



Kommando „Bimberle“

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



Zeit: beliebig

Anzahl Spieler: ab 3 Spielern

Einsatzort: beliebig

Material: Tisch mit Stühlen

Spielbeschreibung: Alle Teilnehmer sitzen am Tisch. Der Spielleiter gibt verschiedene Kommandos, die die Spieler ausführen:

- Kommando Bimberle = mit den Zeigefingern auf die Tischkante trommeln
- Kommando Faust = beide Fäuste auf dem Tisch legen
- Kommando Flach = Hände flach auf den Tisch legen
- Kommando Bock = die Fingerspitzen von oben auf den Tisch stellen

Das Kommando darf aber nur befolgt werden, wenn der Spielleiter zuvor das Wort „Kommando“ sagt. Sagt er einfach „Faust“, behalten die Spieler die vorherige Stellung oder Tätigkeit bei.

Dieses Spiel erfordert eine gute Impulskontrolle. Die Spieler müssen die Kommandos des Spielleiters schnell verarbeiten und entsprechend reagieren. Je nach dem müssen sie eine Bewegung ausführen oder sie hemmen. Das fordert ihre Inhibition sowie ihre geistige Flexibilität.

Variante 1: Der Spielleiter darf absichtlich Fehler machen, um die Teilnehmer in die Irre zu führen. Er sagt z.B. Kommando Bock, legt selbst die Hände aber flach auf den Tisch.

Hier müssen die Spieler ihre Impulse noch stärker kontrollieren, um nicht einfach die Bewegungen des Spielleiters nachzuahmen.

Variante 2: Es kommen die Kommandos „Doppel-Faust“, „Doppel-Bock“, „Doppel-Flach“ hinzu. Dabei müssen die Spieler beide Hände in der Bewegung übereinanderlegen. Auch weitere Kommandos können eingeführt werden:

- Kommando Ellenbogen = Ellenbogen auf den Tisch,
- Kommando Hoch = Hände in die Luft,
- Kommando Kant = Handkanten auf den Tisch,
- Kommando Tief = Hände unter den Tisch,
- ...



Diese Variante spricht die geistige Flexibilität verstärkt an. Die Spieler müssen zwischen einer größeren Zahl an verschiedenen Kommandos unterscheiden und richtig reagieren.



a·b·c

achtsam · bedacht · clever

ZNL TransferZentrum
für Neurowissenschaften
und Lernen

Tipp: Je schneller Kommandos aufeinander folgen, desto schwieriger ist es. Zu Beginn sollte daher langsam und mit wenigen Kommandos gespielt werden. Anstelle der Kommandos kann auch mit Bewegungen gespielt werden (Hampelmann, mit Nachbarn einhaken und tanzen).

Das Spiel kann ebenfalls gut mit Inhalten verknüpft werden. Es können z.B. Zahlen genannt werden und nur wenn die genannte Zahl durch 5 teilbar ist, dürfen die Spieler das Kommando ausführen (z.B. „20 Bock“).

