

# In- halt

## Warm-ups mit Rhythmus

Bis drei zählen	9
Schüttelkreis	10
Doof – Acht	11
Ein Puls im Kreis	12
Verbotene Drei	13
Pattern weitergeben	14
Achterbahn der Geburtstage	15
Koffer packen	16
Rhythmus-Stationenlernen	17
Virusmail	18
Stille Post	19
Lieder raten	20
Obstsalat	21
Ali Baba und die Räuber	22
Klatschkreis	23
Tennis-Rhythmus	24
J H N N und S P H	25
Call-and-Call-Rhythmen	26
Im Zoo	28
Call-and-Call-Echo	29
Jahreszeiten-Rhythmical	30

## Warm-ups mit Bewegung

Up and down	33
Bewegungsstufen	34
Wo stehe ich gut?	35
Don't touch	36
E-Motion	37
Wenn du ...	38
Mein Feeling	39
Decken-Maler	40
Ich habe etwas für dich	41
Hao-Pao	42
Circulo	43
Set-up	44
Hear – Share – Place	45
Bewegungen spiegeln	46
Skulpturen modellieren	47
Emotion verändern	48
Ich bin, ich nehme	49
Formation	50
Stopptanz	51



## Warm-ups mit Stimme

Töne tauschen	53
Pentatonik	54
Sing my Song	56
Virusmail mit Ton	57
Zahlenjagd	58
Epoi Tai Tai	60
Walk of Fame	62
Einstimmung weitergeben	63
Akkorde singen	64
Zeitlose Uhr	65

## Warm-ups mit Hinhören

Sound-Mover	67
Verklingender Ton	68
Klangmemory	69
Mäuschen spielen	70
Innen hören – außen hören	71
Vorsicht, zerbrechlich!	72
Fingerklavier	73
Synchron!	74
Start – Stopp – Dirigieren!	75
Gesten-Gehörbildung	76
Von wo kommt der Klang?	77
Offenes Fenster	78
Hören – Folgen	79

## Warm-ups mit Instrument

Der richtige Ton	81
Sieben Schläge	82
Shake it off	83
Buchstabensuppe	84
Nach Farben spielen	85
Schnelles Assoziieren	86
Die Schlange	87
Instrumenten-Paare	88
Thematische Fantasiereise	89

## Warm-ups beim digitalen Unterrichten

Post-its oder Wer noch?	91
Gemeinsam einchecken	92
Sag es mit Emojis	93
Chat-Gewitter	94
Wake up!	95
Erwartungsabfragen	96
Warum bist du hier?	97
Konferenz-Bild	98
Wie fühlst du dich?	99
Digitaler Gestentanz	100

Weiterführende Literatur	101
--------------------------	-----

Register	102
----------	-----

# Warm- ups

mit Warm-ups von  
Katharina Bergner,  
Caroline Ebel,  
Marion Feichter,  
Tatjana Friedrich,  
Michael Fromm,  
Tom Mittelbach,  
Tobias Pohlmann  
und Priska Seidl,  
zusammengestellt  
und bearbeitet von  
Katrin Bock

VORSCHAU

# Vor- wort

Gute Stimmung wirkt sich positiv aufs Lernen aus! Wie vielfach wissenschaftlich belegt, treffen wir wesentliche Einschätzungen, die auch darüber entscheiden, ob wir uns in einer Situation wohlfühlen oder nicht, meist bereits unbewusst in den ersten Minuten des Zusammentreffens. Wir alle wissen auch, wie wichtig eine motivierende und wertschätzende Lernumgebung ist und eine Lerngruppe, die gut eingespielt ist und aufeinander achtet. Darüber hinaus lohnt es sich immer, ein paar Minuten in den guten Draht zwischen Lehrkraft und Gruppe zu investieren. Und Spaß darf das Ganze auch noch machen. Alles Argumente, die für bewusst gestaltete, aktivierende, fordernde oder auch entspannende Stundenanfänge mit Warm-ups sprechen!

Mit den insgesamt 82 Ideen von acht Autor\*innen, die sich gerade auch hinsichtlich ihrer Herangehensweisen und Spezialisierung unterscheiden, wollen wir Ihnen eine breite Palette an Warm-ups für den Unterrichtsbeginn bieten. Eine derartige Sammlung will aber auch dementsprechend gut strukturiert sein, um treffsicher geeignete Übungen finden zu können. Neben der bestehenden Kapiteleinteilung in Warm-ups mit Rhythmus, mit Bewegung, mit Stimme, mit Hinhören, mit Instrument sowie dem Kapitel „Warm-ups beim digitalen Unterrichten“ lassen sich all diese Übungen auch in ihrer situativen Funktion unterscheiden.



## Alle Warm-ups in diesem Heft:



funktionieren im Klassenraum, im Fachraum oder in anderen Räumen.



binden immer eine ganze Klasse ein.



dauern nie länger als ein paar Minuten.



funktionieren ohne viel zusätzliches Material. Wenn Material benötigt wird, ist es extra angegeben.

Die **Warm-ups mit Rhythmus** sind oft sehr niedrigschwellig und funktionieren in niedrigen Klassenstufen ebenso wie mit älteren Lerngruppen. Sie haben einen hohen Aufforderungscharakter und wirken stark motivierend auf die Gruppe. Sie können in fast allen Fällen als sogenannte Energizer eingesetzt werden.

Die **Warm-ups mit Bewegung** stammen aus dem Bereich der Theaterpädagogik bzw. der systemisch-konstruktivistischen Pädagogik. Sie ermöglichen, das eigene Befinden wahrzunehmen und auszudrücken, den Raum einzunehmen und sich auf die anderen Gruppenmitglieder einzulassen. Im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes eignen sie sich sehr gut, um kognitiv-analytische Lernprozesse durch die emotional-körperliche Ebene zu ergänzen.

Im Kapitel **Warm-ups mit Stimme** wurden einige Übungen ausgesucht, die für ganze Klassen geeignet erscheinen. Natürlich hat dieses Kapitel eine Überschneidungsmenge mit Einsingübungen für Chöre oder Sänger\*innen. Durch die Mehrstimmigkeit werden Warm-ups mit Stimme schnell musikalisch anspruchsvoller als die Warm-ups der anderen Kapitel.

## Ziel

Einen gemeinsamen  
Beat in der Gruppe  
erfahren

# Achterbahn der Geburtstage

## Durchgehender Achtelpuls mit Klatschimpulsen

Ausschlaggebend für dieses Warm-up ist der Geburtsmonat. Die Lehrperson zählt einen rotierenden Achtelpuls („eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben, acht, eins, zwei, ...“).

Dabei gilt folgende Konvention:

- Wer im Januar geboren ist, spielt auf die „eins“,
- wer im Februar geboren ist, auf die „zwei“ und so weiter bis zu den im August Geborenen, die auf die „acht“ spielen.
- Besonderheiten sind: Im September Geborene spielen auf die „eins“ und die „acht“, im Oktober Geborene auf die „drei“ und „sieben“, im November Geborene auf die „fünf“ und „sechs“ und im Dezember Geborene spielen auf die „vier“ und „acht“.

Ziel der Übung ist es, sich so schnell wie möglich vom Zählen zu lösen und sich hörend im Arrangement zu orientieren. Im Idealfall erkennen einige Schülerinnen oder Schüler, in welchem Monat die anderen Geburtstag haben.

## Ziel

Zuhören, Tempo halten, neue Rhythmen ausprobieren

# Rhythmus-Stationenlernen

## Metrum und zwei Rhythmen werden im Raum verteilt

Für dieses Warm-up werden drei rhythmische Stationen im Raum verteilt. Jeweils eine rhythmisch sichere Schülerin oder ein Schüler haben folgende Aufgabe an ihrer Station: An Station 1 wird das gleichbleibende Metrum auf einem Rhythmusinstrument gespielt. An Station 2 und Station 3 wird jeweils ein gleichbleibender Rhythmus auf anderen Rhythmusinstrumenten gespielt.

Alle anderen Schülerinnen und Schüler laufen durch den Raum und probieren an den Stationen aus, die Rhythmen zunächst zu hören und dann zu übernehmen. Es darf auch mit den Rhythmen durch den Raum gelaufen werden.

Die Gruppe wird dazu aufgerufen, dass das Metrum gleich bleibt und das Warm-up im Raum gut klingt.

Dieses Warm-up ist sehr inklusiv und differenzierend, weil jede Schülerin und jeder Schüler seine eigenen Herausforderungen suchen kann.

**Variante:** Die Schülerinnen und Schüler, die durch den Raum gehen, können die Rhythmen an den Stationen mit Bodysounds oder auch mit kleineren Rhythmusinstrumenten abnehmen.

## Ziel

Den Raum ausloten,  
die anderen  
wahrnehmen und  
aufeinander achten

# Don't touch

## Gerade Wege mit Tempoveränderungen ohne Berührung

Alle Mitglieder einer Klasse gehen frei durch den Raum. Während alle durch den Raum schreiten, erklärt die Lehrkraft, dass sich jeder Einzelne nun einen Punkt im Raum sucht, auf den er oder sie zügig zugeht. Danach macht man sofort kehrt und geht auf den nächsten Punkt zu. Es folgen mehrere Durchgänge, wobei die Lehrperson die Schülerinnen und Schüler immer wieder daran erinnert, aufeinander zu achten und sich nicht gegenseitig zu berühren. Alle sollen ihre (geraden) Wege beibehalten und durch die Veränderung des Tempos Möglichkeiten finden, einander gut zu passieren bzw. sich gegenseitig den Vortritt zu lassen.

**Variante:** Die Schülerinnen und Schüler suchen sich einen Punkt im Raum und gehen zügig auf diesen zu. Diesmal zeigen sie auf diesen Punkt und sagen dabei einen frei assoziierten Begriff, der ihnen gerade in den Sinn kommt, der aber nichts mit dem Punkt zu tun hat. Die Konsonanten der Begriffe werden stark betont, so dass man das Zwerchfell hüpfen spürt.



## Ziel

Eine eigene  
Stimme halten

# Töne tauschen

Ein Spaziergang durch den Raum zum Tönetauschen

Die Lehrkraft wählt einen Zwei-Klang, Drei-Klang oder einen schwierigeren Jazz-Akkord aus und teilt die einzelnen Töne des Akkordes auf entsprechende Teilgruppen der Klasse auf. So erhält jede Schülerin und jeder Schüler einen Ton. Dieser Ton wird auf einer einfachen Silbe wie „la“ oder „lu“ gesungen. Alle sollen den Ton durchhalten mit chorischer, also unbemerkter asynchroner Atmung. Dann gehen alle durch den Raum. Jede Person muss nun eine andere Person mit einem anderen Ton finden, dort eine Weile zuhören, um dann den Ton zu tauschen.

Im besten Fall bleibt der Akkord über einige Zeit im Raum erhalten. Das bedarf einiger Konzentration und Übung.

VORSCHAU

## Ziel

Ankommen, Spaß,  
Aufmerksamkeit

# Sag es mit Emojis

## Lustiger Chat mit Emojis

Zu ausgewählten Frage- oder Aufgabenstellungen sollen die Teilnehmenden mithilfe der Webseite [www.emojikopieren.de](http://www.emojikopieren.de) ihre Antwort mit Emojis zusammenstellen und diese dann auf Kommando hin in den Chat kopieren und absenden. Die Lehrkraft lässt hierzu auf dem Bildschirm einen Countdown runter laufen (z. B. [www.cuckoo.team](http://www.cuckoo.team)).

**Variante:** Funktioniert selbstverständlich auch als Feedback.

### Countdown- Zähler

[bit.ly/warm-up\\_4](http://bit.ly/warm-up_4)



### Seite mit Emojis

[bit.ly/warm-up\\_5](http://bit.ly/warm-up_5)



### Mögliche Fragen oder Aufgaben:

- Wie geht es dir heute?
- Übersetze dein Lieblingslied in Emojis!
- Stelle eine Musikerin oder einen Musiker deiner Wahl in Emojis dar.
- Erstelle in Emojis eine für dich vielversprechende Band- oder Orchesterbesetzung.