



NOCH MEHR

Aufwärmen - einmal anders

Den folgenden Aufwärmübungen liegt die Idee zugrunde, dass mit ihnen verschiedene Arten von Aufgaben gestalten werden. Beispielhafte Übungen, die dem Könnensniveau der Gruppe angepasst werden müssen, sind:

- 10x auf einem Bein hüpfen
- 1 Runde (z.B. um das Volleyballfeld) laufen
- An der Sprossenwand im Hang 3x die Knie anziehen und strecken
- 3 Liegestütz
- Eine Hallenlinie entlang Seilspringen
- 5x an der Hallenwand stehend hochspringend und mit beiden Händen die Hallenwand berühren
- Einen Medizinball 5x mit beiden Händen hochstoßen und wieder auffangen
- 3 Liegestütz rücklings
- Zu 5 verschiedenen Hallenlinienkreuzungspunkten hinlaufen und dort mit dem Gesäß den Kreuzungspunkt berühren
- Auf allen Vieren eine Hallenlinie entlang laufen

• „Lotto 1“

Grundidee ist hier, sich mit einem Würfelparcours aufzuwärmen. Jede Zahl bedeutet eine bestimmte Übung.

Jeder TN erhält bei Beginn einen "Lottoschein" und versucht, möglichst rasch alle Zahlen auf diesem Schein durchgestrichen zu haben. Würfelt z.B. ein TN eine Drei, so streicht er die Drei auf seinem Lottozettel, führt die entsprechende Übung aus und darf dann wieder würfeln. Würfelt er nun aber eine Zahl, die er bereits gestrichen hat (z.B. in unserem Fall wiederum eine Drei), so muss er Übung drei trotzdem ausführen, kann aber über der bereits gestrichenen Zahl einen Punkt anbringen.

1	2	3	4	5	6
---	---	--------------	---	---	---

1	2	3	4	5	6
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

1	2	3 ^{•••}	4	5	6
---	---	-----------------------------	---	---	---

Die Aufgaben sind für alle TN beendet, wenn ein TN zuerst alle Zahlen auf dem Lottoschein gestrichen oder über einer (gestrichenen!) Zahl drei Punkte angezeichnet hat (d.h.: Diese Übung wurde 4x gewürfelt und somit auch 4x ausgeführt!).

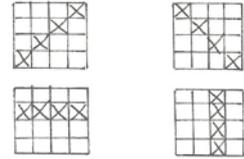


• „Lotto 2“

Diese Form läuft gleich wie Lotto 1, aber der Lottozettel ist etwas komplizierter (und lässt dementsprechend mehr Möglichkeiten zu):
Würfelt ein TN z.B. eine Eins, so streicht er alle Einsen auf dem Zettel durch und führt Übung 1 aus. Ziel ist es, alle Zahlen einer Kolonne durch gestrichen zu haben. Dabei gelten:

- Alle waagrechten Kolonnen oder
- Alle senkrechten Kolonnen oder
- Die Diagonalen

3	6	5	
6	4	5	6
3	4	4	2
2	5	4	4



Wer zuerst alle Zahlen einer Kolonne gestrichen hat oder über einer Zahl 3 Punkte machen konnte, ruft „Ende“.

Variation: Spiel mit zwei Würfeln. Der Lottoschein muss nun Zahlen von 2-12 aufweisen. Entsprechend müssen 11 Übungen (anstatt bei einem Würfel) ausgedacht werden.

• „Der Würfel bestimmt“

3er-, 4er-, oder 5er-Gruppen werden mit je einem Würfel ausgerüstet. Die gewürfelte Zahl bestimmt, wie die nächste Runde gelaufen bzw. gehüpft werden muss. Die jeweilige Aufgabe wird von allen ausgeführt. Vorher wird eine bestimmte Hallenlinie oder Laufrunde festgelegt, wo die Aufgaben ausgeführt werden. Beispiele:

- 1er Auf einem Bein hüpfen
- 2er Auf zwei Beinen hüpfen
- 3er Rückwärts laufen
- 4er Auf allen Vieren laufen
- 5er Zu allen 4 Wänden laufen und sie mit einem Streck sprung 1x berühren
- 6er 1x gemeinsam hintereinander in Schulterfassung eine Runde laufen



• „Das Los bestimmt“



In einer Schachtel befinden sich Lose mit - dem Könnensniveau der TN angepassten - Aufgaben. Die TN ziehen einzeln, paarweise oder in kleinen Gruppen ein Los, führen die entsprechende Übung aus und ziehen das nächste Los. Sind alle Lose gezogen, ist das Aufwärmen beendet. Es ist von Vorteil, auf den Losen auch anzugeben, wo die entsprechenden Übungen ausgeübt werden sollen (z.B. große Skizze auf Packpapier oder Tafel).

Damit kann im Freien das ganze Areal ausgenützt werden. Zudem kommen die TN somit zwischen den einzelnen Übungen (je nach Streckenlänge) zum Laufen.

Variation: Das Gleiche kann auch mit einer (oder mehreren) Lottokarte(n) durchgeführt werden: Die Kärtchen werden nacheinander (in freier Reihenfolge) aufgedeckt und die entsprechende Übung ausgeführt. Hat eine Gruppe alle Kärtchen aufgedeckt, ist das Aufwärmen beendet.

Welche Gruppe ist zuerst fertig?

• „Zehnerlei“



Diese Aufgabe besteht aus 10 Übungen, welche nacheinander von der ganzen Gruppe ausgeführt werden. Die erste Übung wird 1mal, die zweite 2mal usw. und die letzte 10mal ausgeführt. Die Übungen sind auf einem Zettel notiert, auf der Rückseite befindet sich die entsprechende Zahl. Jede Gruppe beginnt bei einem unterschiedlichen Zettel.