

Zielgerichtet vorbereitet – Aufwärmen mit Ball: Feldwechsel

Den Ball schnappen und sich schnell in eine andere Zone verschieben: Diese Übung richtet sich auf Schnelligkeit aus.

Das Spielfeld ist in drei Drittel unterteilt. Alle Schüler starten im ersten Drittel und führen dabei einen Ball.

Auf ein bestimmtes Signal des Lehrers muss der eigene Ball auf den Boden gelegt werden, ein anderen Ball geschnappt werden und möglichst rasch in das Drittel auf der gegenüberliegenden Seite gelangen. Wer ist der schnellste? Das Spiel wird nun im neuen Drittel fortgeführt.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO