LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Warm Up

Welche Übungsleiterin und welcher Übungsleiter kennt das nicht?

Die Sportler/-innen kommen in die Übungsstunde und wollen direkt loslegen. Das Aufwärmen im Sport sollte aber nicht als lästige Pflicht angesehen werden, sondern als ein Teil des Trainings, bei dem man in der Übungsstunde „ankommen“ und sich der ganze Körper auf die nachfolgende Belastung vorbereiten kann.

Geh- und Laufparcours3 unterschiedliche Parcours, die nach beschriebener Art und Weise bewältigt werden

---

WürfelfixZu zweit: Würfeln, Stationskarte aufsuchen, Aufgabe bewältgen und weiter...

Aufwärmen mit Bällen
Vom Schnappball bis zum Pendelball

---

10 Laufaufgaben zum Warm upVon der "Sternschnuppe & Satellit" zum "Häuptlingstreffen"

Noch mehr - Laufaufgaben zum Warm upVon den "Magneten" zum "Verkehrsnetz"

Aufwärmen einmal anders Zahlen-Würfel-Lauf, Jenga Rennen, Figuren Jogging; 3 Beispiele, die auf unterschiedlicher Art und Weise aufzeigen, dass Laufen zur Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems auch einmal anders durchgeführt werden kann.

Noch mehr - Aufwärmen einmal anders Lotto 1 - Lotto 2 - Der Würfel bestimmt - Das Los bestimmt - 10erlei

---

Aufwärmen light Wirbelsäulenschonendes Programm mit 10 Übungen

---

Aufwärmen mit Geräten22 originelle Ideen mit Bällen, Reifen und Teppichfliesen für das Aufwärmen in Sportgruppen mit Kindern, Jugendliche und Erwachsenen

---

Breitensportliche Aerobicvarianten zum Aufwärmen In Aerobicprogrammen gibt es spezifisch gestaltete Warm up - Phasen. Alternativ offene und freie Formen regen an, mit anderen TN in Kontakt zu treten.Sie sind ebenfalls geeignet, in anderen Stundenschwerpunkten eingesetzt zu werden.

Einsatz von Großgeräten In der Regel kommen Großgeräte in der Erwärmung dann zum Einsatz, wenn sie im Schwerpunkt gebraucht werden. Aber dann lassen sie sich vielfältig nutzen.

Spiele und Übungen im Laufen / beim Walking10 Spielformen und Übungen, die das Aufwärmen nicht nur körperlich, sondern auch geistig anregen und mit den anderen Sportler/innen zusammenbringen.

Warm up Highlights• Ankuppeln und Abkuppeln
• Bodyguard
• Elf bis Vierundvierzig
• Jede gegen jede
• Kreisumrundung
• Singles und Paare
• Stehaufmännchen
• Taxi
• Wandernde Kreise
• Zahlendschungel