

Aufwärmen: Fintengarten

Körpertäuschungen erhöhen die Beweglichkeit und die Reaktionsfähigkeit. Die Schüler lernen in dieser Übung einen Ball mit den Händen oder den Füßen zu führen und Gegenspieler auszutricksen.

Aufgestellte Gegenstände (Malstäbe, Markierungshüte, Kaste etc.) dienen als Gegenspielerinnen. Alle Schülerinnen führen einen Ball und versuchen, eine «Gegenspielerin» mit einer Körpertäuschung auszuspielen. Eine Station bildet die Lehrperson, die die Schülerinnen zu umspielen versuchen.

Material: Bälle, Malstäbe, Markierungshüte, Kasten etc.

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