

Aufwärmen: Reifensuche

Zwei bis drei Reifen weniger als Teilnehmende sind in der Halle verteilt. Wer nach dem Signal keinen Reifen erwischt, löst eine Zusatzaufgabe.

Zwei bis drei Reifen weniger als Teilnehmer sind in der Halle verteilt. Alle laufen in einem vorgegebenen Stil (vorwärts, rückwärts, Hopserhüpfen etc.) um die Reifen. Auf ein akustisches oder visuelles Signal berühren alle zuerst eine Wand und stellen sich in einen Reifen. Wer keinen mehr findet, löst eine Zusatzaufgabe.

Material: Reifen

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