

# Aufwärmen: Einer gegen Zwei

**Eine Aufwärmübung zu dritt. Während zwei Schüler eine vorgegebene Übung ausführen, muss der dritte Schüler eine Zusatzaufgabe lösen. Die Schüler generieren selber Ideen.**

Zwei Schülerinnen führen solange eine vorgegebene Übung aus (z. B. freies Passen im Laufen), wie die dritte Schülerin eine Zusatzaufgabe bewältigt (Seilspringen, Runden laufen etc.). Anschliessend Wechsel.

**Material:** Bälle, Springseile 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**