keep-dancing.de

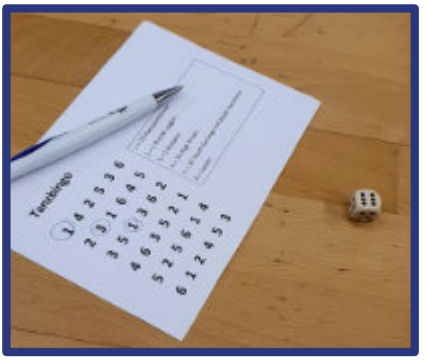
# Spielideen für dein Training

Sechs Ideen für Aufwärmspiele inklusive Vorlagen zum Ausdrucken

## Inhalt


| | |
|---|---|
| Tanz-Bingo | 3 |
| Spielkarten-Lauf | 5 |
| Bierdeckel Umdrehen | 6 |
| Krebssuppe | 7 |
| Ich packe meinen Koffer | 8 |
| Die Würfel sind gefallen | 9 |

# Tanz-Bingo




**Altersklasse**: Jugend, Junioren, Ü15

**Material**: Bingo-Zettel, Würfel, Stift

## Spielvorbereitung

Die Garde wird in zwei bis vier gleich (je nach Anzahl der Aktiven) Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält einen Bingo-Zettel, einen Würfen und einen Stift.

Für jede Augenzahl des Würfels wird eine sportliche Übung oder ein Tanzschritt festgelegt und auf dem Bingo-Zettel notiert. Die Übungen können vom Trainer*in vorgegeben oder von den Aktiven eingebracht werden.

**Beispiel-Übungen**: 10 Kniebeugen, 5 Burpees, 5 Ausfallschritte, 15 Hampelmänner, eine Runde durch die Halle joggen, 5 Liegestütze, 10 Sit-Ups

**Beispiel-Schritte**: 8 Marschierer, 10 Winkelschritte, 6 Beinschwünge, 8 Rückpolka, 10 Pferdchenschritte, 1 Mühle pro Seite, 6 Krakowiak-Schwünge

## Spielablauf

Die Trainer*in gibt den Startschuss. Jede Gruppe würfelt für sich eine Zahl. Anschließend führt jedes Mitglied der Gruppe die entsprechende Übung bzw. den Schritt aus. Sind alle Gruppenmitglieder fertig darf die Zahl einmal auf dem Bingo-Zettel durchgestrichen werden. Dann wird wieder gewürfelt.

Hat eine Gruppe ein „Bingo“, also eine waagerechte oder senkrechte Reihe vollständig durchgestrichen, so ruft sie laut „Bingo“ und beendet damit das Spiel.

# Tanzbingo

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 4 | 2 | 5 | 3 | 6 |
| 2 | 3 | 1 | 6 | 4 | 5 |
| 3 | 5 | 1 | 3 | 6 | 2 |
| 4 | 6 | 3 | 5 | 2 | 1 |
| 5 | 2 | 5 | 6 | 1 | 4 |
| 6 | 1 | 2 | 4 | 5 | 3 |

1 =
2 =
3 =
4 =
5 =
6 =

# Tanzbingo

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 4 | 2 | 5 | 3 | 6 |
| 2 | 3 | 1 | 6 | 4 | 5 |
| 3 | 5 | 1 | 3 | 6 | 2 |
| 4 | 6 | 3 | 5 | 2 | 1 |
| 5 | 2 | 5 | 6 | 1 | 4 |
| 6 | 1 | 2 | 4 | 5 | 3 |

1 =
2 =
3 =
4 =
5 =
6 =

# Spielkarten-Lauf

**Altersklasse**: Jugend, Junioren, Ü15

**Material**: Skat-Spiel

## Spielvorbereitung

Die Garde wird in vier gleich große Teams eingeteilt. Jedem Team wird eine Skat-Farbe zugeordnet (Herz, Pik, Karo, Kreuz). Zur Erinnerung bekommt das Team die As-Karte in ihrer Farbe.

Die restlichen Karten werden verdeckt auf der gegenüberliegenden Hallenseite ausgelegt.

## Spielablauf

Die Trainer*in gibt den Startschuss. Pro Gruppe rennt eine Tänzer*in zu den verdeckten Karten und dreht eine um. Gehört sie zur eigenen Gruppenfarbe, darf die Karte mitgenommen werden. Andernfalls wird sie wieder umgedreht und die Tänzer*in läuft „leer“ zurück.

Dann startet die nächste. Das Team, welches zuerst alle eigenen Karten eingesammelt hat, gewinnt das Spiel.

# Bierdeckel umdrehen

**Altersklasse**: Jugend, Junioren, Ü15

**Material**: 40-70 Bierdeckel (je Gruppengröße) mit unterschiedlich farbigen Seiten

## Spielvorbereitung

Die Bierdeckel müssen je Seite unterschiedlich farbig gekennzeichnet werden. Zum Beispiel indem sie angemalt oder ein farbiges Papier aufgeklebt wird.

Vor dem Spielstart werden die Bierdeckel in der Halle verteilt. Jede Farbe muss gleich häufig aufgedeckt liegen.

Die Garde wird in zwei gleich große Teams eingeteilt. Jedem Team wird eine Farbe zugeteilt.

## Spielablauf

Die Trainer*in gibt den Startschuss. Alle Tänzer*innen laufen gleichzeitig durch die Halle und versuchen, ihre Farbe aufzudecken. Nach einer bestimmten Zeit (Empfehlung: 5 Minuten) beendet die Trainer*in das Spiel.

Das Team, dessen Farbe am häufigsten aufgedeckt in der Halle liegt, gewinnt die Runde.

# Krebssuppe

**Altersklasse**: Jugend, Junioren

**Material**: keine

## Spielvorbereitung

Alle Aktiven verteilen sich in der Halle und setzen sich auf den Po. Die Füße werden vorne aufgestellt, die Hände hinter dem Körper. Ein Kind wird zum Jäger bestimmt.

## Spielablauf

Sobald das Spiel beginnt heben alle Kinder ihren Po vom Boden ab, sie stützen sich auf den Füßen und Hände ab. Der Jäger versucht nun, möglichst viele Krebse mit der Hand zu berühren. Wer berührt wurde wird selbst zum Jäger. Das Spiel endet, sobald alle Krebse Jäger sind.

Das Spiel fördert auch Kraft und Koordination.

# Ich packe meinen Koffer

**Altersklasse**: Jugend, Junioren, Ü15

**Material**: keine

## Spielvorbereitung

Alle Aktiven stellen sich im Kreis mit Blick zueinander auf.

## Spielablauf

Eine Person beginnt mit den Worten „Ich packe meinen Koffer und nehmen mit…“ und wählt einen Schritt aus. Das kann zum Beispiel ein Schritt aus dem Tanz sein oder Basics wie „vier offene Winkel“.

Nun führen alle Aktiven die genannte Bewegung aus. Anschließend ist die Person rechts daneben dran. Sie beginnt wieder mit „Ich packe meinen Koffer und nehme mit…“. Nun zählst sie zuerst den ersten Schritt auf und ergänzt anschließend einen weiteren. Alle Aktiven müssen dann beide Schritte hintereinander ausführen.

Das Spiel geht reihum, bis jeder einen Schritt beigesteuert hat. Am Ende ist eine kleine Choreographie entstanden.

Das Spiel lässt sich auch abwandeln und statt mit Tanzschritten mit Fitness-Übungen durchführen.

# Die Würfel sind gefallen

**Altersklasse**: Jugend, Junioren, Ü15

**Material**: ein großer Schaumstoffwürfel

## Spielvorbereitung

Alle Aktiven stellen sich im Kreis mit Blick zueinander auf. Gemeinsam werden für jede Würfelzahl Übungen oder Tanzschritte festgelegt.

## Spielablauf

Eine Person beginnt und würfelt. Die Augenzahl gibt die Übung bzw. den Schritt vor, der nun von allen ausgeführt werden muss. Anschließend ist die nächste Person dran mit Würfeln.

Abwandlung: Statt den Schritt bzw. die Übung nur einmal durchzuführen, kann dies auch auf Zeit geschehen und zum Beispiel für 30 Sekunden immer wieder wiederholt werden.

Das Spiel kann beliebig lange fortgesetzt werden.

# Mehr von keep-dancing.de

Gardesports ist DAS Online-Trainingsprogramm für alle Trainer:innen und Tänzer:innen aus dem karnevalistischen Tanzsports.

Mit über 40 Trainingsvideos steigerst du deine Leistung ganz einfach von zuhause aus.

Du wirst Schritt für Schritt durch alle Übungen geführt und erhöhst so deine Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer für den Garde- und Showtanz.

Der Trainingsplaner für Gardetrainerinnen und Gardetraining ist der perfekte Begleiter, für das Trainingsjahr.

Vergiss lose Zettel! In diesem praktischen Buch findest du Anwesenheitslisten, Platz für Positionen und Schritte, einen Kalender, 144 Abschnitte zur Planung deiner Trainingseinheiten und vieles mehr.

Den Trainingsplaner gibt es auch für Solist:innen und Männerballette.