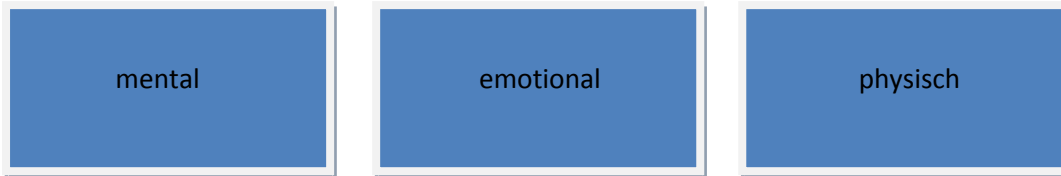


Warm up – Attraktive Ideen der Erwärmung – Jan Dreier

In der Erwärmung wird die Hauptphase vorbereitet. Routine ist gut, führt aber häufig zum einfachen Abspulen ohne qualitative Veränderungen.



Die Erwärmung ist eine Schlüsselstelle des Unterrichts.

Durch vorher durchdachte Aufgaben kann der Hauptteil gut vorbereitet werden. Je nach Thema und „Zustand“ muss sie angepasst werden.

Auspowern /Herunterregulieren

Häufig steckt in einzelnen Klassen so viel angestaute Energie, dass ein Spiel mit Power als Auftakt genau richtig ist.

- Peter Pan (Tickspiel mit Nudel, 2-3 tickern und 3 Elfen, die wieder befreien)
- Zeitschätzläufe (Strecke variieren, Tempo regulieren)
- Diagonalläufe
- Spiegelläufe (Details im Lauf-Protokoll)

Mentale „Stops“ zur Konzentration

Um die Konzentration wieder auf den Punkt zu bringen, gibt es diverse kleine Herausforderungen:

Partnerspiegelbild (versch. Varianten, Körperspannungsübungen, „Kick it“ (Kampfmaschine), Catch it, Übungen mit geschlossenen Augen,....).

Koordinative Bewegungsschulung

Allgemeine Bewegungsansteuerungsaufgaben auf allen Niveaus in verschiedenen Organisationsformen. Vielseitige Aufgaben für jedes Alter..

- Gleichzeitig gehört auch die Aktivierung der Rumpfmuskulatur dazu! Spannungsübungen, Stabilelemente in die Erwärmung einbauen.

Mentale Stärke und Durchhaltevermögen

Gerade in der Sekundarstufe 1 kann in der Erwärmung durch Steigerung der Belastungsumfänge den Schülern verdeutlicht werden, dass Fortschritte entstehen und der Kopf bei Ausdauerbelastungen die größte Rolle spielt. Diagonalläufe, Intervalle und Rundenläufe dienen der gezielten „Kopfschulung“.

Warm up mit Geräten

Videos zu den Übungen sind zu finden unter www.lk-weiche.de