

# Atem- und Blasspiele

Spielanleitungen



## 1) Atemfussball (2er-Gruppen)

### Ziel

einen Pingpongball ins gegnerische Goal blasen

Auf dem Tisch zwei Goals (mit Bleistift, Radiergummi, etc.) markieren, vis-à-vis sitzen und versuchen, einen Pingpongball ins gegnerische Goal zu blasen. Wer hat nach fünf Minuten am meisten Punkte?

### Variante

Statt Pingpongball einen Wattebausch nehmen und mit Blasen durch einen Trinkhalm ins gegnerische Goal bringen

## 2) Trichter

### Ziel

Im 2er-Team einander einen Pingpongball möglichst oft so zuspelen, dass er nicht runterfällt

Einen einfachen Papiertrichter (A4 Blatt und Klebestreifen) basteln. Den Trichter vor den Mund nehmen und den Pingpongball aus dem Trichter hinausblasen. Das Gegenüber versucht, ihn mit dem Trichter aufzufangen und rasch wieder retour zu pusten. Fällt der Ball runter, wird mit Zählen wieder bei Null begonnen! Welches Team schafft am meisten fehlerfreie Zuspiele innerhalb von fünf Minuten?

### Variante

Den Pingpongball mit der Hand auffangen.

## 3) Tischminigolf

### Ziel

Einen Pingpongball durch eine Hindernisbahn blasen

Mit Bleistiften, Radiergummis etc. eine kleine Hindernisbahn aufbauen und einen Pingpongball durch die Bahn ins Ziel blasen.

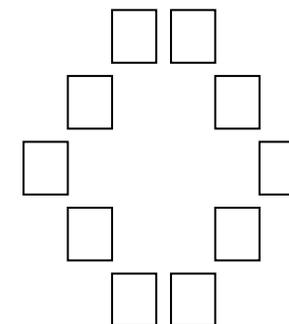
## 4) Pingpongball Zielblasen (Pingpongball und Post-it)

### Ziel

Dosiert blasen

Mit kleinen Post-it wird auf dem Pult ein Kreis ausgelegt. Auf jedem Post-it wird eine Punktezahl notiert. Ein Blatt gilt als Startplatz.

Start



Mit einem Atemzug den Pingpongball vom Start in Richtung Post-it-Kreis blasen. Wer ein Post-it trifft, hat die entsprechende Punktezahl gewonnen. Alle haben fünf Versuche, dann werden die Punkte zusammengezählt.