

Atem- und Blasspiele

Lehrerinformation



1/3

Arbeitsauftrag	Spiele zum Lektionsbeginn oder für zwischendurch als Auflockerung
Ziel	kleine Spiele zur Auflockerung zwischendurch, die gleichzeitig die Ausatmung und damit das tiefere Atmen fördern
Material	<ul style="list-style-type: none"> Pingpongbälle Wattebausch Trinkhalme A4 Blätter Scheren Klebstreifen Ballons Post-its
Sozialform	Kleingruppen, 2er-Gruppen, Plenum
Zeit	variabel

Atem- und Blasspiele

Spielanleitungen



2/3

Atem- und Blasspiele

Atemfussball (2er-Gruppen)

Ziel

einen Pingpongball ins gegnerische Goal blasen

Die SuS markieren auf ihrem Tisch zwei Goals (mit Bleistift, Radiergummi, etc.), setzen sich vis-à-vis und versuchen, einen Pingpongball ins gegnerische Goal zu blasen. Wer hat nach fünf Minuten am meisten Punkte?

Variante

statt Pingpongball einen Wattebausch nehmen und mit Blasen durch einen Trinkhalm ins gegnerische Goal bringen

Tischminigolf

Ziel

einen Pingpongball durch eine Hindernisbahn blasen

Die SuS bauen mit Bleistiften, Radiergummis etc. eine kleine Hindernisbahn auf und blasen einen Pingpongball durch die Bahn ins Ziel.

Trichter

Ziel

im 2er-Team einander einen Pingpongball möglichst oft so zuspieren, dass er nicht runterfällt

Die SuS basteln einen einfachen Papiertrichter (A4 Blatt und Klebestreifen).

Die SuS nehmen den Trichter vor den Mund und blasen den Pingpongball aus dem Trichter hinaus. Der andere Mitspieler versucht, ihn mit seinem Trichter aufzufangen und pustet ihn rasch wieder retour.

Wenn der Ball runterfällt, wird mit Zählen wieder bei Null begonnen!

Welches Team schafft am meisten fehlerfreie Zuspiele innerhalb von fünf Minuten?

Variante

den Pingpongball mit der Hand auffangen, als Einzelübung anleiten

Atem- und Blasspiele

Spielanleitungen



3/3

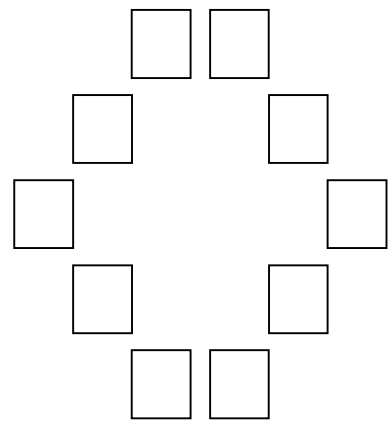
Pingpongball Zielblasen (Pingpongball und Post-it)

Ziel

dosiert blasen

Mit kleinen Post-it wird auf dem Pult ein Kreis ausgelegt. Auf jedem Post-it wird eine Punktezahl notiert. Ein Blatt gilt als Startplatz.

Start



Die SuS blasen mit einem Atemzug den Pingpongball vom Start in Richtung Post-it-Kreis. Wer ein Post-it trifft, hat die entsprechende Punktezahl gewonnen.

Jeder Spieler hat fünf Versuche, dann werden die Punkte zusammengezählt.

Luftballon aufblasen

und das Klassenzimmer dekorieren, einander zuspieren,...

