

Aufwärmen: Linien Laufen

Die Schüler durchqueren in dieser Aufwärmübung die Halle ausschliesslich auf Linien. Diese Vorbereitung eignet sich auch, um die Reaktionsfähigkeit zu schulen.



Durchqueren der Halle nur auf Linien laufend. Jede Linienfarbe ist einer Fortbewegungsart zugeordnet (z.B. rot = rückwärts, blau = auf allen vieren etc.). Die Teilnehmenden laufen bestimmte geometrische Formen oder Buchstaben.

Variationen

Zu Zweit: Einer läuft eine Strecke über acht Linien vor, der andere läuft nach.

schwieriger

- Zusatzaufgabe: Einen Basketball prellen, einen Tennisball auf dem Tennisschläger balancieren, mit zwei oder drei Bällen jonglieren, einen Fussball führen etc. ohne die Linien zu verlassen.
- Linienfangis: Fortbewegung nur auf Linien erlaubt. Die Fänger sind mit einem Ball gekennzeichnet und versuchen, die anderen Spieler abzutupfen.

Material: Evtl. Basketbälle, Jonglierbälle, Fussbälle, Tennisausrüstung, etc.

Bemerkungen: 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