Aufwärmen: Tupfball

Eine Tupfball-Variation zum Aufwärmen. Diese Übung kann auf Zeit gespielt werden. Die Schüler dürfen den Gejagten nicht abschiessen, sondern müssen ihn mit dem Ball «abtupfen».



In einem begrenzten Feld jagen drei Spielerinnen mit einem Ball eine

weitere Spielerin und versuchen, sie mit dem Ball abzutupfen (nicht abschiessen).

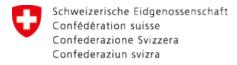
Die flüchtende Spielerin weicht geschickt aus. Mit dem Ball sind drei Schritte erlaubt. Spiel auf Zeit oder Wechsel nach jedem Abtupfen.

Variation

Hasenjagd: Zwei Teams gegeneinander. Jedes Team teilt sich in Hasen und Jäger auf. Auf einer Feldseite jagen die Jäger des Teams A die Hasen des Teams B, auf der anderen Feldseite entsprechend umgekehrt. Wird ein Hase abgetupft, muss er die Feldhälfte wechseln und wird zum Jäger. Welches Team hat alle gegnerischen Hasen zuerst abgetupft?

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.



Bundesamt für Sport BASPO