

# Aufwärmen: Musikstopp

Eine Übung mit Musik zum Aufwärmen und zum Lösen verschiedener Aufgaben von Kraft- zu Dehnübungen. Einige Aufgaben können mit Bällen ausgeführt werden.

Die Teilnehmenden laufen zu Musik durch die Halle. Sobald die Musik aussetzt, lösen sie schnellst möglich eine angesagte Aufgabe (bis die Musik wieder ertönt), z. B.:

- Die oberste Sprosse der Sprossenwand berühren
- Hampelmann springen
- Beidbeinig über eine Linie springen
- Begrüssung in Liegestützposition
- Koordinations- oder Dehnübung durchführen

## Variation

### schwieriger

Dribbling/Prellen mit dem Ball. Bei Musikstopp fehlerfrei anhalten (z. B. korrekte Stoppbewegung im Basketball) oder eine bestimmte Spielposition (Wurf- oder Schussabgabe, Verteidigungsposition etc.) einnehmen.

**Material:** Musik, Sprossenwand, Gymnastikmatten, evtl. Basketbälle

**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**