

Aufwärmen: Würfelglück

Ein grosses Würfelspiel. Nach jedem Wurf müssen die Teilnehmenden eine definierte Aufgabe lösen. Wer am meisten Aufgaben in einer bestimmten Zeit löst, hat gewonnen.

Alle Teilnehmenden bekommen einen Stift und ein Wettkampfblatt (mit dem Beschrieb der Übungen). In der Hallenmitte liegen grosse Würfel bereit. Nach jedem Wurf machen die Teilnehmenden auf ihrem Blatt neben der gewürfelten Zahl einen Strich und führen die verlangte Aufgabe aus:

1. Einmal in Liegestützposition um eine Matte stützen;
2. Über der obersten Sprosse zwei Fussabdrücke setzen;
3. Dreimal über eine Weichbodenmatte rennen;
4. Alle vier Wände berühren;
5. Auf einer Matte fünfmal von der Bauchlage zum Langsitz und zurück;
6. Joker: eine Übung auswählen.

Wer hat nach einer bestimmten Zeit am meisten Übungen absolviert?

Material: Stifte und Wettkampfblätter, grosse Würfel, kleine Matten, Sprossenwand, Weichbodenmatte

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