

Aufwärmen: Roboter-Jogging

In der Roboter-Übung bringt ein Programmierer zwei Roboter durch Berühren des «Ein-/ Aus-Knopfes» auf den Köpfen in Bewegung. Er versucht, die locker joggenden Roboter immer wieder zusammen zu bringen.

Dreiergruppen. Zwei «Roboter» starten Rücken an Rücken. Ein «Programmierer» bringt die Roboter durch Berühren des «Ein-/ Aus-Knopfes» auf den Köpfen in Bewegung und versucht, die locker joggenden Roboter wieder zusammen zu bringen (nach dem Start der Roboter darf der Programmierer fünf Sekunden keine Befehle anordnen). Wird ein Roboter auf der linken oder rechten Schulter berührt, macht er eine 90-Grad-Drehung auf die entsprechende Seite und joggt weiter. Wer an einer Wand ankommt, joggt an Ort weiter. Welcher Programmierer bringt seine zwei Roboter wieder zusammen?

Variation

schwieriger

Ein Saboteur erschwert dem Programmierer das Leben, in dem er die Roboter in falsche Richtungen lenkt.

Bemerkung: Vor koordinativ anspruchsvollen Tätigkeiten (z. B. alle Spiele) aber auch vor extremen Bewegungsmustern (Würfe) oder intensiven Belastungen (Sprünge) ist ein gutes Aufwärmen besonders notwendig. Zu Beginn eines Trainings oder einer Lektion steht also immer das (spielerische) Einlaufen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO