Aufwärmen: Ballraub

Bälle auf einem Racket balancieren und versuchen, anderen Schülerinnen ihre Bälle zu rauben. Varianten dieser Übung können sportartübergreifend sowohl drinnen als auch draussen durchgeführt werden.

In einem abgegrenzten Feld balanciert jeder Spieler einen oder mehrere Bälle auf seinem Schläger und darf bei jeder Mitspielerin Bälle stehlen und auf den eigenen Schläger legen. Bälle, die herunter fallen, gehen verloren. Wer hat nach einer bestimmten Zeit am meisten Bälle auf seinem Racket?

Material: Tennis-, Badmintonausrüstung, 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