

Aufwärmen: Atomspiel

In dieser Aufwärmübung mit Ball wird besonders die Reaktionsfähigkeit gefördert. Die Schülerinnen lernen zudem, sich in Raum zu bewegen, ohne andere Mitschüler anzurempeln.

Alle Spielerinnen sind Atome und prellen/dribbeln mit dem Ball kreuz und quer durch die Halle. Auf ein Kommando (Zahl) schliessen sich die Spielerinnen blitzschnell zur entsprechenden Gruppengrösse zusammen (Bei «Drei» zu einer Dreiergruppe etc.). Wer keine Gruppe findet, löst eine Zusatzaufgabe.

Variationen

schwieriger

Die vereinte Gruppe muss zusätzlich eine Aufgabe lösen, z.B. mit dem Rücken aneinander sitzen und ein Fuss anheben.

Material: Bälle

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