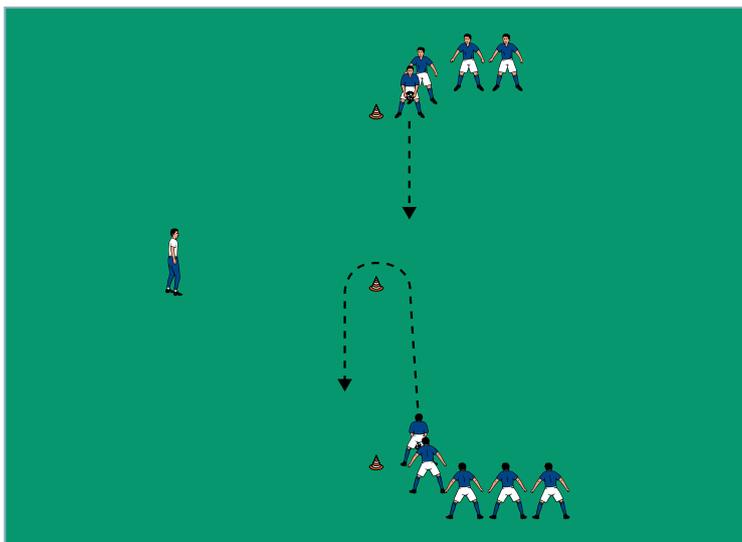


AUFWÄRMEN 1: Herz-Kreislauf-Aktivierung und Kräftigung

von Rica Plogmann (31.05.2016)



Organisation

- 3 Hütchen im Abstand von jeweils 10 Metern aufbauen
- 2 Gruppen zu 5 und 4 Spielern einteilen und die Gruppen an je einem Hütchen verteilen
- Das zentrale Hütchen bleibt unbesetzt
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball in der Hand

Ablauf

- Der jeweils erste Spieler übergibt den Ball durch die Beine an seinen Hinterrücken.
- Dieser nimmt den Ball, streckt sich und gibt ihn durch die Beine an seinen Vorderrücken zurück.
- Der Empfänger gibt den Ball mit ausgestreckten Armen über dem Kopf wieder zurück zu seinem Hinterrücken, umläuft das zentrale Hütchen und stellt sich wieder bei seiner Gruppe an.

Variationen

- Die Spieler führen die Bewegungen ihres Partners jeweils mit aus.
- Beim Lauf zum Hütchen absolvieren die Spieler unterschiedliche Bewegungsaufgaben aus dem Lauf-ABC.
- Das zentrale Hütchen einmal umrunden und bei der Gruppe gegenüber anstellen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe schafft einen kompletten Durchlauf am schnellsten?

Tipps und Korrekturen

- Bei der Ballübergabe stets auf einen geraden Rücken achten.
- Die Übung kontrolliert aber mit Tempo durchführen.
- Der Ball sollte nie den Boden berühren.