun sich zu zweit zusammen. Eine zeigt auf ein Körperteil, z.B. ein Ohr und sagt: „das ist meine Nase“. Die Partnerin zeigt auf ihre Nase und sagt „Das ist mein ... (z.B. Knie)“. Die erste zeigt auf ihr Knie und benennt wiederum ein anderes Körperteil. Spielen solange es Spaß macht. Bei ungerader Teilnehmerzahl können auch drei zusammen spielen.

Was machst Du da?

Die Spielerinnen tun sich zu zweit zusammen. A führt pantomimisch eine Tätigkeit vor (z.B. am Kopf kratzen). B: „Was machst Du da?“. A nennt eine andere Tätigkeit (z. B. Ich schwimme.“) B macht diese Tätigkeit vor. A fragt „Was machst Du da?“ B benennt wieder eine neue Aktivität. Spielen solange es Spaß macht. Bei ungerader Teilnehmerzahl können auch drei zusammen spielen.

Ja-Nein-Dialog, oder ABC-Dialog

Zwei stehen sich gegenüber und diskutieren miteinander. Einer sagt immer „Ja“, der andere immer „Nein“. Tonfall und Gefühlsausdruck dabei variieren.

Variante: abwechselnd das Alphabet herunter diskutieren.

Ringfangen

Alle stehen im Kreis und halten sich an den Händen. Zwei Hoola-Hoop-Reifen sind gegenüber im Kreis an je einem Händepaar aufgehängt. Die Spieler lassen die Reifen in der gleichen Richtung den Kreis entlangwandern, ohne dass die Hände sich lösen. Ziel ist, dass der eine Reifen den anderen einholt.

Der Osterhase ist krank

Dialog im Kreis. Alle haben einen Sprachfehler. Der erste beginnt: „Der Osterhase ist krank.“ Der zweite fragt besorgt: „Was hat er denn?“ Der erste nennt eine Krankheit/Verletzung und zeigt bei sich auf das Körperteil. Der zweite berichtet dem nächsten: „Der Osterhase ist krank.“ Auf die Frage: „Was hat er denn?“ Nennt er die schon genannte Krankheit und zeigt auf das betroffene Körperteil und ergänzt eine neues Gebrechen mit einer Geste. Die Aufzählung der Krankheiten wird dadurch immer länger.

Lachen auf den ersten Blick

Alle SpielerInnen stehen im Kreis und halten den Kopf gesenkt. Auf das Kommando „Fli Flai Flo“ heben alle den Kopf und blicken entweder zum linken Nachbarn, zum rechten Nachbarn oder zu Spieler gegenüber. Wenn sich zwei Blicke treffen, fangen die beiden Spieler laut an zu lachen und tauschen die Plätze. Dann beginnt das Spiel von Neuem.

Variante: Zwei Spieler, die sich ansehen, stoßen einen schrillen Schrei aus wie in einem Hitchcock-Krimi und tauschen dann die Plätze.

Ball kreisen

Alle SpielerInnen stehen Schulter an Schulter im Kreis, halten beide Handflächen nach vorn und sind dabei am Daumen mit den Handflächen des linken und rechten Nachbarn in Kontakt. Ein Tennisball wird nun über die Handflächen reihum weitergegeben, ohne, dass der Ball auf den Boden fällt. Nach einigen Proberunden wird ein Tischtennisball in die Runde gegeben, der den größeren Ball verfolgt. (Bei zu geringer SpielerInnen-Anzahl kann man auch eine Reihe bilden und den Ball am Ende der Reihe nach vorn bringen.)

Abzählen spontan

Ohne Absprache zählt die Gruppe von 1 bis zu der Zahl, die der Anzahl der Gruppe entspricht. Jeder darf nur eine Zahl nennen. Wenn zwei gleichzeitig eine Zahl sagen, hat die Gruppe „verloren“ und das Zählen beginnt von vorn.

Taler Taler, Du musst wandern

Alle tun so, als ob sie eine Münze vorsichtig an den Nachbarn weitergeben, aber nur in einer Hand befindet sich auch eine Münze. Einer steht in der Mitte und muss raten, wo die Münze ist. Wenn er richtig geraten hat, muss der Besitzer der Münze in die Mitte und weiterraten.

Fuchs und Eichhörnchen

Alle sitzen / stehen im Kreis. Es gibt zwei Füchse, gleiche Gegenstände (Bälle, Kuscheltiere, Socken, Schuhe ...), die reihum weitergegeben werden. Ein Eichhörnchen (ein dritter deutlich unterscheidbarer Gegenstand) wird quer durch den Kreis hin und her geworfen. Das Eichhörnchen muss den Füchsen entwischen. Ein Fuchs hat das Eichhörnchen gefangen, wenn er den Spieler berührt, der das Eichhörnchen gerade in der Hand hat.

Paul-Paul

Alle Spieler sollten sich mit Namen kennen. Sie stehen im Kreis und bewegen die Hände im folgenden Rhythmus: Beide Hände auf die Oberschenkel patschen, in die Hände klatschen, mit dem rechten Daumen über die rechte Schulter nach hinten zeigen, mit dem linken Daumen über die linke Schulter nach hinten zeigen. Ein Spieler beginnt, indem er während der rechte Daumen nach hinten zeigt seinen Namen sagt. Während der linken Daumen nach hinten zeigt, nennt er den Namen eines Mitspielers. Dieser Mitspieler nennt mit der Bewegung des rechten Daumens seinen Namen und mit dem linken Daumen den eines anderen Spielers. So hüpfen die Namen durch die Runde und sorgen für Irritationen. Einfacher ist es, wenn jeder Spieler zunächst zweimal den eigenen Namen nennt und beim dritten Durchgang einen anderen Namen sagt.

Ich sitze im Grünen ...

Sitzkreis, ein freier Platz.. Ein Spieler beginnt, auf den freien Platz zu hüpfen und zu sagen: "Ich sitze ...". Der nächste rückt mit "im Grünen ..." auf. Dann kommen die nächsten mit "und wünsch zu mir ..." und "ganz heimlich ...". Der letzte Spieler muss beim Platzwechsel einen Mitspieler nennen, der dann zu dem freien Platz wechselt. Die Nachbarn des genannten Spielers versuchen, jeweils als erster auf den freien Platz zu kommen um zu recht zu sagen "ICH sitze ...". Das Spiel beginnt von neuem ...

Zublinzeln

Die Hälfte der Spieler sitzt angelehnt im Stuhlkreis, hinter jedem Sitzenden steht ein Wächter mit den Händen auf dem Rücken. Ein Wächter hat einen leeren Stuhl vor sich. Durch Blinzeln versucht er nun, einen der sitzenden Spieler zu befreien. Reagiert dieser schnell genug, dem Wächter zu entkommen, darf sich der Blinzler setzen und der Angeblinzelte wird zu seinem Wächter. Der schlafende Wächter darf sich weiter blinzeln.

Zuschnappen

Alle stehen im Kreis. Jeder Spieler hält seine rechte Handfläche nach oben hin offen rechts neben sich. Mit dem Zeigefinger der linken Hand berührt jeder vorsichtig die rechte Hand des linken Nachbarn. Auf ein Kommando versuchen alle mit der rechten Hand den Zeigefinger des Nachbarn zu schnappen und gleichzeitig den eigenen Zeigefinger nach oben wegzuziehen.

Affe, Elefant, Palme

Ein Zoowärter steht im Kreis der SpielerInnen, zeigt abwechselnd auf einzelne Personen und nennt ein "Motiv". Die Person und ihre beiden Nachbarn müssen dass Motiv spielen.

Beim **Elefanten** macht der mittlere Mitspieler den Rüssel und die Mitspieler links und rechts von ihm machen zwei große wedelnde Ohren.

Bei der **Palme** macht der mittlere Spieler einen langen Stamm, der sich in den Himmel streckt und die Mitspieler links und rechts von ihm spielen die schwingenden Palmenzweige.

Beim **Affen** schlägt sich der mittlere Spieler kräftig auf die Brust und die Mitspieler links und rechts von ihm kratzen dem mittleren Spieler den Kopf.

Beim **Nashorn** macht der mittlere Mitspieler mit der Hand das Horn und die Mitspieler links und rechts von ihm machen kleine Ohren.

Bei der **Ente** macht der mittlere Mitspieler mit beiden Händen einen Schnabel und die Mitspieler links und rechts von ihm wackeln mit den Hüften.

Beim **Känguruh** deutet der mittlere Spieler einen Beutel an und die Mitspieler links und rechts von ihm sehen ihm in den Beutel und schnalzen dabei.

Wer eine falsche Haltung einnimmt oder zu langsam ist, wird der Kreisspieler der nächsten Runde. Am besten beginnt man mit drei Figuren und lässt das Spiel mit weiteren Figuren schwieriger werden.

Tanz-Bewegung weitergeben

Alle stehen im Kreis, es läuft eine tanzbare, aber nicht zu hektische Musik (z.B. „Over the Rainbow“). Der Spielleiter bewegt sich zur Musik, alle anderen machen die gleiche Bewegung mit. Nach einiger Zeit macht der nächste im Kreis eine andere Tanzbewegung, die alle übernehmen. Das geht einmal im Kreis herum oder bis das Musikstück zu Ende ist.

Hihimmel und Höhle

Alle gehen mit einem Himmel-und-Hölle-Spiel (siehe Vorlage S. 5) durch den Raum und fragen jemanden: „Willst Du mit mir Hihimmel und Höhle spielen? Dann sage mir eine Zahl zwischen 1 und 10.“ Je nach Zahl klappt man das Papierspiel hin und her und zählt dabei. Dann darf der Spielpartner einen der sichtbaren Lach-Ausdrücke auswählen. Der Spieler klappt die entsprechende Lasche um und liest das darin enthaltene Kompliment vor. Beide lachen sich an.

Vorlage für Hihimmel und Höhölle

	Hihi		Haha	
Hahehohu	Mit Dir zu lachen macht Spaß! auf!	Wenn Du lachst, geht die Sonne auf!	Erst mit Dir ist das Universum schön! aus! toll immer	Hoho
Höhö	Wie schön, dass Du hier bist! Sternel wie strahlen Deine Augen	Wie schön, dass Du hier bist! Sternel wie strahlen Deine Augen	Dein Lachen bereitet allen Freude! Klingt wie Musik! Dein Lachen	Huhu
	Hähä		Hehe	

Literatur und Internet-Links mit Spielen

- Bewegte Spiele für die Gruppe, Alois Hechenberg, Bill Michaelis, John M. O'Connell., Ökotoxia Verlag, ISBN 3-931902-74-9
- Spiele für wenige: 44 Spiele für kleine Gruppen, Frank Bonkowski, Aussaat Verlag, ISBN-10: 3761558384
- <http://www.karl-leisner-jugend.de/Kleinspiele.htm>
- <http://www.spieledatenbank.de/>

Seminarangebote

- <http://www.akademieremscheid.de/fachbereiche/spiel/kursangebote.html>