

# Spiele & Übungen für das Improvisationstheater



zusammengestellt von: Jörg Lambrich  
(Zap A Lot Improvisationstheater Hamburg)

Stand: 1. März 2003

Die hier vorliegende Sammlung an Spielen und Übungen ist aus dem Bedürfnis entstanden, einen Überblick über verschiedene Spiele, Übungen und Handles zu erhalten, um diese schnell für Übungsabende und/oder Workshops kombinieren zu können. Die Sammlung beansprucht keine Vollständigkeit und soll auch keine zusammenfassende Abschrift vorhandener Spielbücher sein. Sie beinhaltet vielmehr einen Teil der Übungen und Spiele, die wir selber verwendet bzw. gespielt haben. Entsprechend der verfügbaren Zeit werden wir die Sammlung immer wieder um neue Übungen erweitern.

Der jeweils aktuelle Stand kann unter [www.zapalot.de/impro\\_handles/impro\\_handles.htm](http://www.zapalot.de/impro_handles/impro_handles.htm) eingesehen werden.

Spiele & Übungen für das Improvisationstheater .....	1
Spiele & Übungen.....	4
1, 2, 3... .....	4
3-Satz Umgebung (3 line environment) .....	4
3 Veränderungen.....	4
30 Sekunden Geschichte .....	4
A .....	4
Am laufenden Band .....	4
afrikanischer Klatschkreis .....	4
Aufgänge, Abgänge .....	5
Augenkontakt .....	5
B .....	5
Beleidigungen .....	5
Betty Plum .....	6
Big Booty .....	6
Bippetie, Bippetie, Bop .....	6
D .....	7
Dieser Raum gehört mir! .....	7
Dirigierte Geschichte (Story, Story, Die) .....	7
E.....	7
Erster und letzter Satz .....	7
„Es war einmal...“-Modell .....	7
F.....	8
Falsche Namen.....	8
Fingerschnipsen .....	8
Funkwagen.....	8
G .....	8
Gedanken-Monolog .....	8
Geräuschball.....	9
Gibberish-Gedicht (Die Poeten Ecke) .....	9
Guided Tour.....	9
H .....	9
Hallo! (Begrüßungsspiel) .....	9
Heißer Stuhl I .....	10
Heißer Stuhl II.....	10
Hörspiel (Radio Play).....	10
Hossa Skitchie (500 °) .....	10
Hot Spot .....	10
Hut Nehmen .....	11
I .....	11
Ich habe mir eine Geschichte ausgedacht... .....	11
Imaginäre Bälle.....	11
K .....	11
Katz und Maus .....	11
Killerfunkwagen .....	12
Kissen-Begriffs-Spiel .....	12
Kitty wants a corner.....	12
Klopfmassage (Qi Gong).....	13
König/Königin .....	13
M .....	14
Maschinen (Fabrik-Szene).....	14
Mehrarmiger Experte .....	14
Mehrköpfiger Experte.....	14
N .....	14
Namensklatschkreis .....	14
O .....	15
Ohrfeigen und Küsse (Begrüßungsspiel II) .....	15
P.....	15
Partyszene (Status) .....	15

„Positiv – Negativ – Positiv“ Geschichte .....	15
Puppenspieler und Marionette .....	15
R .....	16
Ritual .....	16
Roboter.....	16
Ruf (Blindenführer).....	16
Rühr Mich an! .....	16
S .....	17
Schusslinie (assoziativ) .....	17
Schusslinie (dissoziativ).....	17
Schwert des Samurai .....	17
Spiegel 1.....	17
Spiegel 2: Wer ist der Spiegel?.....	17
Status-Reihen .....	17
V .....	18
Vampir.....	18
W.....	18
Was machst du?.....	18
Weil Spiel (1 Satz Geschichte).....	18
Who killed King John? .....	18
Wish, Boing, Pow!.....	19
Wort für Wort Geschichte ( Es war einmal..).....	19
Wort für Wort Lied.....	19
Z .....	19
Zip, Zap, Zop – Bing!.....	19

# Spiele & Übungen

1, 2, 3...

## 3-Satz Umgebung (3 line environment)

Erzählen  
Szenenarbeit

2 Spieler in einer Szene, in der nur drei Sätze gesprochen werden dürfen. Spieler 1 beginnt, dann folgt Spieler 2 mit einem Satz und dann wieder Spieler 1. Innerhalb dieser drei Sätze muss die Spielplattform, das Wer? Wo? Was? etabliert sein.

## 3 Veränderungen

Konzentration  
Wahrnehmung

Die Teilnehmer stehen sich paarweise gegenüber und sehen sich einander genau an. Nach einer Zeit drehen sie sich den Rücken zu und verändern jeder an sich 3 Dinge z.B. Hemd aus der Hose, Uhr abnehmen etc. Dann wenden sich die Spieler wieder einander zu und müssen wechselseitig die jeweiligen Veränderungen benennen.

## 30 Sekunden Geschichte

Erzählen

2 SpielerInnen. SpielerIn A beginnt 30 Sekunden lang eine Geschichte zu erzählen, die frei assoziiert ist. SpielerIn B hat danach 30 Sekunden Zeit diese Geschichte zu Ende zu erzählen. Zu Beginn geht es nur darum, Dinge die A etabliert hat weiterzuführen und Personen etc. im zweiten Teil mitzunehmen. Im fortgeschrittenen Stadium sollte darauf geachtet werden, dass die Geschichte einen typischen Verlauf erhält: Person und Routine einführen, Routine durchbrechen (Problem schaffen) und Problem lösen (Promise der Geschichte erfüllen). Geschichten können auch nach Vorgaben (Ort, Person, Eigenschaft etc.) entwickelt werden.

A

## Am laufenden Band

Assoziation  
Konzentration

2 Spieler stehen sich gegenüber. Spieler 1 zählt 30 Sekunden lang Begriffe auf, die ihm einfallen (i.d.R. ergibt sich eine assoziative Kette). Anschließend zählt Spieler 2 30 Sekunden lang die Begriffe auf, an die er sich erinnert. Fallen ihm keine Begriffe mehr ein, wiederholt er den letztgenannten so lange, bis ihm etwas einfällt. (i.d.R. kommt nach der 5. oder 6. Wiederholung eines Begriffes dann doch plötzlich noch ein „neuer“ Begriff zum Vorschein)

## afrikanischer Klatschkreis

Energie  
Warm-up  
Zusammenarbeit

Spieler bilden einen Kreis. Ein Spieler gibt ein Klatschen an den Nebenmann weiter, der das Klatschen klatschend annimmt, sich zu seinem Nebenmann rechts von ihm dreht und es weiter gibt. Ziel ist es einen gemeinsamen

Rhythmus zu finden, diesen zu halten und dabei kontinuierlich das Tempo zu steigern. Als Variante kann der erste Spieler wenn der Rhythmus erreicht ist ein weiteres Klatschen einführen und nach einer gewissen Zeit ein drittes ein weiteres usw. je nach Größe des Klatschkreises.

## Aufgänge, Abgänge

Handle  
Wahrnehmung

3 oder 4 Spieler auf der Bühne. Zunächst wird bestimmt, an welchem Ort die Szene spielt. Jeder bekommt aus dem Publikum ein Stichwort, welches seinen jeweiligen Auftritt bzw. Abgang bestimmt. Fällt das Stichwort, muss der jeweilige Spieler entweder ab- oder auftreten.

Beispiel: 3 Spieler im Fischgeschäft, Stichworte: Spieler 1: Frieda, Spieler 2: Heilbutt, Spieler 3: 5

Szene: 2 Spieler (Spieler 1 + 2) befinden sich auf der Bühne, 1 Spieler ist im Off.

Spieler 1: Morgen Chef!

Spieler 2: Morgen Frieda! (Spieler 1 muß abtreten, sein Stichwort (Frieda) ist gefallen. Wieder 5 Minuten (Spieler 3 muß auf die Bühne) zu spät heute!

Spieler 3: Moin,

Spieler 2 : Moin

Spieler 3: Ist Frieda nicht da?

Spieler 1 auf die Bühne

Spieler 2: Doch, Frieda ist im Kühlraum

Spieler 1 von der Bühne

Spieler 3: Ich hätte gern etwas Heilbutt.

Spieler 2 ab von der Bühne (Stichwort Heilbutt)

Spieler 3: Komisch, dieses ewige Gerenne hier heute. Ich glaube ich komm lieber in 5 Minuten nochmal wieder:

Spieler 3 ab, Bühne leer.

## Augenkontakt

Status  
Wahrnehmung

Die Gruppe wird in As und Bs aufgeteilt. Beide Gruppen laufen im Raum umher. Die As nehmen Augenkontakt zu den Bs auf. Die Bs schauen weg. Dabei wird nicht geredet. Dann Wechsel, die Bs schauen hin und die As schauen weg. Im Anschluss an die Übung wird die Gruppe befragt, wie sie sich in den unterschiedlichen Rollen gefühlt hat.

**B**

## Beleidigungen

Energie  
Status

2 Gruppen stehen sich gegenüber und verkörpern zwei verfeindete Gangs (Namen geben!). Aus der einen Gruppe tritt eine Person hervor, pflanzt sich vor der anderen Gruppe auf und beleidigt die Gang auf der anderen Seite: Ihr Warmduscher! Die gesamte Gang wiederholt die Beleidigung (entsetzt), bevor eine Person aus dieser Gang hervor tritt und die andere Gang beleidigt usw.

Variante: das gleiche Spiel aber mit nur 2 Personen, die sich gegenüber stehen

Wichtig ist dabei, dass aus vollem Herzen und mit voller Energie beleidigt wird. Im Anschluss an diese Übung muss der gesamte Raum kurz vor dem Explodieren stehen.

## Betty Plum

Akzeptieren  
Charaktere  
Zusammenarbeit

Gruppen von ca. 4 Spielern einigen sich auf Namen und Charakteristika einer Person. Fällt niemandem mehr etwas ein, oder wird eine Idee eines Mitspielers nicht angenommen, beginnt das Spiel wieder von vorn. Beispiel:  
A: Juliane, B: 24 Jahre, C: schwanger D: rothaarig, B: nein, blond... Hier endet das Spiel, weil kein Gruppenkonsens mehr vorhanden ist. Die so geschaffenen Figuren können auch als Grundlage für Szenen dienen.

## Big Booty

Energie  
Konzentration  
Singen/Rhythmus  
Warm-Up

Bei diesem Sing/Rhythmuspiel stellen sich die Teilnehmer im Halbkreis oder in Hufeisenform auf. Es wird durchnummeriert, wobei die Nummer 0 Big Booty ist. Es geht darum, singenderweise einen Rhythmus zu erreichen, zu halten und zu steigern und gleichzeitig Fehler zu vermeiden. Wer einen Fehler macht, muss sich am Ende der Reihe anstellen, wodurch die Nummerierungen automatisch neu vergeben werden.

Zur Verdeutlichung ein Beispiel:

Alle: Big Booty, Big Booty, Big Booty,

Alle: ooooh yeah

Big Booty: Big Booty → Number 1

Number 1: Number 1 → Big Booty

Big Booty: Big Booty → Number 6

Number 6: Number 6 → Number 7

Number 7: Number 7 → Number 7 (FEHLER!)

Alle: Ooh shit !!!

Number 7 muss sich hinten anschließen, es wird aufgerückt, dadurch neue Nummern, das Spiel geht unmittelbar und ohne Pause weiter.

Alle: Big Booty, Big Booty, Big Booty,

Alle: ooooh yeah

Big Booty: Big Booty → Number 5

Number 5: Number 5 → Number 2

usw.

## Bippetie, Bippetie, Bop

Energie  
Konzentration  
Warm-Up

Spieler stehen im Kreis, 1 Spieler in der Mitte, dessen Ziel es ist, die Mitte wieder zu verlassen. Dazu stellt er sich vor einen der Spieler und sagt Bippetie, Bippetie, Bop. Dieser muss mit Bop antworten, bevor der Spieler aus der Mitte bei seinem Bop angelangt ist. Der Mittelspieler hat außerdem die Möglichkeit nur Bop zu sagen. In diesem Fall darf sein Gegenüber keinen Laut von sich geben oder er muss selber in die Mitte. Der Mittelspieler kann ebenfalls bestimmte Begriffe rufen, die dann von seinem Gegenüber sowie seinen Nebenspielern rechts und links sofort dargestellt werden müssen. Ist einer der Dreien zu langsam, so muss er in die Mitte des Kreises.

Beispiele für Begriffe und Figuren sind z.B.

Mixer: Mittelspieler streckt seine Hände seitwärts aus mit hängenden Händen, die Spieler links und rechts drehen sich darunter.

Toaster: Mittelspieler bewegt seine Arme angewinkelt rauf und runter, Nebenspieler springen hoch und runter

Flugzeug: Mittelspieler macht Pilotenbrille, Nebenspieler bilden die Tragflächen, ein Arm auf die Schulter des Mittenspielers gestützt, einen ausgestreckt

James Bond: Mittelspieler formt mit der rechten Hand eine Pistole, die Nebenspieler lehnen sich an und rufen „Oh, James“

Bezüglich der Figuren sind der Phantasie hier keine Grenzen gesetzt.

## D

**Dieser Raum gehört mir!**

Status

Die Mitspieler ziehen der Reihe nach eine Karte aus einem Stapel (von 2 bis 10). Die Karten repräsentieren einen Status (2 ganz niedrig, 10 ganz hoch). Die Spieler betreten dann gemäß des gezogenen Status den Raum und sagen den Satz: Dieser Raum gehört mir!. Die Mitspieler im Publikum müssen den Status erraten.

**Dirigierte Geschichte (Story, Story, Die)**Erzählen  
Handle

3 oder mehr Spieler stehen in einer Reihe und erzählen eine Geschichte nach Publikumsvorgabe (bei Übungsabenden nach Vorgaben von Mitspielern). Vor ihnen kniet ein Dirigent, der jeweils auf einen der Spieler zeigt. Solange der Dirigent auf ihn zeigt, muss dieser die Geschichte weitererzählen. Wechselt der Dirigent zu einem anderen Spieler, so hat dieser die Geschichte nahtlos (ohne Wiederholung) und grammatikalisch richtig fortzusetzen bis der Dirigent wieder auf jemand anders zeigt. Macht einer der Spieler einen Fehler, so scheidet er aus, bis am Ende nur ein Spieler übrig bleibt, der die Geschichte dann zu einem Ende bringt.

Wird die dirigierte Geschichte vor Publikum aufgeführt, sollte dieses mit einem lauten Stirb (oder Die) entscheiden, wann ein Spieler einen Fehler gemacht hat. Läuft die Geschichte zu glatt, können Hindernisse eingebaut werden: z.B. keine Sätze mit schwarz oder weiß, keine Sätze mit und etc., so dass Spieler zu Fehlern gezwungen werden.

Als Variante lässt sich die dirigierte Geschichte als „Dirigierte Geschichte mit pantomimischem Tod“ spielen. Macht hier ein Spieler einen Fehler, wird die Geschichte sofort unterbrochen und er muss einen pantomimischen Tod in einer Minute spielen. Todesort und -art wird vom Publikum erfragt. Unmittelbar im Anschluss an den pantomimischen Tod des Spielers wird die Geschichte fortgesetzt. Hat der Spieler vergessen, wo und wie die Geschichte vorher unterbrochen wurde, stirbt er ebenfalls.

## E

**Erster und letzter Satz**Erzählen  
Handle

Die Spieler lassen sich von ihren Mitspielern oder vom Publikum 2 Sätze geben. Also z.B. „Heute spielt Bayern gegen AC Milan“ und „Die Milch ist sauer“. Die Szene beginnt mit dem „Bayern“-Satz und endet mit der Bemerkung über die saure Milch. Zwischen beiden Sätzen muss eine Geschichte entwickelt werden, damit der erste und der letzte Satz Sinn machen. Diese Übung eignet sich auch als kurzes Theatersport-Handle, kann aber auch den Beginn oder das Ende innerhalb einer Impro-Langform bilden.

**„Es war einmal...“-Modell**

Erzählen

Die Teilnehmer stellen sich im Kreis oder Halbkreis auf und versuchen eine Geschichte zu erzählen, dem folgendes Modell zu Grunde liegt:

1. Es war einmal ? Info (ein Fischer namens Fiete)
2. Jeden Tag ? Info (fuhr er zum Dorschfischen hinaus auf den großen Teich)
3. Bis eines Tages ? Info (der Motor des Kutters versagte)
4. Und aufgrund der Tatsache, dass der Motor versagte ? Info (trieb er immer weiter auf das Meer hinaus)
5. Und aufgrund der Tatsache, dass er immer weiter auf....
6. Und aufgrund...
7. ....
8. Bis eines Tages ? Info (eine Horde Delfine ihn ins Schlepptau nahm und zurückbrachte)
9. Und seit diesem Tage ? Info(heißt sein Schiff „Flipper“)

## F

### Falsche Namen

Dissoziation  
Wahrnehmung  
Warm-Up

Die Teilnehmer laufen im Raum umher und benennen die Gegenstände und Dinge die sie sehen mit einem falschen Namen. Dies sollte spontan und mit lauter Stimme geschehen. Im Anschluss schauen, wie sich die Wahrnehmung vom Raum und den Dingen darin verändert hat (Farben, Größe, Schärfe)

### Fingerschnipsen

Warm-Up  
Zusammenarbeit

Gruppe mit beiden Händen in Fingerschnipshaltung (Waffe!), sobald man in Augenkontakt mit jemandem tritt, muss mit den Fingern geschnipst werden. Die Person, die als letzte geschnipst hat ist tot und erstarrt. Sie kann nur durch die Person, die sie getötet hat, durch erneutes Fingerschnipsen wieder belebt werden. Das Spiel muss immer weitergehen, d.h. es müssen immer mindestens 2 Personen leben.

### Funkwagen

Vertrauen

SpielerInnen finden sich paarweise zusammen. SpielerIn A ist der Funkwagen und schließt die Augen. SpielerIn B ist dirigiert A mit Anweisungen wie „links“, „rechts“, „stopp“, „hinhocken“, „springen“ etc. durch den Raum. Zu Beginn paarweise isoliert spielen, danach innerhalb einer größeren Gruppe, die sich in Paaren durch den Raum bewegt. Nach einer Zeit wird innerhalb der Paare gewechselt und der bisherige Dirigent übernimmt den Part des Funkwagens.  
siehe auch Killerfunkwagen

## G

### Gedanken-Monolog

Szenenarbeit

Freie Szene in der die Spieler immer wieder Gedanken-Monologe zu Besten geben, wenn dies am wenigsten erwartet wird. Der Gedanken-Monolog offenbart die innersten und geheimsten Wünsche und Gedanken des jeweiligen Spielers, die ansonsten niemand erfahren und wissen darf und soll. Die anderen Spieler gehen während des Monologs aus dem Fokus und unterstützen den Fokus auf den den Monolog führenden Spieler.

Idealerweise bringt der Monolog sowohl die Szene als auch die Entwicklung eines Charakters voran.

## Geräuschball

Gibberish  
Kennenlernen  
Warm-up

Die SpielerInnen bewegen sich frei im Raum und werfen sich einen Ball zu. Bei jedem Wurf macht der Werfer ein Geräusch, der Fänger ahmt dieses Geräusch nach, bevor er den Ball mit einem neuen Geräusch an den nächsten Spieler weiter wirft.

Variationen:

- Das Spiel kann mit einem imaginären Ball gespielt werden, der seine Form und sein Gewicht im Laufe der Zeit verändert.
- Anstelle von Geräuschen können Worte oder Sätze in Fantasiensprache (Gibberish) benutzt werden
- Anstelle von Geräuschen können die Namen der jeweiligen Teilnehmer genutzt werden, z.B. bei einer Gruppe, die sich noch nicht kennt als Kennenlernspiel

## Gibberish-Gedicht (Die Poeten Ecke)

Experten  
Gibberish  
Handle

Ein Dichter aus einem fremden Land (Land erfragen!) trägt eines seiner berühmten Gedichte in seiner Landessprache vor. Ein Übersetzer interpretiert dieses Gedicht für das Publikum. Der Dichter redet in gibberish, mit vielen Emotionen und Gesten, wobei Raum für die Übersetzungen gelassen werden muss. Der Übersetzer muss nicht simultan übersetzen. Er sollte die Emotionen und Gesten des Dichters übernehmen und selber in seiner Übersetzung Angebote machen, die dem Dichter wiederum bei seinem Teil der Darstellung weiterhelfen.

Es ist unter Umständen hilfreich, eine Fantasieland zu wählen oder ein Land von dem angenommen werden kann, dass niemand aus dem Publikum die Sprache des Landes versteht oder spricht, da ansonsten viele Effekte dieses Spiels verloren gehen. Sprechen die Spieler die Sprache des Landes, so sollte die Übersetzung so schräg wie möglich und weit weg von der korrekten Übersetzung gemacht werden.

## Guided Tour

Kennenlernen  
Vertrauen

Die Teilnehmer bilden Paare. Sie stellen sich gegenüber und berühren sich mit den Fingerspitzen des Zeigefingers der linken oder rechten Hand. Einer der beiden schließt die Augen und lässt sich von dem anderen durch den Raum führen. Ziel ist es dabei dem sehenden Partner voll zu vertrauen und mit geschlossenen Augen ein Gefühl für den Raum um sich herum zu bekommen. Nach einer gewissen Zeit werden die Rollen getauscht.

H

## Hallo! (Begrüßungsspiel)

Status  
Wahrnehmung

Gruppe teilt sich durch Abzählen in zwei Gruppen auf. Alle laufen im Raum umher und begrüßen sich mit einem Hallo!, wobei Gruppe 1 (ungerade) permanenten Blickkontakt hält und Gruppe 2 kurz hinschaut, dann wegsieht und schließlich beim Weggehen hinterher schaut.

Variante zur Einführung: Die beiden Gruppen laufen im Raum umher ohne sich verbal zu begrüßen. Gruppe 1 schaut hin, Gruppe 2 schaut weg.

Was ist in Folge des vorhandenen/nichtvorhandenen Blickkontaktes mit dem Körper passiert?

Assoziation Charakter	<h3>Heißer Stuhl I</h3> <p>Ein Spieler setzt sich auf einen Stuhl vor die MitspielerInnen. Diese stellen ihm Fragen, die spontan beantwortet werden. Wie heißt du? Wie ist dein Nachname? Wie alt bist du? Wohnst du allein? Wie geht es dir? Hast du Haustiere? usw. Die Fragen sollten zielgerichtet sein. Mit ihrer Hilfe soll allmählich und ganz spontan eine Figur, ein Charakter entstehen. Schön ist es, wenn sich der Befragte auch emotional allmählich in die entstehende Figur einfühlt.</p> <p>Als Variante kann der heiße Stuhl gespielt werden, nachdem der Spieler 30 Sekunden Zeit hatte, sich eine Figur und einen Charakter zu überlegen, den er verkörpert. Dabei sollte er nicht nur wissen, wie er heißt und wie alt er ist, sondern auch, welche Art von Kleidung er trägt, welche Vorlieben er hat, was ihn erfreut, was ihn aufregt etc.</p>
Charakter Spontaneität	<h3>Heißer Stuhl II</h3> <p>Ein Spieler setzt sich auf einen Stuhl vor die MitspielerInnen. Diese gehen spontan auf ihn zu und weisen ihm Namen, Vorlieben usw. zu.</p> <p>Z.B. Spieler 1: „Guten Morgen Herr Rogge, schön, dass Sie wieder aus dem Krankenhaus zurück sind. Ich bringe Ihnen Ihre geliebte Blacky wieder. Sie hat Sie so vermisst“</p> <p>Spieler 2: „Hermann, schau mal, haben wir noch jemanden vergessen für deine Feier zum 50. nächste Woche?“</p> <p>Ziel ist es durch Zuweisungen allmählich ein umfassendes Bild von der Person auf dem Stuhl herauszuarbeiten. Der Spieler sollte versuchen sich allmählich in das Alter und den Gemütszustand der Person hineinzufinden und dies auch körperlich ausdrücken.</p>
Erzählen Handle	<h3>Hörspiel (Radio Play)</h3> <p>Die Szene führt zurück in die Zeiten des guten alten Dampf radios. Das Licht ist aus und die Augen geschlossen. Wichtig hierbei ist die Geschichte, die Stimmen und die Sound Effekte. Es sollten am besten Dinge beschrieben werden, die sich ansonsten auf der Bühne nicht spielen lassen. Ein schöner (Stereo) Effekt lässt sich erzielen, wenn die Spieler sich an entgegengesetzten Enden der Bühne befinden.</p>
Energie Warm-Up	<h3>Hossa Skitchie (500 °)</h3> <p>Alle Spieler bilden einen Kreis und laufen im Rhythmus von Hossa, Hossa Skitchie (heißt soviel wie: Lasst uns laufen) auf der Stelle. Einer gibt vor mit wie viel Grad, z.B. 20° bedeutet langsam laufen und geringes Stimmvolumen wohingegen 500° extrem laufen mit höchstem Stimmvolumen bedeutet. Gradzahlen immer wieder wechseln und sofort in der gesamten Gruppe übernehmen.</p>
Assoziation Singen Warm-Up Zusammenarbeit	<h3>Hot Spot</h3> <p>Singspiel im Kreis. Ein Spieler in der Mitte beginnt ein Lied zu singen (wenn der Text nicht parat ist, lalala singen), die anderen versuchen mit einzustimmen. Jedem, dem ein Lied einfällt geht in den Hot Spot und singt sein Lied. Wichtig dabei ist, dass der Spieler in der Mitte nicht hängen gelassen wird, sondern zügig abgelöst wird. Nach einiger Übung sollte der</p>

Wechsel derart schnell von statten gehen, dass niemand mehr als 2 Liedzeilen singt. Bei nur einer Liedzeile ergeben sich u.U. sogar Geschichten, wenn die einzelnen Lieder assoziativ aneinander anknüpfen.

### Hut Nehmen

Akzeptieren  
Handle  
Zusammenarbeit

2 Spieler haben einen imaginären Hut auf. Sie spielen eine freie Szene oder eine Szene nach Publikumsvorgabe, bei der es das Ziel ist, dem jeweils anderen Spieler den Hut abzunehmen. Dabei darf keine Gewalt angewendet werden und der Hut des anderen nicht einfach geklaut werden. Ziel ist es mit Argumenten und dem Schaffen bestimmter Spielsituationen den Gegenspieler zu bewegen, seinen Hut aus der Hand zu geben. Dabei muss auf Angebote und Forderungen eingegangen werden. Ein Block oder ein unbegründetes „Nein“ sind nicht gestattet.

Beispiel: 2 Wanderer streifen durch die Wüste und sind fast am verdursten als sie an eine Oase kommen. A zu B: „Nimm deinen Hut um Wasser zu schöpfen, meiner hat beim Absturz vom letzten Abhang einen Haufen Löcher bekommen, da läuft das Wasser nur so durch.“ B seinen Hut, schöpft Wasser. A zu B: „Gib mir auch einen Schluck!“ B muss A den Hut geben.

## I

### Ich habe mir eine Geschichte ausgedacht...

Erzählen  
Spontaneität

lautet der Satz, mit dem der Übungsleiter beginnt. Ein Spieler versucht nun mit Fragen die Geschichte herauszufinden. Der Übungsleiter antwortet nur mit ja, nein oder vielleicht. Er hat allerdings gar keine Geschichte im Kopf, diese wird vielmehr von dem fragenden Spieler entwickelt. Der Übungsleiter befolgt lediglich einige Regeln nach denen er eine bestimmte Antwort gibt, z.B. endet die Frage auf „-en“ so sagt er vielleicht, endet sie mit einem Vokal antwortet er mit „ja“ usw. Allmählich entsteht so eine Geschichte, die der Spieler im Kopf hat, obwohl auch er davon gar nichts weiß. Gut Übung um gerade Anfängern zu zeigen, dass sie spontan sein können und Geschichten in sich tragen.

### Imaginäre Bälle

Umgebung  
Wahrnehmung

Jeder Spieler wählt sich einen imaginären Ball, mit dem er spielt z.B. Medizinball, Basketball, Tischtennisball. Nach einer Zeit sucht er einen Partner, den er beobachtet, während er sein eigenes Spiel weiterspielt. Die Bälle werden getauscht. Nach einer weiteren Zeit geschieht dies mit einem weiteren Partner usw. So lange bis 3 – 4 mal die Bälle getauscht wurden. Zum Schluss versucht jeder Spieler seinen Ball wieder zu finden.

## K

### Katz und Maus

Konzentration  
Warm-Up

Die Teilnehmer verteilen sich paarweise im Raum und haken sich ein, bis auf ein Paar. Dieses Paar bildet Katz und Maus. Die Katze jagt die Maus, die sich

retten kann, in dem sie sich bei einem der vorhandenen Paare einhakt. In diesem Moment wird die Person des Paares, bei der sich die Maus nicht eingehakt hat zur Maus. Lläuft dieses Spiel rund, kann die Schwierigkeit erhöhht werden. Dann wird aus der freigestellten Maus automatisch die Katze und aus der Katze die Maus.

Eine andere Variante dieses beliebten Spiels besteht darin, dass die Spieler mit gespreizten Beinen einen weiträumigen Kreis bilden. Die Maus kann sich aller Sorgen entledigen, in dem sie von vorne durch die Beine eines dieser Teilnehmer schlüpft, dann wird dieser Teilnehmer zur Maus. Auch hier besteht die Möglichkeit den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen und die Maus in diesem Fall Katze werden zu lassen und die Katze Maus.

### Killerfunkwagen

Vertrauen

Die Gruppe teilt sich paarweise auf. In jedem Paar schließt eine Person die Augen und lässt sich von ihrem Partner durch den Raum dirigieren. Ein Paar wird zum Killerpaar erklärt. Der Dirigent dieses Paares versucht seinen Killerfunkwagen nun so durch den Raum zu dirigieren, dass er die anderen Funkwagen fangen kann. Die Dirigenten der anderen Funkwagen versuchen ihre Partner so durch den Raum zu bewegen, dass der Killerfunkwagen dies nicht schafft.

siehe auch Funkwagen

### Kissen-Begriffs-Spiel

Konzentration  
Warm-Up

Teilnehmer stehen im Kreis mit einem Kissen. Das Kissen wird in beliebiger Reihenfolge von einem Teilnehmer zum nächsten geworfen, wobei der Werfende beim Wurf dem Fangenden z.B. einen Tiernamen zuteilt. Das Kissen wird soweit weiter geworfen, bis jeder einen Tiernamen erhalten hat. Jeder, der bereits einen Namen zugeteilt bekommen hat, macht dies kenntlich indem er eine Hand auf den Kopf legt und damit signalisiert, dass er bereits besetzt ist. Danach wird das Kissen in der gewählten Reihenfolge mit steigenden Tempo im Kreis geworfen.

Nach einiger Zeit wird ein andersfarbiges Kissen genommen, Das gleiche Spiel findet nun z.B. mit Pflanzennamen statt. Die Wurfreihenfolge sollte sich von der des Tiernamen-Kreises unterscheiden.

Diesen Kreis alleine spielen, wenn er „rund“ läuft, beide Kreisspiele zusammen führen und mit zwei Kissen spielen.

Bei größeren Gruppen kann auch mit mehr als zwei Kissen gespielt werden, die Kissen können auch durch Bälle oder andere Gegenstände ersetzt werden.

### Kitty wants a corner

Warm-Up  
Zusammenarbeit

Kreisspiel mit einem Spieler in der Mitte. Dieser stellt sich jeweils vor einen anderen Spieler und sagt: Kitty wants a corner. Der antwortet, in dem er mit dem Kopf in die Richtung seines Nebenmannes links oder rechts zeigt: Go and see my neighbor. In der Zwischenzeit versuchen sich je zwei Spieler im Kreis per Blickkontakt darauf zu verständigen, dass sie die Plätze tauschen. Kitty muss versuchen dies zu bemerken und in eine freigewordene Lücke stoßen. Der Spieler der übrig bleibt, ist die neue Kitty.

Energie  
Warm-Up

## Klopfmassage (Qi Gong)

Die Teilnehmer verteilen sich im Raum und nehmen eine bequeme Grundstellung ein (entspannte Schultern, Arme baumeln lassen, Beine schulterbreit auseinander). Sie konzentrieren sich auf ruhiges Ein- und Ausatmen.

- Hände reiben: Hände in Höhe des Bauchnabels zusammenführen und Handflächen aneinander reiben
- Gesicht waschen: mit Handflächen sanft übers Gesicht streichen, von unten nach oben, zur Stirn hin ausstreichen, dann von oben nach unten zu den Seiten ausstreichen, mit kreisenden Bewegungen Wangen reiben
- Haare kämmen: Finger sind wie breitzinkiger Kamm geformt, von vorn nach hinten über die Kopfhaut kratzen
- Haarboden klopfen: mit den Fingerkuppen abwechselnd leicht auf den Schädel klopfen
- Nacken ausstreichen: mit den Fingern am Nacken nach unten zu den Schultern streichen
- Ohrmuscheln massieren: von den Ohrläppchen beginnend entlang der Ohrmuschel zum Kopf und wieder zurück massieren, reiben und kneten
- Ohrtrommel: Handflächen über die Ohren legen, Finger nach hinten, Zeigefinger über Mittelfinger legen und nach unten schnippen, so dass es im ganzen Kopf zu hören ist, als sei man unter Wasser.
- Armklopfen: linken Arm zur Seite strecken, Innenseite nach außen. Mit den Fingern der rechten Hand von der Achsel bis zum Handgelenk klopfen und dann außen entlang wieder nach oben bis zur Schulter. Jeweils neunmal und dann den Arm wechseln.
- Bauchreiben: flache Hand auf den Bauchnabel legen und im Uhrzeigersinn reiben
- Kniescheiben massieren: Knie beugen, Handflächen auf die Knie, Knie mit kreisenden Bewegungen reiben
- Knie kreisen: Handflächen bleiben auf den Kniescheiben, mit beiden Knien kreisen, erst im, dann gegen den Uhrzeigersinn
- Nieren wärmen: Hände mit Fingern nach unten auf die Nierengegend legen, liegen lassen, bis Wärme verspürt wird, dann neunmal zum Kreuzbein hin reiben
- Beine ausklopfen: vornübergebeugt mit beiden Händen über den Po an den Außenseiten der Beine nach unten bis zu den Knöcheln klopfen. An den Innenseiten wieder hoch und über die Leisten wieder nach hinten klopfen.
- Ausschlenkern: lockere Grundstellung einnehmen, den Oberkörper in beide Richtungen drehen und die Arme dabei schlenkern lassen.

Status

## König/Königin

Eine Person setzt sich auf Stuhl vor die Gesamtgruppe und verkörpert den König bzw. die Königin. Der König/sie Königin ist eine strenge Person, die nur wenige Menschen um sich haben mag. Die Gruppe muss den König/die Königin beschwichtigen. Jeder tritt vor und bietet etwas an, ein Geschenk, ein Lied o.ä..

z.B. Eure Majestät, ich bringe euch ein Dutzend der schönsten Rosen. Schnipst der König/die Königin mit dem Finger ist das Todesurteil gesprochen. Der König/die Königin muss das Todesurteil begründen. (z.B. Wie kannst du es wagen, die Rosen zu schneiden, wo sie doch meinem gesamten Volke Freude bereiten sollten). Der Todgeweihte kann dann noch einen Versuch unternehmen den Herrscher umzustimmen, gelingt dies nicht muss er sterben. Am Ende des Spiels wird es so eine Menge Tote zu Füßen des Königs/der Königin geben.

## M

**Maschinen (Fabrik-Szene)**

Zusammenarbeit  
Handle

In dieser Übung müssen die Spieler Teile einer imaginären Maschine erfinden und darstellen. Die Spieler kommen einer nach dem anderen auf die Bühne und wiederholen bestimmte Bewegungen und Geräusche. Vorschläge für den Namen der Maschine können aus dem Publikum kommen.

Die komplette Bühne soll genutzt werden und die Bewegungen der einzelnen Spieler sollen zu einer Gesamtbewegung verschmelzen, die die Vorgabe reflektiert. Achtung! Darauf achten, dass sich die Bewegungen über einen längeren Zeitraum durchhalten lassen, also keine physischen Höchstleistungen anstreben um originell zu sein.

**Mehrarmiger Experte**

Experte  
Gibberish  
Handle  
Zusammenarbeit

2 SpielerInnen stellen sich hintereinander. Der vordere Spieler verschränkt seine Arme nach hinten, der hintere steckt seine Arme nach vorne durch und verschwindet ansonsten möglichst unsichtbar hinter dem Vorderspieler. Der Vorderspieler spricht und der Hinterspieler macht die passenden Armbewegungen. Dabei kann er mit seinen Bewegungen Vorgaben für den Sprechenden machen. Wichtig sind Alltagsbewegungen, wie Kratzen, mit den Haaren spielen, in der Nase popeln, in die Tasche fassen etc. Ein Moderator kann den Experten vorstellen und ihn befragen. Auch Fragen aus dem Publikum sind möglich. Der Experte kann aber auch einfach ein Gedicht vortragen. Auch Gibberish mit Übersetzer ist möglich, wie alle Expertenspiele natürlich auch auf Gibberish spielbar sind.

**Mehrköpfiger Experte**

Experte  
Gibberish  
Handle  
Zusammenarbeit

Mindestens 3 SpielerInnen bilden eine Figur, einen mehrköpfigen Experten, der mit einer Stimme spricht, dies kann entweder direkt innerhalb einer Szene entstehen oder auch im Rahmen eines Expertenspiels mit einem Moderator, der den Experten vorstellt und dann Fragen stellt, zum Abschluss kann das Publikum direkt Fragen an den Experten stellen, die dieser mit „einer“ Stimme beantwortet. Als Gimmick kann der Moderator so tun als hätte er bestimmte Dinge nicht verstanden oder vergessen und diese den mehrköpfigen Experten wiederholen lassen. Auch eine Gibberish Version ist möglich.

## N

**Namensklatschkreis**

Kennenlernen

Die Teilnehmer stellen sich im Kreis auf. Einer beginnt, jemanden im Kreis anzuschauen und zeigt mit wischender Klatschbewegung auf diesen. Dabei nennt er seinen eigenen Namen nennen. Nach einiger Zeit wird mit der Klatschbewegung der Name desjenigen genannt auf den gezeigt wird. Wieder einige Zeit später, klatscht man jemanden an, nennt aber den Namen einer völlig anderen Person, die dann das Klatschen weitergeben muss.

## O

**Ohrfeigen und Küsse (Begrüßungsspiel II)**

Charakter  
Wahrnehmung

Teilnehmer gehen durch den Raum und begrüßen sich. Wann immer sich 2 Personen begegnen, müssen diese sich die Hände schütteln, sich umarmen und eine Ohrfeige verpassen. Die Reihenfolge ist dabei den Teilnehmern überlassen. Wichtig dabei ist es sich Zeit zu nehmen und im Laufe der Zeit eine Körperlichkeit zu finden. So entstehen zwangsläufig kleine Geschichten zwischen den beteiligten Personen. Teilnehmer sollen reflektieren, wie sie sich fühlen, wenn sie eine Ohrfeige bekommen, herausfinden auf welcher unterschiedlichen Art und Weise sich Hände schütteln lassen und wie sich Umarmungen unterschiedlicher Art anfühlen und wie sich dies in der jeweiligen Körperlichkeit bemerkbar macht.

## P

**Partyszene (Status)**

Status  
Szenenarbeit

Eine Gruppe von Spielern zieht Statuskarten (von 2- 10). Jeder Spieler kennt nur seine Karte. Dann wird in freier Improvisation eine Szene auf einer Party etabliert in der die Spieler interagieren. Am Ende dieser Szene stellen sich die Spieler nach ihrer eigenen Statureinschätzung in einer Reihe auf. Die Zuschauergruppe gibt ihren Kommentar dazu. Zum Abschluss decken die Spieler ihren Status auf.

**„Positiv – Negativ – Positiv“ Geschichte**

Erzählen

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Jeder darf nur einen Satz zur Zeit sagen. Es gibt 3 Runden.

1. Runde: Ziel ist es ein positives Szenario aufzubauen (Held, Umfeld, Alltag, Beziehungen etablieren und positiv darstellen)
2. Runde: Die Geschichte erhält eine negative Wendung (Held gerät in Gefahr, tragische Lebensumstände etc.)
3. Runde: Alles wird wieder gut! (Held besiegt seinen Feind, Beziehungen werden wieder gut etc.)

**Puppenspieler und Marionette**

Wahrnehmung  
Zusammenarbeit

2 Spieler stehen sich einander gegenüber als seien sie durch imaginäre Fäden verbunden. Von der Hand des Puppenspielers läuft ein unsichtbarer Faden zu dem Körperteil der Marionette, die er mit seinen Blicken bezeichnet. Der Puppenspieler tut als zöge er an den Fäden und die Marionette reagiert. Eine Variante dieses Spiels ist die der störrischen Marionette, die sich gegen den Puppenspieler wehrt und von sich aus an den Fäden zieht und zerrt.

## R

**Ritual**

Energie  
Zusammenarbeit

Die SpielerInnen bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen. Allmählich beginnen sie sich zu bewegen und Geräusche von sich zu geben. Dies sollte im Give-and-Take passieren durch kopieren und hinzufügen. Allmählich werden die Bewegungen und Geräusche grösser, es entsteht ein Rhythmus und vielleicht eine festgelegte gesprochene, gesungene Grundphrase. Hat sich die Gruppe darauf geeinigt, kann die Lautstärke und die variiert werden. Je ein Spieler geht in die Kreismitte und gibt ein kurzes Solo bevor er sich wieder in den Kreis einreihet und der/die nächste übernimmt. Zur Stärkung des Gruppengefühls kann diese sehr energetische Übung sowohl zu Beginn als auch am Ende von Übungsstunden durchgeführt werden.

**Roboter**

Akzeptieren  
Wahrnehmung

SpielerInnen gehen paarweise zusammen. SpielerIn A formt aus SpielerIn B eine Statue und schaltet diese dann per Knopfdruck an. B ist dann ein Roboter, der eine bestimmte Arbeit ausführt die er aus dem Gefühl der Statue heraus assoziiert. Der Roboter entscheidet, welche Art von Arbeit dies ist z.B. Staubsaugen. SpielerIn A nimmt das Angebot des Roboters an und nutzt ihn für diese Art von Arbeit. Schaltet ihn anschließend wieder aus und die SpielerInnen tauschen ihre Rollen.

**Ruf (Blindenführer)**

Vertrauen  
Wahrnehmung

Die Teilnehmer bewegen sich paarweise durch den Raum. Je Paar ein Spieler als Blinder mit geschlossenen Augen und ein Spieler als Blindenführer. Der Blindenführer stößt einen immer wiederkehrenden Laut aus, z.B. Tierlaut oder irgendein Geräusch. Der Blinde muss dem Blindenführer folgen. Stößt dieser keinen Laut mehr aus ist dies ein Signal stehen zu bleiben.

**Rühr Mich an!**

Beschränkung  
Wahrnehmung  
Handle

Gespielt wird eine freie Szene mit mindestens 2 SpielerInnen(entweder völlig frei oder nach Vorgaben) in der nur während einer Berührung gesprochen werden darf, wobei die gleiche Berührung nur einmal in der Szene vorkommen darf. Z.B. A fasst B an die linke Hand. Während dieser Zeit dürfen beide SpielerInnen miteinander reden. Es sollte allerdings nicht vorkommen, dass A und B die ganze Zeit Hand in Hand über die Bühne spazieren und reden. Die Beschränkung dient schliesslich dazu Erzähltheater zu vermeiden.

Variante: nur derjenige Spieler darf reden, der die Berührung aktiv ausführt.

## S

**Schusslinie (assoziativ)**

Assoziation  
Spontaneität

Die Teilnehmer stellen sich im Halbkreis auf. Einer stellt sich vor diese Gruppe und bekommt der Reihe nach einen Begriff vorgesetzt, auf den er assoziativ antworten muss. 3-mal, danach wird gewechselt.

**Schusslinie (dissoziativ)**

Dissoziation  
Spontaneität

Die Teilnehmer stellen sich im Halbkreis auf. Einer stellt sich vor diese Gruppe und bekommt der Reihe nach einen Begriff vorgesetzt, auf den er dissoziativ, also mit einem Begriff, der möglichst weit weg von dem gehörten ist, antworten muss,. 3-mal, danach wird gewechselt.

**Schwert des Samurai**

Konzentration  
Wahrnehmung  
Zusammenarbeit

Zeitlupenübung, die Arme sind Schwerter mit giftiger Spitze. Wird ein Spieler woanders als an seinen Armen getroffen, so stirbt er einen langsamen, qualvollen Tod Die Spieler müssen sich zunächst ruhig und langsam durch den Raum bewegen. Der Spielleiter eröffnet den Kampf: „Der Kampf möge beginnen!“ Bei jedem Berühren der „Schwerter“ müssen die Spieler ein lautes „Kling“ oder ein anderes Schwertgeräusch von sich geben. Wer sich zu schnell bewegt, wird disqualifiziert. Sieger ist der Samurai, der übrig bleibt.

**Spiegel 1**

Konzentration  
Wahrnehmung  
Zusammenarbeit

Die Teilnehmer stehen sich paarweise gegenüber. A initiiert eine Bewegung, die B reflektiert. Dabei soll nicht antizipiert werden, sondern nur das reflektiert und gespiegelt werden, was B tatsächlich sieht. Ziel ist die Reflektion in großen und ausladenden Bewegungen und Gesten. Ist dies erreicht, wird gewechselt: B initiiert und A reflektiert.

**Spiegel 2: Wer ist der Spiegel?**

Konzentration  
Wahrnehmung  
Zusammenarbeit

2 Spieler bilden ein Team. Das Team entscheidet, wer von den beiden der Initiator und wer der Spiegel ist und spielt vor mit dem Ziel zu verbergen, wer initiiert und wer reflektiert. Die Zuschauer werden zwischendrin befragt, wer Ihrer Meinung nach der Initiator ist.

**Status-Reihen**

Status

2 Gruppen in 2 Reihen mit Blick zueinander. Die eine Gruppe hat Hochstatus, die andere Niedrigstatus. Einer aus der Hochstatusreihe tritt auf sein Gegenüber zu und fordert ihn in seinem Hochstatus auf etwas zu tun, z.B. Schuhe zu putzen. Der aus der Niedrigstatusreihe muss gehorchen und die Tätigkeit ausüben. Wenn alle aus der Reihe durch sind, wird gewechselt und die Niedrigstatus-Gruppe erhält Hochstatus.

## V

**Vampir**

Wahrnehmung  
Warm-Up

Alle Teilnehmer bis auf einen Übungsleiter bewegen sich mit geschlossenen Augen entspannt durch einen Raum. Der Übungsleiter berührt einen der Spieler mit den Fingern am Hals, woraufhin dieser zum Vampir wird und laute Schreie ausstößt. Seine Aufgabe ist es, die anderen Teilnehmer zu jagen und diese ebenfalls zu Vampiren zu machen indem er seine Finger an deren Hals legt. Dieser wird dann auch zum Vampir und macht sich laute Schreie ausstoßend ebenfalls auf die Jagd. Legt ein Vampir einem anderen die Finger an den Hals, so stößt letzterer einen Freudenschrei aus und wird wieder normal. Das Spiel wird so lange gespielt, bis alle Vampire sind.

## W

**Was machst du?**

Dissoziation  
Wahrnehmung

Teilnehmer spielen paarweise, A fragt B was machst du? B antwortet z.B. Rasen mähen, woraufhin A beginnt rasen zu mähen, dann fragt B A was machst du? → Diskus werfen. B beginnt Diskus zu werfen → A fragt B – B fragt A → während des Fragens dürfen nicht die jeweiligen Tätigkeiten unterbrochen werden.

**Weil Spiel (1 Satz Geschichte)**

Erzählen  
Zusammenarbeit

Teilnehmer stellen sich im Kreis auf. Spieler 1 beginnt mit einem Satz, den Spieler 2 rechtfertigt. Spieler 3 rechtfertigt den Satz von Spieler 2 usw. Dabei beginnt jeder Satz mit weil, mit Ausnahme des ersten Satzes. Beispiel: Spieler 1: „Die Sonne scheint“, Spieler 2: „Weil die Sonne scheint, ist es warm.“ Spieler 3: „Weil es warm ist, schwitze ich.“ Spieler 4: „Weil ich schwitze, ist meine Hand nass“ etc. Der letzte im Kreis sollte die Geschichte dann zu Ende bringen, in dem möglichst der Beginn wieder eingeführt wird.

**Who killed King John?**

Konzentration  
Energie  
Warm-Up

Teilnehmer stellen sich im Halbkreis oder in Hufeisenform auf und zählen von 0 beginnend durch. 0 beginnt und fragt 1: Who killed King John? Daraufhin antwortet 1: Not I. Dann fragt 0 „Then who killed King John?“. Daraufhin muß 1 eine Nummer aus dem Kreis auswählen, z.B. 5 und antworten: „Number 5 killed King John“. Nummer 5 antwortet dann mit „Not I“ usw. Macht einer der Teilnehmer einen Fehler oder agiert zu langsam, so muss er sich an das Ende der Gruppe begeben. Dadurch ergibt sich eine neue Nummernvergabe. Das Spiel sollte schnell gespielt werden, damit Fehler forciert werden und ein ständiger Wechsel auf den Plätzen erfolgen muss.

## Wish, Boing, Pow!

Aufmerksamkeit  
Energie  
Warm-Up

Teilnehmer stellen sich im Kreis auf. Übung, bei der mit einem Wish und einer Wischbewegung mit beiden Armen eine Bewegung an den rechten oder linken Nachbarn weitergegeben wird. Dieser wiederum kann das Wish an seinen Nachbarn weitergeben (allerdings nicht wieder zurück) oder das Wish mit einem Boing, bei dem beide Arme hochgehalten werden, blockieren. In diesem Fall landet das Wish wieder wo es herkommt. Es kann zur anderen Seite gewischt werden oder aber mit einem lauten POW! auf einen der Teilnehmer innerhalb des Kreises geschossen werden. (es darf allerdings kein unmittelbarer Nachbar sein). Dieser nun kann entweder mit einem Boing blocken, ein Wish weitergeben oder mit einem Pow auf einen anderen Teilnehmer schießen. Um zunächst einen Rhythmus zu bekommen sollten am Anfang einige Runden lediglich mit Wish gespielt werden.

Ziel ist es einen andauernden Rhythmus zu bekommen und danach das Tempo zu steigern.

Diese Übung kann erweitert werden, in dem andere Optionen erlaubt werden z.B. ein Freak Out, welches jederzeit möglich ist, wenn ein Spieler an der Reihe ist. Hier laufen dann die Spieler wild schreiend und gestikulierend durch den Raum und finden sich wieder an anderen Positionen im Kreis zusammen. Das Spiel geht danach ohne Unterbrechung weiter. Hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt.

## Wort für Wort Geschichte ( Es war einmal..)

Erzählen

Ein-Wort oder auch Wort für Wort-Geschichte, spielbar ab 2 Spielern. Beginnt immer mit ES war EINMAL... und endet mit SCHLUSS Ende AUS.

Variation: Spieler 1 sagt 1 Wort, Spieler 2 sagt 2 Worte, Spieler 3 sagt 3 Worte usw.

Die Geschichten können von den Spielern her frei improvisiert oder durch Publikumsvorgaben inspiriert sein.

## Wort für Wort Lied

Erzählen  
Singen

Teilnehmer stellen sich in einer Linie auf und singen eine Wort für Wort Geschichte (siehe 'Es war einmal'), dabei einigen sie sich während des Singens auf einen Stil und eine Melodie. Da die Konzentration eher auf dem Singen liegt, ergeben sich häufig viel rundere Geschichten als bei der reinen Wort für Wort Geschichte.

Z

## Zip, Zap, Zop – Bing!

Energie  
Konzentration  
Warm-Up

Teilnehmer stellen sich im Kreis auf. Übung, bei der eine Bewegung an einen beliebigen Teilnehmer weitergegeben werden kann, z.B. ein Wischen mit beiden Händen. Es beginnt mit einem Zip, der nächste reicht die Bewegung mit einem Zap weiter, der darauf folgende mit einem Zop. Dann springen alle gemeinsam hoch und schreien Bing. Der Teilnehmer, der das Zop erhalten hat beginnt von vorne mit einem Zip. Ziel des Spiels ist es einen gemeinsamen Rhythmus zu erreichen, diesen zu halten und sukzessive das Spieltempo zu steigern.