

Aufwärmen: Emmentaler drehen

In dieser Übung wird je einer Gruppe je eine Seite von Matten zugeteilt. Jede Gruppe versucht, die in der Halle herumliegenden Matten zu wenden, so dass die ihr zugeteilte Seite nach oben zu liegen kommt.

Zwei Teams gegeneinander. Matten (mind. pro Spielerin eine Matte) sind in der Halle verteilt, die Hälfte mit der Unterseite nach oben. Jede Gruppe ist einer Mattenseite (Ober- / Unterseite) zugeteilt. Auf Pfiff versucht jede Gruppe, die Matten (falls nötig) zu wenden, so dass die ihr zugeteilte Seite nach oben zu liegen kommt. Welches Team hat nach einer Minute mehr Matten auf die eigene Seite gedreht?

Material: Matten

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