

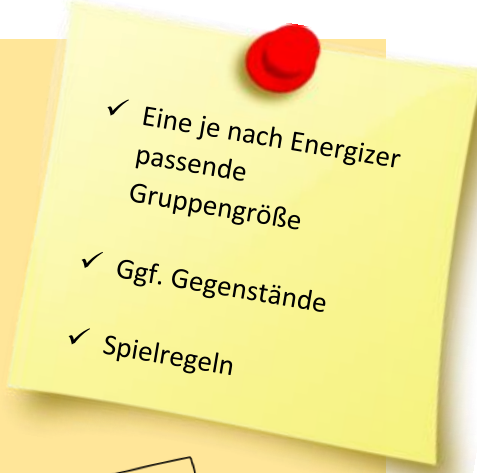
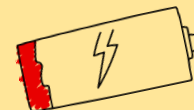
 Team Building, Wecker & Motivationsschub  ab ca. 6 Jahren  5 Min. – open end

*„Müde? Motivationslos? Konzentrationsprobleme? Kein Lösungsweg in Sicht?“  
Wir haben da etwas für euch! Peer-Leader International*

Energizer in unzähligen Formen haben bei uns eine lange Tradition. Was verstehen wir bei Peer-Leader International nun darunter? Eigentlich alle Arten von Minigames, die in der Gruppe stattfinden können und den Grips fordern! Denn jeder Energizer fordert eure Aufmerksamkeit, Konzentration und Koordination – und dabei macht das Ganze auch noch unglaublich Spaß! Nach diesem Gehirnjogging und der körperlichen Aktivität werdet ihr euch nicht nur fitter fühlen, sondern könnt euch auch mit guter Laune und neuer Motivation auf das fokussieren, was gerade zählt. Auch als Teambuilding-Aktion und zum Kennenlernen einer neuen Gruppe, haben sich unsere Energizer bewährt.

- 
- ✓ Eine je nach Energizer passende Gruppengröße
  - ✓ Ggf. Gegenstände
  - ✓ Spielregeln



*In unserem [YouTube-Channel](#) haben wir euch verschiedene Energizer vorgemacht! Katlego (KG) erklärt euch zusätzlich auf Englisch die Spielregeln! Viel Spaß, wünscht euch das Team von Peer-Leader-International!*

## CATCH ME IF YOU CAN

YouTube: [https://youtu.be/2\\_f3WIw9KMo](https://youtu.be/2_f3WIw9KMo)



 Ab 8 Personen / Zwei kleine Gegenstände

In dem Video seht ihr wie jedes der Teams versucht den herumgereichten Gegenstand des anderen Teams zu überholen. Dazu bildet ihr einen Kreis, in welchem jeder Zweite zu jeweils einem Team gehört. Nun benötigt ihr nur noch zwei möglichst identische Gegenstände.

*Aber bitte keine scharfkantigen oder gefährlichen Gegenstände!*



Auf ein Startzeichen geht es los und jeder reicht den Gegenstand, wenn er bei ihm angekommen ist, zu seinem nächsten Teampartner weiter - und zwar beide Mannschaften in dieselbe Richtung! Lasst euch nicht von dem anderen Gegenstand ablenken und seid so schnell wie möglich in euren Bewegungen! Konzentriert euch auf das Annehmen und Weitergeben.

**Ziel:** Überholt den Gegenstand des konkurrierenden Teams!




Wer die Schwierigkeitsstufe erhöhen möchte, nimmt z.B. Flummies! Und falls ihr nicht wisst, wohin mit der gewonnenen Energie: Schaut doch mal in unseren anderen Peer-Tools nach und bleibt aktiv! ☺

[LINK Startseite Tool-Box](#)

## GORDISCHER KNOTEN

YouTube: <https://youtu.be/TYEo2Xyg25s>

 Ab 7 Personen

Im Video könnt ihr einen Energizer sehen, der die ganze Gruppe fordert!


Hierzu stellen sich alle Teilnehmer in einem Kreis auf und schließen die Augen. Eine Person sollte außerhalb des Kreises bleiben und zuschauen. Nun Laufen die Teilnehmer mit ausgestreckten Armen in Richtung Mitte. Hier muss nun versucht werden, zwei unterschiedliche Hände zu greifen und festzuhalten. Die außenstehende Person muss gegebenenfalls nachhelfen, falls nicht alle zwei Hände zum Greifen finden, oder ‚mischen‘, wenn versehentlich lediglich die Hände des Nachbarn gefasst wurden. Anschließend können alle wieder die Augen öffnen und sehen: einen großen Menschenknoten!



**Ziel:** Die ganze Gruppe muss den Knoten lösen, OHNE einander loszulassen! Hier ist Köpfchen und Teamwork gefragt!

## FARBENSPIEL

YouTube: <https://youtu.be/sd6mbseyqUw>

 Ab 5 Personen

Die Schwierigkeit dieses Energizers besteht darin, seinen Sinnen nicht zu trauen. Denn während der Spielleiter teilweise falsche Übungen vormacht, müsst ihr bei der richtigen Abfolge bleiben!

Aber von vorn: Stellt euch in einem Kreis auf und bestimmt einen Spielleiter. Dieser denkt sich 3-5 Kombinationen aus einer Bewegung (z.B. Hände auf die Oberschenkel) und einer Farbe aus (z.B. rot). Die Kombinationen solltet ihr kurz üben und verinnerlichen. Nun wird der Anleiter in zügigem Tempo Farben nennen und gleichzeitig eine Bewegung machen. Die Gruppe muss in ebenso schnellem Tempo die Farb-Bewegungskombinationen nachmachen und nachsprechen! Aber Vorsicht – der Spielleitung ist nicht zu trauen! Sie führt vereinzelt auch fehlerhafte Kombinationen vor! Sollte Der Spielleiter in diesem Fall also ‚Rot‘ sagen und die Hände dabei z.B. hinter den Kopf nehmen, lasst euch nicht täuschen und legt die Hände auf die Oberschenkel!



Ihr könnt das Spiel in zwei Versionen spielen: Einfach als spaßige Übung ohne Verlierer, oder jeder, der eine Übung falsch ausgeführt hat, ist raus. Sodass zum Schluss ein Sieger feststeht.



**Ziel:** Die korrekten Farb-Bewegungskombinationen ausführen

### **BODYGUARD & DIKTATOR (oder VIP)**

YouTube: <https://youtu.be/BHepWE-Uq1A>

Ab 6 Personen / 1-2 weiche Bälle

Bei diesem Ballspiel kann es wild hergehen – eine Turnhalle oder eine Wiese ist ein optimaler Ort um zu spielen. Wählt zunächst einen Freiwilligen als Bodyguard und einen, der die Rolle des Diktators übernimmt. Alle anderen sind die Einwohner. Formt anschließend einen großen Kreis – Bodyguard und Diktator stehen in der Mitte. Auf ein Zeichen versuchen die Einwohner den Diktator zu stürzen, das heißt; ihn abzuwerfen und aus dem Spiel zu schmeißen. Wählt hierfür einen besonders weichen Ball, damit sich niemand verletzen kann! Die Aufgabe des Bodyguards ist – na logo! – den Diktator zu beschützen, damit er nicht von einem Ball getroffen wird! Er darf mit Ganzkörpereinsatz versuchen, den Ball abzublocken. Wird der Diktator dennoch getroffen, wird derjenige, der den Treffer erzielt hat zum Bodyguard und der einstige Bodyguard zum Diktator. Der ehemalige Diktator gelobt Besserung und darf wieder bei den Einwohnern mitmachen ;)

So wechseln die Rollen nach und nach. Seid ihr etwas geübter, könnt ihr die Schwierigkeitsstufe erhöhen, indem ihr einen zweiten Ball hinzunehmt und/oder einen weiteren Bodyguard einstellt. Spielt ihr mit zwei Bodyguards, darf sich der jeweils neue Diktator einen zweiten Beschützer aus den Einwohnern aussuchen. Bei diesem Spiel gibt es keine Gewinner oder Verlierer.

**Ziel:** Bodyguard: Diktator beschützen / Einwohner: Diktator abwerfen



### **BRÜCKENBAUER (Team Balancing)**

YouTube: <https://youtu.be/toSdV4YlK1M>

Ab 4 Personen / 4 Stühle ohne Armlehnen bzw. Hocker (je Gruppe 4 Personen und 4 Stühle)

Zunächst werden die Stühle in einen Kreis gestellt – bzw. so, dass sich immer zwei gegenüberstehen – mit der Sitzfläche nach innen. Die Teilnehmer setzen sich alle seitlich in gleicher Ausrichtung auf einen Stuhl und legen sich nacheinander vorsichtig nach hinten, auf die Oberschenkel der Person im Rücken. Passt gut auf, dass alle bequem liegen und sich mit dem Oberkörper auf den Beinen des anderen sicher fühlen. Auch die Köpfe sollten nicht abgeknickt sein, sonst wird es unbequem! Die

Füße der Teilnehmer müssen jeweils nebeneinander fest auf dem Boden stehen können - deshalb sollten eure Stühle nicht zu hoch sein! Der Spielleiter zieht nun ganz vorsichtig nach und nach die einzelnen Stühle unter der menschlichen Brücke weg. Seid hierbei wirklich sehr vorsichtig, damit sich niemand verletzt. Zum Schluss sollte die Brücke ohne die Stühle halten – aber wie lange? Spielt ihr das Spiel mit mehreren Teams (jedes Team braucht genau 4 Personen) geht es darum, welche Brücke am längsten stehenbleibt. Habt Ihr eine ungerade Teilnehmerzahl, versucht ruhig einmal die Brücke mit 5 oder mehr Personen zu formen – funktioniert es? 😊 Habt ihr nur eine Gruppe von vier Personen könnt ihr auch reihum zählen. Die Person, die vor dem Zusammenbrechen der Brücke als letztes eine Zahl hinzufügen konnte, ist der Gewinner.

**Ziel:** Die menschliche Brücke möglichst lange halten



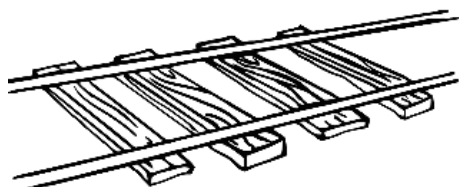
### ZUGFAHRER (Train Trust)

YouTube: <https://youtu.be/WLZrMAeCOo0>



Ab 4 Personen / Gegenstand, der gefunden werden muss

Die Teilnehmer stellen sich hintereinander in einer Reihe auf und legen die Hände auf die Schultern des Vordermanns. Alle Teilnehmer müssen die Augen schließen – bis auf den hintersten. Ihr könnt die Augen auch mit Schals verbinden. Der hinterste Teilnehmer ist derjenige, der den Zug lenken wird! Wenn sich der Zug langsam in Bewegung setzt, kann der Steuermann anhand von Klopfen auf der rechten oder der linken Schulter die Richtung des Zuges vorgeben. Diese Handbewegung wird durch alle Teilnehmer hindurch nachgemacht, bis die vorderste Person weiß, in welche Richtung sie laufen soll – linke Schulter für links, rechte Schulter für rechts! Da die Reaktionszeit des Zuges je nach Teilnehmeranzahl so stark variieren kann, muss die hinterste Person früh genug lenken, wenn sie einen Richtungswechsel einleiten möchte und deshalb sehr genau aufpassen! Ihr muss der gesamte Zug vertrauen, um nicht gegen eine Wand oder einen Gegenstand zu laufen, der verletzen könnte. Darum spielt dieses Spiel nur mit viel Platz – am besten draußen auf einer Wiese. Das Ziel des Spiels ist die Übung von Vertrauen innerhalb der Gruppe, kann aber auch abgewandelt werden: Die Spielleiter können einen Gegenstand (z.B. eine Schatztruhe, Bonbons usw.) in einiger Entfernung und gut sichtbar für den Zugfahrer platzieren, den es zu erreichen gilt. Solltet ihr in dieser Version spielen, ist ein Kommando für ‚Stopp‘ unbedingt notwendig, um nicht über den Gegenstand zu stolpern (z.B. beide Hände gleichzeitig auf die Schultern).



**Ziel:** Vertrauensübung bzw. einen Gegenstand finden