Aufwärmen: Handharmonika

Bälle zuwerfen und fangen aus unterschiedlichen Distanzen. Damit wird das Raumgefühl entwickelt. Gleichzeitig werden Laufen, Werfen und Fangen gefördert. Diese Aufwärmübung eignet sich auch für jüngere Schüler.

Zwei Schülerinnen stehen einander gegenüber und spielen sich einen Ball zu. Gleichzeitig verändern sie die Distanz zueinander. Sie nähern sich, bis sie sich die Hand geben können und gehen wieder auseinander.

Material: Bälle

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