



Einstimmen - Aufwärmen



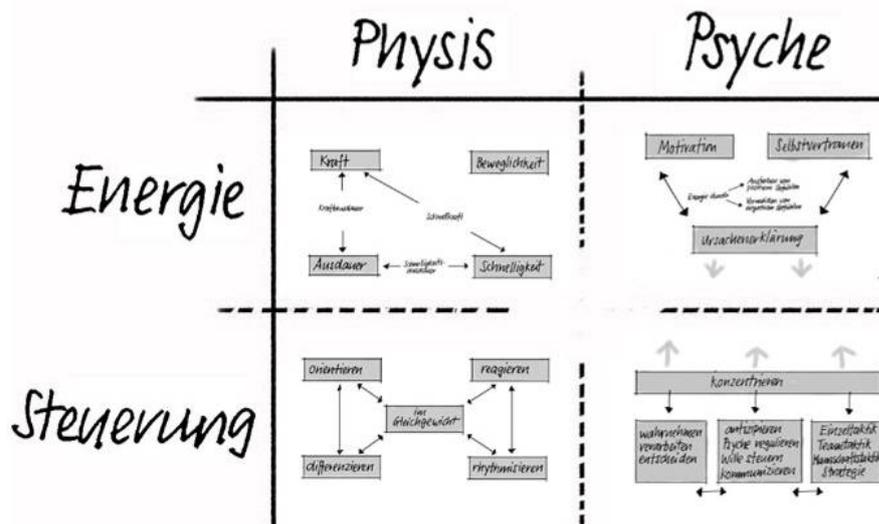
Anleitung zum spielerischen Einstimmen und Aufwärmen

Vorlage zum Thema Einstimmen - Aufwärmen

Zur Vorbereitung des Aufwärmens stelle ich mir folgende Fragen:

- Für wen ist das Aufwärmen (Zielgruppe)
- Welche Ziele sollen im Hauptteil erreicht werden (Inhalte / Intensität)
- Wie verpacke ich die Inhalte (Methoden)
 - **Einstimmung heisst auch Teambuilding.** Das heisst viele Partner- und Gruppenübungen kreieren.
- Das Einstimmen und Aufwärmen besteht aus zwei Teilen:
 - Allgemeiner- und spezifischer Teil
 - Es soll spielerisch sein und Spass machen!

Inhalte allgemeines Einstimmen - Aufwärmen:



Weitere Überlegungen:

- Die Physis und die Psyche mit einbeziehen.
- Inhalte aus dem Leistungsmodell verknüpfen.
- Den Körperkern aufwärmen, die Gelenke und die allgemeine Muskulatur mobilisieren.
- Koordinativ - technische Elemente integrieren
- Spielerische, Mental-Taktische Aufgaben einbauen.

Methodische Grundsätze:

- **Intensität:** langsam steigern bis auf das Niveau, welches im Hauptteil gefordert ist.
- Vom allgemeinen zum spezifischen
- Vom langsamen zum schnellen
- Vom einfachen zum schwierigen
- Prinzip der Variation ist angewendet (Variationen aus den Bereichen, situativ, sozial, materiell, personell)

Übungssammlung und Spiele

Kennenlern Spiele

- Grüezi
- Wer ist wer?

Kreisspiele

- Elefanten waschen
- Berufe vorzeigen
- Hobbys vorzeigen
- Knoten
- Kommando

Fangspiele

- Fangis
- Spitalfangis
- Paarfangis
- Kettenfangis

Raufspiele

- Schattenboxen
- Hände- und Füsseboxen
- Gleichgewichtskampf
- Daumenjudo

Stafetten

- Stafette mit technischer Aufgabe
- Speed Stafette
- Taktikstafette
- Materialstafette

Ballspiele

- Schnappball
- Linienball
- Häckisäck
- Handball
- Fussball
- Unihockey

Spannungsübungen

- Händeschüttler
- Händeklopfer
- Garette rückwärts, vorwärts
- Handstand

Beschrieb der Übungssammlung und der Spiele im Anhang, Seite 4-5

Spezifisches Aufwärmen

- Die leistungsbestimmenden Muskeln tonisieren
- Disziplinen spezifische Reaktions- und Koordinationsübungen
- Sportartspezifische Bewegungsmuster einbauen.
- Intensität und Wiederholungszahlen beachten

Übungssammlung

- **Orang-Utan:** Boulderquergang mit gestreckten Armen und Füßen am Boden
- **Nummernspiel:** Griffe mit Nummern bezeichnen. Sobald diese Griff mit Nummer aufgerufen wird, müssen die Griffe berührt werden.
- **Klebefuss:** ein Fuss wird nahe der Wand angeklebt. Der Partner sagt die Tritte an.
- **Dirigent:** der Kletterer ist der Körper. Der Partner am Boden das Hirn. Der Partner sagt jeden Tritt und Griff an.
- **Koffer packen:** Ein Kletterer gibt zwei Züge vor. Der Partner klettert diese und fügt zwei Züge dazu. Usw.
- **Schrauben Treter:** Vor jedem Tritt stellen, muss zuerst mit der Schuhspitze das Schraubenloch berührt werden.
- **Katze:** schleichend klettern, wie eine Katze...
- **Helikopter:** Die Bewegungen werden wie ein Helikopter ausgeführt. Schnell durch die Luft, langsam und präzise bei der Landung.
- **Schütteln im Zug:**
- **Weit - lang - wild:** Weite - lange - wilde Züge klettern.

Viele der oben beschriebenen Übungen können auch im Techniktraining eingesetzt werden.

Beschrieb der Übungssammlung und der Spiele

Grüezi!

Die Gruppe bewegt sich im Kreis. Der Lehrer stellt sich vor, wirft danach jemandem den Ball zu. Diese Person stellt sich vor. Dieser Ablauf wiederholt sich, bis sich alle vorgestellt haben. Nun wirft der Lehrer den Ball einer Person zu und nennt deren Namen. Der Fänger wirft den Ball jemand anderem zu und nennt dessen Namen. Ablauf wiederholen, bis sich alle kennen.

Wer ist wer?

Alle stehen im Kreis. Der Leiter zeigt eine Bewegung vor (z.B. Hampelmann) und nennt seinen Namen. Die ganze Gruppe wiederholt gemeinsam diese Übung und ruft den Namen des Leiters. Die nächste Person zeigt eine andere Übung (z.B. Armkreisen) und nennt seinen Namen. Die ganze Gruppe macht die Übung des Leiters, gefolgt von Übung und Namen der nächsten Person usw.

Sternschnuppe

Kreisaufstellung mit Handfassung. Ein Spieler bewegt sich ausserhalb des Kreises (Sternschnuppe). Die Sternschnuppe geht aussen herum und trennt zwei Mitspielern im Kreis die Hände. Diese „explodieren“, der eine läuft rechts, der andere links um den Kreis herum an seinen Platz zurück. Aber ein Platz ist von der Sternschnuppe besetzt. Derjenige, welcher später ankommt, wird zur neuen Sternschnuppe.

Tierspiel

Jeder erhält vom Leiter einen Zettel mit zwei Tiernamen oder die sie werden ins Ohr geflüstert. Danach im Kreis mit eingehängten Armen aufstellen. Der Leiter ruft einen Tiernamen auf. Die Person muss dann sofort seine Beine anziehen. Am Schluss kann der Leiter denjenigen Tiernamen aufrufen, welchen alle auf dem Zettel haben. Folge, es fallen alle zu Boden.

Elefanten waschen

Der Klassiker für eher kleine Kinder. Alles vom Elefanten wird gewaschen (Bauch, Beine, Schwanz, Ohren, Zähne, Rüssel...)

Berufe vorzeigen

Jeder darf einen Beruf pantomimisch vorstellen. Die anderen versuchen ihn zu erraten und machen diesen nach. Wenn alle einen Beruf vorgestellt haben, kann man eine schnelle Runde mit allen Berufen machen oder der Leiter ruft den Namen eines Kindes und sie müssen den dazu passenden Beruf machen.

Fruchtspiel

Gruppe steht im Kreis. Jedes Kind wird zu einer Frucht. Auf Kommando laufen alle Bananen los. Derjenige, welcher die Banane vor sich fängt, erhält einen Punkt. Am Schluss kann man einen Fruchtsalat machen und alle laufen im Kreis herum. Varianten: links herum, rechts herum, mit Zahlen, mit einem Ski, rückwärts laufen, etc.

Tagesablauf

z.B. Schlafen – Wecker schrillt – sich dehnen und strecken – aufs WC gehen – Treppe hinunter steigen – in der Küche verschiedenes Geschirr/Besteck holen – Müsli holen – Milch holen – Tisch sitzen und essen – abwaschen oder in Spülmaschine tun – zurück ins Zimmer – duschen – anziehen – etc.

Knoten

Die ganze Gruppe stellt sich ohne Ski und Stöcke ganz nahe zusammen im Kreis auf. Alle schliessen die Augen und fassen willkürlich zwei Hände. Augen öffnen. Nun mit Drehen, Darüber- und Untendurchsteigen versuchen, diesen Knoten zu lösen, ohne dabei die Hände loszulassen.

Chaos

Alle stehen im Kreis: Jeder sucht sich gedanklich eine Person aus. Auf Los! versuchen alle, dreimal vorwärts oder rückwärts um die ausgewählte Person zu rennen.

Kommando!

Kommando geben: hoch, tief, vor, zurück, rechts, links. Der Leiter ruft: „Kommando hoch!“, die ganze Gruppe folgt dem Befehl. Ruft der Leiter jedoch nur: „Hoch!“, muss man in der vorherigen Position bleiben. Man kann Strafpunkte geben, für denjenigen, welchen es erwischt oder eine Runde laufen. Etc.

Roboter

Zu dritt: Der Programmierer versucht die in entgegengesetzter Richtung startenden Roboter wieder zusammenzubringen. Durch Berührung der linken/rechten Schulter führt der Roboter eine 90° Drehung in entsprechender Richtung aus. Der Programmierer darf jeweils nur einen Befehl beim gleichen Roboter auslösen.

Octopussy

Ein Octopussy steht auf einer Linie, die noch freien Spieler vis-à-vis auf der anderen Linie. Spielfeld ist begrenzt. Das Octopussy ruft: „Octopussy!“ Die freien Spieler rufen: „Pussy, Pussy, Pussy!“ Danach laufen sich das Octopussy und die freien Spieler entgegen. Alle Gefangenen müssen auf der Stelle stehen bleiben und beim nächsten Spielzug mit ihren Fangarmen die freien Spieler helfen zu fangen. Spiel ist zu Ende, wenn alle gefangen sind.

Menschenslalom

Die Kinder stehen in einer Kolonne ein. Die Lokomotive beginnt gemächlich zu laufen und der Zug bewegt sich. Der Hinterste der Kolonne läuft nun im Slalom nach vorne und wird zur Lokomotive. Das geht immer so weiter. Varianten: Die Lokomotive kann verschiedene Tempi, verschiedene Schrittartern oder auch rückwärts fahren ☺.

Schnappball

Ziel ist es mit einem Ball möglichst viele Pässe zu spielen, ohne dass die gegnerische Mannschaft den Ball erwischt. Wenn dieser zu Boden fällt, kommt die andere Mannschaft in Ballbesitz.

Linienball

Schnappball kann mit wenig Aufwand zum Linienball verändert werden. Ziel ist es, den Ball durch Zupassen hinter die gegnerische Linie abzulegen.

Fähnlispiel

Feld markieren, darin werden gleiche Anzahl Fähnli wie Mitspieler verteilt. Auf Signal läuft jeder zu einem Fähnli. Beim nächsten Durchgang ist ein Fähnli weniger im Feld. Wer keines ergattert, muss z.B. eine Zusatzrunde laufen.

Fischerspiel

Zwei Mannschaften. In der Mitte befindet sich der Fischer. Die zwei Mannschaften fragen: „Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser?“ Fischer sagt z.B.: „Sehr tief!“ Die Mannschaften: „Und wie kommen wir da hinüber?“ Der Fischer macht die Fortbewegungsart vor. Er erhalten nur diejenigen den Punkt, welche den Durchgang schaffen, ohne vom Fischer gefangen zu werden. Sieger wird die Mannschaft, welche am meisten Punkte hat. Varianten möglich.

Luftballenspiel

Die Luftballone aufblasen. Die Kinder laufen im Feld herum. Ziel ist es kein Ballon zu Boden fliegen lassen. Varianten: nur mit linker/rechter Hand, linker/rechter Fuss, Schultern, Kopf, etc. Am Schluss kann man jedem Kind einen Luftballon an das Bein binden. Nun versucht jeder den Ballon des andern zu platzen zu bringen. Wer kann seinen am längsten behalten?