



ENERGIZER/WARM-UP

(ONLINE)

BIST DU BEREIT FÜR EINEN ENERGIZER? JA, DANN LASS UNS DIREKT STARTEN! 😊



Bis 20 zählen – Remote!

- ▶ Klassiker, keine Anpassung für das digitale Format notwendig
- ▶ Einfach umsetzbar
- ▶ Möglichkeit der Änderung des Schwierigkeitsgrades (Z.B. bis 71 zählen und nur die Primzahlen benennen o.ä.)

Spielanleitung:

1. Bis 20 zählen!
2. Es gibt keine feste Reihenfolge.
3. Sobald mehrere Personen gleichzeitig eine Zahl sagen, muss wieder bei „eins“ gestartet werden.

GEMEINSAM MÖCHTE ICH MIT EUCH..

2

Überblick

- ▶ die Definition,
- ▶ die Ziele,
- ▶ die positiven Effekte näher betrachten
- ▶ und aktiv Beispiele ausprobieren.



WAS IST EIN ENERGIZER/WARM-UP?

„Ein Warm-up ist eine zielgerichtete, kurze, einführende Übung, die darauf abzielt, eine Gruppe effektiver werden zu lassen.“

Karreman (2018: 12)



WAS SIND DIE ZIELE EINES ENERGIZERS/WARM-UPS?

VERTRAUEN

- Team-Building
- Abbauen von Unsicherheit
- Spaß an Kreativität entdecken

KENNELERNEN

- neue Teilnehmende kennenlernen
- unbekannte Seiten voneinander/sich selbst entdecken

AKTIVIEREN

- Äufwärmen (Psychisch + Physisch)
- Lachen/Spaß
- Aufwachen + Wachbleiben

FOKUS

- Konzentration
- Vorbereitung für Workflow

WAS KÖNNEN EFFEKTE EINES ENERGIZERS/WARM-UPS SEIN?

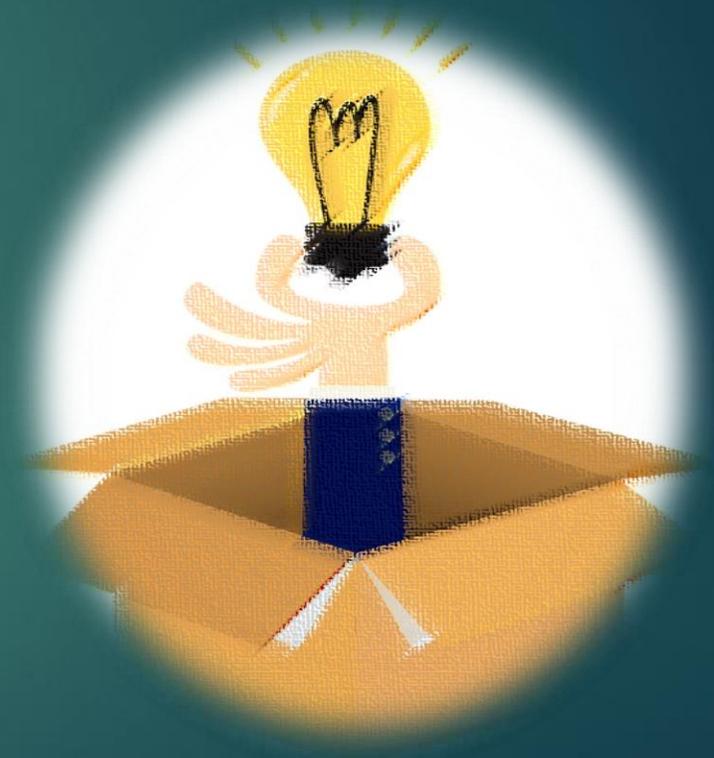


BEISPIELE FÜR ENERGIZER/WARM-UPS

6

Beispiele

- ▶ Touch Blue
- ▶ Fitnesscheck – für Sportler*innen –
- ▶ Emoji – Gesichtsgymnastik
- ▶ und viele weitere..



„TOUCH BLUE“

7



Spielanleitung

1. Bitte macht alle eure Kameras an.
2. Der*Die Spielanleiter*in sagt die erste Farbe, z.B. **ROT!**
3. Finde nun schnellstmöglich einen Gegenstand in der Farbe und halte ihn in die Kamera.
4. Wer als letztes etwas findet, sagt die nächste Farbe an, z.B. **BLAU!**

„ONLINE FITNESS CHECK“ – FÜR SPORTLER*INNEN –



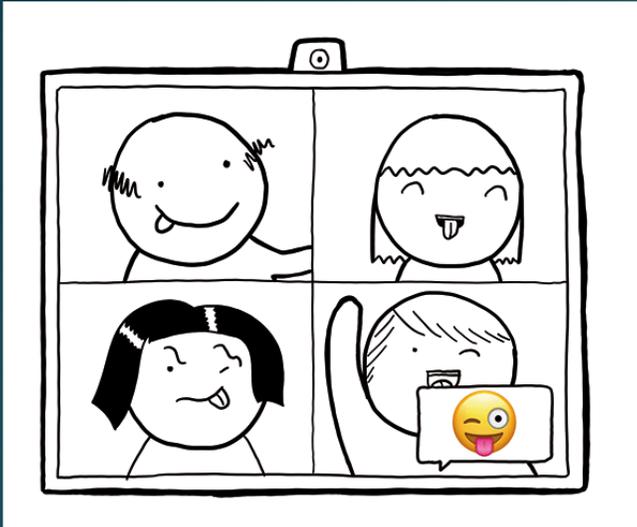
Spielanleitung

1. Bitte schaltet euer Videoprogramm in eine „Kachel-“ oder „Galerie-Ansicht“.
2. Alle Spieler*innen „verstecken“ sich vor der Kamera.
3. Eine Person macht eine Fitness-Übung oder Bewegung vor. **ALLE MACHEN MIT!** (Jede*r kann, keine*r muss 😊)
4. Wer die Übung anfängt, geht als erste*s aus der Kamera. Alle anderen folgen.
6. Jemand zeigt die nächste Übung!

„EMOJI GESICHTSGYMNASTIK“

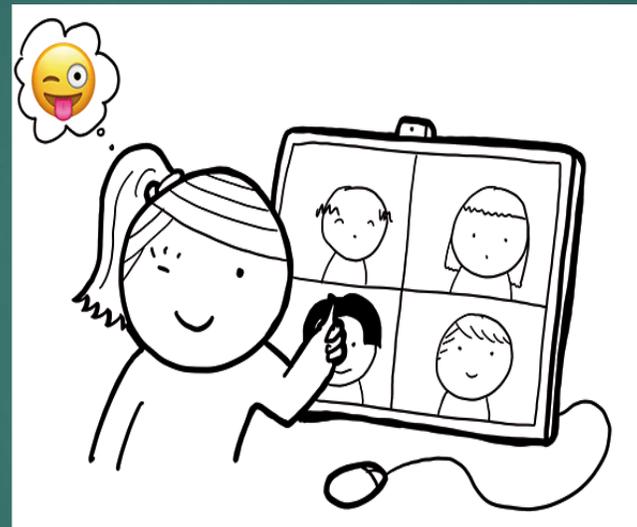
9

Beispiele

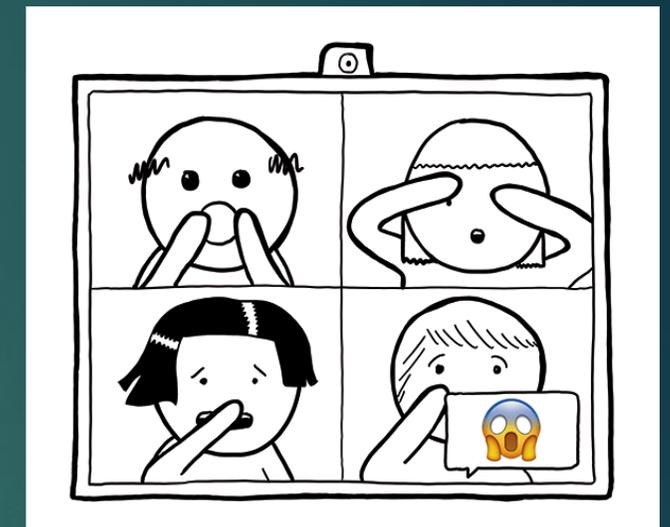


1. Kameras an!

(Der erste Emoji wird bereit gemacht und geteilt via Screensharing/im Chat)



2. Los geht die Gesichtsgymnastik!



3. Emojis bitte genau nachahmen!

REFLEXIONSRUNDE

10

Reflexion



LITERATURVERZEICHNIS

Haußmann, Claudia (2020): Online Ice Breaker & Energizer zum Ausprobieren. <https://butterflying-akademie.de/online-ice-breaker-energizer-zum-ausprobieren/> (Stand: 26.01.2022, 15:47 Uhr)

Karreman, Marcel (2018): 100 Warm-ups für Trainings und Seminare. Hogrefe Verlag, Göttingen.

Siebel, Caspar (2020): Ein unkompliziertes Aufwärmspiel für Video-Call Workshops. <https://www.workshop-spiele.de/dieses-online-warm-up-spiel-ist-kurz-und-lustig-mit-emojis/> (Stand: 27.01.2022, 8:46 Uhr)

Siebel, Caspar (2020a): Zum Aufwachen: Das Energizer Spiel I für virtuelle Meetings. <https://www.workshop-spiele.de/zum-aufwachen-das-energizer-spiel-fuer-virtuelle-workshops/> (Stand: 27.01.2022, 8:48 Uhr)

Siebel, Caspar (2020b): Dieses Warm-up Spiel bringt Emojis in dein Online-Meeting. <https://www.workshop-spiele.de/dieses-online-warm-up-spiel-ist-kurz-und-lustig-mit-emojis/> (Stand: 27.01.2022, 8:51 Uhr)

VIELEN DANK FÜR EURE ENERGIE! 😊

Eine Präsentation von Tirsia Hasselmann
(Fachbereich Schule, 40.13 Pädagogische Programm)