

Zielgerichtet vorbereitet – Herz-Kreislauf anregen: Roboter-Jogging

Eine klassische Übung zum Aufwärmen. Die Kinder reagieren auf Kommandos eines Kameraden und regen joggend den Herz-Kreislauf an.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Dreiergruppen. Zwei Roboter starten Rücken an Rücken. Ein/e Programmierer/in bringt die Roboter durch Berühren des «Ein-/Aus-Knopfes» auf den Köpfen in Bewegung und versucht, los joggenden Roboter wieder zusammen zu bringen.

Wird ein Roboter auf der linken oder rechten Schulter berührt, macht er/sie eine 90 Grad Drehung auf die entsprechende Seite und joggt locker weiter. Wer an einer Wand ankommt, joggt an Ort weiter. Welche/r Programmierer/in bringt seine zwei Roboter wieder zusammen?

Variationen

- Ein Saboteur streunt herum und erschwert der/m Programmierer/in das Leben, in dem er die Roboter in falsche Richtungen lenkt.
- Zu zweit: Der Roboter ist dabei blind.

Welche Übung für wen?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO