

10-Minuten-Übung:

„Zweimal auf Distanz“



Die beiden Übungen wurden für Corona- und Erkältungszeiten ausgewählt. Sie können online im Distanzunterricht durchgeführt werden.

„Geräusche erlauschen“

Spielablauf:

Die Lehrkraft lädt zur Übung ein und erklärt, dass sie hintereinander drei Geräusche erzeugen wird, die die Schülerinnen und Schüler – bei abgeschalteter Kamera – erkennen und sich merken sollen.

Sie bittet nun die Schülerinnen und Schüler, sich jeweils stumm und den Bildschirm bzw. die Videokamera auszuschalten. Wenn dies bei allen geschehen ist, macht die Lehrkraft die drei Geräusche, z. B. Reißverschluss aufziehen, Papier zerknüllen, klingeln, mit Kugelschreiber knipsen, in die Hände klatschen.

Auf Anweisung der Spielleitung schalten sich alle wieder zu und geben ihre Lösungen bekannt.

Bei ungeübten Gruppen kann es hilfreich sein, zunächst eine Proberunde mit nur einem Geräusch zu machen.

Weitere Erläuterungen und Tipps siehe [PDF „Stilleübungen“](#).

„Bring drei Dinge“ (= „Alle berühren etwas aus ...“)

Kurzfassung:

Das Spiel „Alle berühren etwas aus ...“ wird für den Distanz- und Online-Unterricht umgewandelt. Die Schülerinnen und Schüler holen sich aus ihrer (häuslichen) Umgebung drei Gegenstände, die bestimmte Kriterien erfüllen, und halten sie dann in die Kamera.

Ziel und Wirkung:

Die Übung bringt alle Beteiligten in Bewegung. Sie eignet sich gut zur Auflockerung für zwischendurch. Je nachdem, was die Teilnehmenden bringen sollen, bekommt das kleine Spiel eine persönliche Note. Es kann dann auch als Kennenlernübung verwendet werden.

Spielablauf:

Die Spielleitung erklärt die Übung.

Sie bittet die Schülerinnen und Schüler, innerhalb einer vorgegebenen Zeit (z. B. 2 min) drei Gegenstände zu holen, z. B. etwas Weiches, etwas aus Holz, etwas Rotes.

Für die Präsentation können unterschiedliche Varianten gewählt werden:

- Die drei Gegenstände werden von allen Teilnehmenden gleichzeitig in die Kamera gehalten. Es braucht dafür genügend Zeit, damit jede und jeder sich einen Überblick verschaffen kann, was die anderen mitgebracht haben.
- Die drei Gegenstände werden von den Teilnehmenden nacheinander mit ein paar Worten vorgestellt.
Für die Festlegung der Reihenfolge bieten sich mehrere Möglichkeiten an: Sie kann von der Spielleitung festgelegt werden. Die Schüler*innen rufen sich gegenseitig auf. Sie wird durch einen Zufallsgenerator bestimmt. Jede/jeder entscheidet selbst, wann sie/er die eigenen Gegenstände vorstellen will.

Mögliche Kriterien für die Auswahl der Gegenstände (mit Beispielen):

Hole und zeige etwas

- Rundes (Fußball, Keks)
- Eckiges (Heft, Smartphone)
- Weißes (Papiertaschentuch, etwas Handcreme)
- Feuriges (Paprikapulver, Streichholz)
- Klitzekleines (Pinnnadel, Pfefferkorn)
- Lebendiges (Pflanze, Katze)
- Hartes (Stein, Brettchen)
- aus Plastik (Flasche, Ladekabel)
- das für dich ein Schmuckstück ist (Armband, Schutzengelfigur)
- aus Papier (Toilettenpapierrolle, Buch)
- aus der Küche (Teller, Kochlöffel)
- das du sehr gerne verwendest (Handy, Kopfhörer)

Wer den Schwierigkeitsgrad steigern will, kombiniert zwei Kriterien:

Hole und zeige etwas,

- das rund und weiß ist (Tischtennisball, Wattebausch)
- das aus Holz und nützlich ist (Schneidebrett, Streichholz)
- das du für die Schule brauchst und aus Papier ist (Heft, Buch)