

Chef und Vize

Quelle: Walk, L., & Evers, W. (2013). Fex – Förderung exekutiver Funktionen. Bad Rodach: Wehrfritz.

Zeit: ca. 15 Minuten

Anzahl Spieler: ab 6 Spielern

Einsatzort: beliebig

Material: Stühle

Spielbeschreibung: Die Spieler sitzen im Stuhlkreis. Auf dem ersten Platz sitzt der „Chef“ und auf dem zweiten der „Vize“. Die übrigen Plätze werden der Reihe nach durchnummeriert. Nun gibt es einer einfachen Bewegungsabfolge, die von allen Spielern zeitgleich durchgeführt wird. Die Abfolge besteht aus den folgenden vier Bewegungen:

1. Beide Hände auf die eigenen Schenkel klopfen
2. In die Hände klatschen
3. Mit dem rechten Daumen über die rechte Schulter zeigen
4. Mit dem linken Daumen über die linke Schulter zeigen

Das ergibt einen Rhythmus, der die ganze Zeit wiederholt wird. Der Chef beginnt das Spiel und sagt auf die dritte Bewegung seine eigene Position (Chef) und auf die vierte eine beliebige andere, also z.B. „klopfen - klatschen - **Chef – Eins**“. Jetzt ist der Spieler dran, der auf dem Platz „eins“ sitzt, und sagt z.B. „klopfen - klatschen - **Eins – Vize**“. Nun ist der Vize an der Reihe usw. Dabei müssen alle immer im Takt bleiben. Wenn ein Spieler einen Fehler macht (entweder aus dem Takt kommt oder eine Position falsch ansagt), wechselt er auf den letzten Platz (höchste Nummer neben Vize). Die Mitspieler rücken auf und bekommen dadurch immer wieder neue Namen bzw. Nummern. Das Spiel kann auch als Pfänderspiel gespielt werden.

FEX-Effekt: **A** **I** **F**
 ● ● ●●

Bei diesem Spiel müssen die Spieler im Takt schnell reagieren. Dafür benötigen sie eine hohe Flexibilität. Durch das Aufrücken müssen sie sich immer wieder auf eine veränderte Situation einstellen und neue Positionen im Arbeitsgedächtnis abspeichern. Ihre „alte“ Nummer müssen sie unterdrücken.

Variante 1: Die Reihenfolge der Nennung von eigener Position und nächstem Spieler wird vertauscht. Z.B. macht und sagt der Chef: „klopfen – klatschen – **3 nach Chef**“. Jetzt kommt Nummer 3: „klopfen – klatschen – **Vize nach 3**“ usw. Der Spielablauf ist derselbe wie im Grundspiel.

FEX-Effekt: **A** **I** **F**
 ● ●● ●●

Für diese Variante benötigen die Spieler besonders ihre Inhibition. Der Impuls, erst die eigene Position zu nennen, muss unterdrückt werden. Die Spieler wechseln flexibel in die neue Regel.

Variante 2: Jetzt sind auch die Sitznachbarn gefordert! Wird ein Spieler aufgerufen, müssen nun die direkten Nachbarn reagieren. Wenn sie mit dem Daumen über ihre Schulter zeigen, machen sie das zwei Mal auf der Seite, die dem aufgerufenen Spieler näher ist. Wenn bspw. der linke Nachbar aufgerufen wird, zeigt man also zwei Mal mit dem linken Daumen über die Schulter. Wer seinen Einsatz verpasst oder die falsche Hand gebraucht, muss ebenfalls ans Ende rutschen.

FEX-Effekt: **A** **I** **F**
 ● ●●● ●●●

Jetzt müssen alle Spieler besonders aufmerksam sein, da sie auch reagieren müssen, wenn sie nicht direkt angesprochen werden. Die neue Bewegung gilt es, auszuführen und alte Gewohnheiten zu unterdrücken. Das fordert eine gute Inhibition sowie die kognitive Flexibilität.

Tipp: Zu Beginn üben alle die Bewegungen gemeinsam, zuerst langsam und dann etwas schneller. Die Taktgeschwindigkeit sollte an die Fähigkeiten der Mitspieler angepasst sein. Zu Beginn können die Bewegungen laut mitgesprochen werden, das erleichtert das Beibehalten des Rhythmus. Die Varianten sollten erst eingeführt werden, wenn die Spieler im Grundspiel sicher sind.