

Aufwärmen: Fruchtsalat

In dieser Übung werden die Reaktions- und Orientierungsfähigkeit mit dem Ball besonders gefördert. Die Schülerinnen und Schüler müssen auf die Lehrperson hören und sich im Raum zurechtfinden können.



Alle Spielerinnen haben einen Ball und stehen gruppenweise in den vier Hallenecken. Jede Gruppe wählt einen Früchtenamen. Die zwei von der Lehrperson aufgerufenen Früchtenamen wechseln Ball führend die Ecken.

Der letzte Spieler jeder Gruppe, der in der neuen Ecke eintrifft, muss eine Zusatzaufgabe (dribbelnd/Ball führend) ausführen. Bei «Fruchtsalat» wechseln alle Gruppen diagonal die Ecken.

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