2310 - Kreatives Warm Up für jedes Training

Lena Knauer I Sonntag, 22.11.2026, 13:30 – 15:00 Uhr

Kreatives Warm Up für jedes Training

Was heißt kreativ sein?

"Kreativität ist die Fähigkeit, etwas zu erschaffen, was neu oder originell und dabei nützlich oder brauchbar ist." - Wikipedia Definition

- Neues / in alle Richtungen / unkonventionell Denken und Ausprobieren
- spontane Ideen umsetzen / selbst aktiv werden

Was sind die Ziele eines Kreativen Warm Ups?

- Warm Up abseits des Gewohnten / ins Spielen kommen / Ideen für Auftritte
- Loslösen vom Perfektionismus / hin zum Ausprobieren
- Scham, Scheu, Unsicherheiten abbauen / Vertrauen in Wirksamkeit schaffen

Welche Voraussetzungen braucht ein kreatives Warm Up?

Ein kreatives Warm Up braucht einen wertfreien Raum: Nichts ist falsch oder dumm, nichts wird verurteilt und alles, was andere nicht auf irgendeine Weise verletzt oder ins Lächerliche zieht oder die eigene Sicherheit nicht gewährleistet, ist zunächst möglich und erlaubt. Kinder kommen automatisch ins Spielen, hier ist in erster Linie dafür zu sorgen, dass sie Grenzen (z.B. Lautstärke, physischer Kontakt etc.) nicht überschreiten. Je älter die Gruppen sind, desto wahrscheinlicher müssen Hürden wie Scham oder Perfektionismus überwunden werden. Hier helfen zunächst niederschwellige Übungen, also klassische und bekannte Warm Ups, die um ein schauspielerisches Element ergänzt werden, und ein Vor- und Mitmachen des Trainers/der Trainerin.



unterstützt durch
SPORT-THIEME

Wie sollten kreative Warm Ups aufgebaut sein?

Es empfiehlt sich, die Übungen zwar in der Gruppe stattfinden, aber *zunächst jedes Kind für sich alleine* üben zu lassen. Idealerweise baut das Warm Up auf ein bekanntes Warm Up auf und fügt dann schauspielerische bzw. offene kreative Elemente hinzu, um die Hürde hin zum spielerischen möglichst niedrig zu halten. Je weniger Berührungspunkte die Gruppe bisher mit Schauspiel/ Clownerie hatte, desto mehr und desto genauere Vorgaben helfen den Kids, ins Spielen zu kommen (z.B. Sei ein Löwe auf der Jagd). Je mehr die Gruppe ein solches Arbeiten bereits gewohnt ist, desto offener sollten die Vorgaben sein. Das gibt den Kids genug Raum, um eigene Ideen zu spinnen und Neues auszuprobieren.

Aufbauend folgen Aufgaben zu zweit. Hierfür macht es Sinn, zu Beginn Paare so wählen zu lassen, dass sich alle wohlfühlen, später sollte aber für stärkere Durchmischung gesorgt werden, um dadurch auch einen positiven Effekt für den Gruppenzusammenhalt und Kooperation zu erzielen. Die 2er-Übungen finden zunächst ohne (physischen) Kontakt, später dann auch mit Blick- oder Körperkontakt statt, *bevor im Anschluss kreativen Gruppenaufgaben nichts mehr im Weg stehen sollte.*

Übungen für ein kreatives Warm Up

“Heute bin ich…” mit Freeze: Personen bewegen sich in einem festgelegten Raum zur Musik, bei Musikstopp Freeze; Bewegen als Alte Oma, Sprintender, Schmetterling, Elefant, Gewichtheber/-in ... alles ist möglich und kann leicht an die Altersgruppe angepasst werden.

“Wo sind wir?" mit Freeze: Personen bewegen sich in unterschiedlichen (imaginierten) Landschaften zur Musik, bei Musikstopp Freeze: im Wald, auf heißem Asphalt, im Sturm, auf der Blumenwiese, über Pfützen, im Schlamm.

Stopptanz with a twist: Personen bewegen sich in einem festgelegten Raum zu unterschiedlichen Musikstücken / Musikarten, z.B. klassisch, Heavy Metal, fröhlicher Pop, ruhiger Soul etc., bei Musikstopp: Freeze.

Clownerie mit dem Jonglierball, Tuch, irgendeinem Handgerät oder Haushaltsgegenstand (kann auch zur Gewöhnung an jeweiliges Handgerät genutzt werden): Ball hebt ab, klebt wie Kaugummi, ist heiß, rennt davon, erschreckt mich, beglückt mich etc.



Schattenlauf mit Gefühlschaos: Es werden Zweierteams gebildet. Person 1 vorne überlegt sich ein Gefühl und bewegt sich entsprechend traurig, fröhlich, wütend, nervös, beschämt ... durch den Raum. Person 2 läuft als Schatten hinterher und kopiert alle Bewegungen von Person 1. Im Anschluss muss Person 2 das Gefühl erraten. Danach Rollentausch.

Spiegelbild: Zwei Personen stehen sich gegenüber. Person 1 macht langsame Bewegungen vor, klassische Warm-up- Bewegungen oder auch einfach irgendwelche Blödsinn-Bewegungen und Grimassen. Person 2 ist das Spiegelbild und muss alles im Spiegel nachmachen. Danach Rollentausch und/oder Paarwechsel.

Raumlauf: Gruppe bewegt sich im Tempo 0 (=Freeze), 1 (=Zeitlupe), 2 (= Normal), 3 (=Schnell) und -1 (= Rückwärts). Die Gruppe stellt sich den Raum als Waage vor, die im Gleichgewicht gehalten werden muss. Bei 0 fragt Trainer/ Trainerin: "Wo sind wir?". Die Gruppe macht Vorschläge, z.B. im Weltall, auf dem Mount Everest, in der Wüste, in der Disco etc., fortan wird sich im Tempo -1 bis 3 in einer der vorgeschlagenen Landschaften bewegt. Die Gruppe ist angehalten, miteinander zu agieren.

Statuen: Die Gruppe bewegt sich durch den Raum zur Musik, bei Musikstopp zeigt Trainer/ Trainerin eine Zahlenkarte von 1-9. Dementsprechend finden sich Kleingruppen, die so schnell wie möglich eine Statue bauen müssen. Bedingungen: Alle Gruppenmitglieder müssen sich am Ende in der Statue berühren, niemand darf sich mehr bewegen.

Standbild: Trainer/Trainerin gibt ein Thema vor, z.B. "Paris". Jedes Gruppenmitglied hat nun die Aufgabe, nacheinander auf die Bühne oder einen vorher ausgemachten Ort zu laufen und sich dort selbst in etwas zu verwandeln, das zum Thema passt. Sie kündigt das auch entsprechend laut an: "Ich bin der Eiffelturm." Das Gruppenmitglied stellt sich als Eiffelturm in Position und friert ein. Das dauert so lange, bis alle im Standbild eingefroren sind.