

Aufwärmen: Klammernraub

Mit dieser Übung werden gleichzeitig Kondition, Koordination, Reaktions- und Orientierungsfähigkeit sowie Beweglichkeit geschult. Die Intensität des Spiels sollte dabei kontinuierlich gesteigert werden.

Alle Spielerinnen haben drei Klammern am T-Shirt oder an der Hose befestigt. Sie laufen auf den Linien der Sporthalle. Sobald die Leiterperson pfeift, versucht jede Spielerin, möglichst viele Klammern bei den anderen zu ergattern. Pfeift die Leiterperson ein zweites Mal, kehren alle auf die Linien zurück und laufen weiter.

Variation

Jede versucht, ihre Klammern einer anderen anzuheften.

Material: Wäscheklammern

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