

Aufwärmen: Königsdribbeln

Bälle prellen/dribbeln und versuchen, anderen Schülern ihre Bälle zu rauben. Varianten dieser Übung können sportartübergreifend sowohl drinnen als auch draussen durchgeführt werden.

Das Volleyballfeld ist in zwei Hälften (Nati A und Nati B) unterteilt. Alle Schüler starten in einer Hälfte, prellen/dribbeln einen Ball und versuchen, den anderen Mitspielern den Ball regelkonform aus dem halben Volleyballfeld zu spielen, ohne den eigenen zu verlieren. Wer den Ball verliert oder das Feld verlässt, muss in die andere Hälfte absteigen. In der Nati B kann aufsteigen, wer einem Mitspieler den Ball rauben kann.

Material: Unihockey-, Basketball-, Fussball-, Handballausrüstung, etc.

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