

Zielgerichtet vorbereitet – Spielerisch kräftigen: Versteinerung

Zu Musik bewegen sich die Schülerinnen im Raum und stoppen bei Musikunterbruch. Sie nehmen starre Positionen ein, die sich auf die Kräftigung auswirken.

Musik abspielen. Bei Musikstopp müssen alle versteinert stehen bleiben bis die Musik wieder einsetzt.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Variation

- Laufen mit dem Ball. Beim Musikstopp müssen alle eine Figur (eckig, rund, breit, schmal, gross, klein), eine typische Sportartposition (Start, Hocke, ...) einnehmen, z.B.: Korrekte Stoppbewegung beim Basketball.

Material: Musik, Bälle

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