

# Aufwärmen – Sek. II: Auf der Leiter ganz oben

Auf der Stufe der Berufsschule können die Lernenden das Aufwärmen von Zeit zu Zeit selber in die Hand nehmen. Mithilfe präziser Aufträge erfahren viele Schülerinnen und Schüler dabei u.a. was zu einer guten Vorbereitung zum Sporttreiben gehört.

## Leiterlenspiel à discrétion

Grundstein dieses Einwärmens bildet das sogenannte «Leiterlenspiel», das wahrscheinlich alle – Lernende wie Lehrende – von Kindesbeinen an kennen. In kleinen Klassen kann jeder für sich spielen, in grossen Klassen bewährt es sich in Gruppen bis zu fünf Personen zu arbeiten. Es geht darum, dass jeder Mitspieler (ob einzeln oder für seine Gruppe) würfelt, die Spielfigur entsprechend bewegt und im Anschluss daran eine Zusatzaufgabe erfüllt. Diese Zusatzaufgaben können je nach sportlicher Aktivität im Hauptteil angepasst und variiert werden. Dann würfelt er oder sie wieder und absolviert wieder eine Zusatzaufgabe. Es wird so lange gespielt, bis es ein Spieler oder ein Team ins Ziel geschafft hat.

## Ein Beispiel

Eine Klasse umfasst beispielsweise 16 Lernende, auf dem Programm steht Trampolinspringen und Basketball. Die Klasse wird in vier Vierergruppen geteilt. Jeder, der würfelt, absolviert vier Stationen in der vorgegebenen Reihenfolge (jedes Gruppenmitglied beginnt zur Vermeidung von Staus an einer anderen Station, an der im Minimum vier Personen arbeiten können).

Mögliche Stationen sind: drei Treffer in den Korb mit dem Basketball, Slalom mit Ball, Springen über eine Langbank, 20-mal Seilspringen.



## Spiel der tausend Möglichkeiten

In diesem Spiel können die Stationen je nach Bedarf angepasst werden können. Warum nicht einmal ein Hindernisparcours oder verschiedene Kraftstationen in der Halle, läuferische Aufgaben draussen oder koordinative Herausforderungen mit Bällen ausprobieren? Das Spiel ist praktisch überall und in vielen Bereichen anwendbar. Die Lernenden werden durch den Teamwettkampf zusätzlich gefordert und sind dadurch oft stärker motiviert. Neben der Einzelarbeit an den Stationen besteht zudem die Möglichkeit, die ganze Gruppe etwas ausführen zu lassen. Da der Zeitfaktor eine Rolle spielt – alles sollte schliesslich möglichst schnell gehen –, darf der Anspruch an die Qualität der Bewegungsausführung nicht zu hoch sein. Darum sollte beispielsweise das Üben von technischen Feinheiten oder das Dehnen verschiedener Muskelgruppen besser im Anschluss an dieses Spiel durchgeführt werden.

### Zu bedenken

- Im Anschluss an das von den Lernenden gestaltete Aufwärmen eine kurze Auswertung

- durchführen, in der konstruktive Rückmeldungen angebracht werden können.
- An eher kleinen Schule werden die Klassen im Sportunterricht koedukativ geführt und zum Teil sogar mit anderen Klassen zusammengelegt. Daher ist der Fächer der vorhandenen Fähigkeiten jeweils sehr breit. Der Einstieg in die Sportlektion bietet eine Interventionsmöglichkeit, dieser Tatsache Rechnung zu tragen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**