Aufwärmen – Sek. II: Doppelt gemoppelt

Im Sportunterricht mangelt es den Lehrkräften in der Regel an einem: der nötigen Zeit. Nirgends manifestiert sich dies besser als im Aufwärmen mit jungen Erwachsenen der Sekundarstufe 2 in einer 45-minütigen Lektion. Zwei Übungen.

Die folgenden zwei Aufwärmformen wurden mit einer gemischten Klasse im 3. Lehrjahr (17-/18-jährig) vor einem Spielturnier in den Sportarten «Mini-Fussball» und «Unihockey» durchgeführt (zwei Spielfelder in Querrichtung der Halle). In diesen Teams spielten sie zuerst in einem der beiden Aufwärmformen. Je nach der zur Verfügung stehenden Zeit kann nach vier bis fünf Minuten das Spiel gewechselt oder zum dynamischen Dehnen übergegangen werden.

Wand-Kopfball

Zwei Teams spielen mit einem Fussball gegeneinander, der nur mit den Händen berührt und geworfen werden darf. Wer den Ball nach dem Zuwurf eines Mitspielers direkt an die gegnerische Wand köpfeln kann, erzielt einen Punkt. Eigenzuspiele sind nicht erlaubt.

Regeln:

- Mit dem Ball sind drei Schritte erlaubt;
- Kein Körperkontakt und Prellen;
- Zuwürfe, die zu einem Punkt führen, sind nur aus der gegnerischen Hälfte erlaubt.

Variation

Schnappballform ohne die Wand als Tor. Jeder Kopfball (oder Direktabnahme mit dem Fuss) zum zuwerfenden Mitspieler zurück ergibt einen Punkt.

Smash-Unihockey

Zwei Teams spielen mit einem Unihockeyball gegeneinander, der nur mit den Händen berührt und geworfen werden darf (es wird ohne Stock gespielt). Wer den Zuwurf einer Mitspielerin ohne zu fangen direkt ins gegnerische Unihockeytor (ein bis zwei Meter vor der Wand platziert) «smashen» kann, erzielt einen Punkt. Eigenzuspiele sind nicht erlaubt.

Regeln: Siehe oben.

Variation

Tore umdrehen, so dass sie weg vom Spielfeld und hin zur Wand schauen.

Zeit gut einsetzen

Damit die Instruktionszeit kurz gehalten und die Bewegungszeit – insbesondere bei Aufwärmspielen mit Ball – gilt es

- einfache (evtl. bekannte) und klare Regeln zu definieren, die schnell erklärt werden können (bzw. den Schülern bekannt sind);
- geeignete Formen zu wählen, die moderat intensiv sind und körperliche Zweikämpfe ausschliessen beziehungsweise reduzieren;
- die Teamgrössen gering zu wählen (drei bis maximal sechs Personen), dafür mit vier Teams quer in den Hallenhälften zu spielen.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO