

Aufwärmen: Auf los gehts los!

Wer einen Kuchen backen will, heizt vorher den Ofen auf. Das ist selbstverständlich. Und wer eine Sportlektion beginnt, wärmt sich zuerst auf. Tipps für ein gelungenes Aufwärmen auf verschiedenen Schulstufen.

Die zur Verfügung stehende Zeit ist sehr oft knapp bemessen und erschwert das Erreichen der unterschiedlichen Ziele des Aufwärmens. Lehrende und Lernende sollten sich daran gewöhnen, dass es beim Betreten der Halle schnell losgeht.

Ob mit Geschichten im Kindergarten oder in der Primarschule oder motivierende Spielformen bei älteren Schülern: Ritualisierte Abläufe verhelfen zu einem gelungenen Unterrichtseinstieg. Unsere Tipps beinhalten Übungen vom Kindergarten bis Stufe Sek. II.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO