Sprungfreude auf dem Airtrack – Aufwärmen: Lauf ABC

Mit bekannten Laufformen machen sich die Lernenden vertraut mit der neuen Unterlage, regen das Herz-Kreislauf-System an und schulen die koordinativen Fähigkeiten.

Zur Gewöhnung an die neue Unterlage oder als Aufwärmen eignen sich die Grundlagenübungen aus der Leichtathletik wie Kniehebelauf, Anfersen, Hopserlauf, Froschsprünge, Einbeinsprünge etc. Die SuS bewegen sich hintereinander in der vorgegebenen Bewegungsform im Kreis auf dem Airtrack. Nach einer Länge oder einer Runde wird die Laufform gewechselt.

Variationen

- sich rückwärts bewegen
- die verschiedenen Bewegungsformen werden nummeriert und die Lehrperson ruft jeweils eine Nummer. Die Schüler wechseln beim Kommando in die richtige Schrittvariation. Auch möglich mit 1×, 2 ×, 3 × klatschen

Quelle: Melanie Keller, J+S Leiterin Geräteturnen, Sport- und Bewegungswissenschaftlerin MSc

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO