



Aufwärmen mit Geräten

Bälle

Mit Bällen kann sowohl die allgemeine sowie auch die spezielle Erwärmung als Vorbereitung auf eine Trainingsstunde z.B. Basketball, Fußball oder Handball gestaltet werden. Aber auch bei Übungsstunden ohne Ballnutzung im Schwerpunkt, lassen sich Bälle als interessante und abwechslungsreiche Variante in die Erwärmung einbinden.

- **„Freies Bewegen mit dem Ball“**

Freies Bewegen mit dem Ball durch die Halle

- **„Linienprellen“**

Prellen des Balles, dabei Fortbewegung auf den Linien der Halle

- **„3er-Prellen“**

A, B und C haben je einen Ball und stehen nebeneinander. A prellt den Ball frei in der Halle, B und C folgen und bleiben dabei an der linken bzw. rechten Seite von A.
Rollenwechsel

- **„Satellitenprellen“**

A prellt den Ball und bewegt sich dabei beliebig um den „Mittelpunkt des Universums“ (Anwurfkreis Basketball). B vollzieht die Bewegungen von A spiegelverkehrt nach.

- **„Ballabjagen“**

A und B prellen ihren eigenen Ball und versuchen, mit der freien Hand den Ball des Partners/der Partnerin wegzuschlagen.

- **„Raumprellen“**

Alle prellen ihren Ball auf immer enger werdendem Raum.

- **„Verkehrspolizist I“**

Der/die Übungsleiter/in zeigt mit den Armen die Ecken der Halle, in die Teilnehmer/innen sich begeben sollen (dabei den Ball prellen).

- **„Verkehrspolizist II“**

In den Ecken der Halle befindet sich je eine Gruppe. Der/die Übungsleiter/in zeigt, in der Hallenmitte stehend, mit den Armen an, welche beiden Gruppen ihre Plätze tauschen sollen (Diagonale, Stirnseite, Längsseite).

- **„Dribbelfänger“**

Drei bis sechs Spieler/innen (Fänger/innen) werden ausgewählt und laufen dribbelnd mit einem Ball durch die Halle. Sie versuchen, die Spieler/innen ohne Ball mit der freien Hand abzuschlagen. Alle Spieler/innen, die abgeschlagen wurden, bekommen von der Spielleitung ebenfalls einen Ball und gehören ab sofort zum Fänger/innen-Team.



- **„Rettungsball“**

Zu Beginn des Spieles werden zwei Fänger/innen ausgewählt. Die Fänger/innen werden durch Schirmmützen oder Halstücher kenntlich gemacht. Aufgabe von jedem/r Fänger/in ist es, eine/n Mitspieler/in abzuschlagen, um dann mit diesem/r die Rolle tauschen zu können. Wer sich aber im Besitz eines Balles befindet, kann nicht abgeschlagen werden. Durch geschicktes Zuspielen eines Balles oder auch mehrerer Bälle versuchen die Spieler/innen, möglichst lange dem Zugriff der Fänger/innen zu entkommen.

Gerätebedarf

2 Schirmmützen oder Halstücher und verschiedene Bälle

Variationsformen

Durch Wegnehmen oder Hinzufügen einzelner Bälle kann den Fänger das Leben leichter oder schwerer gemacht werden.

- **„Kleine Kunststücke“**

Durch kleine Kunststücke mit dem Ball lässt sich die Nervenleitgeschwindigkeit erhöhen, lassen sich Wahrnehmung, Reaktion und Aufmerksamkeit verbessern und sie können auch als Vorbereitung auf einen Schwerpunkt mit Inhalten zur Koordinationsschulung dienen.

- Ball hochwerfen und mit der anderen Hand fangen; auch in der Bewegung.
- Ball unter einem Bein hindurch hochwerfen und fangen.
- Ball hochwerfen und hinter dem Rücken fangen.
- Ball hochwerfen, ganze Körperdrehung, Ball fangen.
- Ball prellen, ganze Körperdrehung, Ball fangen.
- Ball prellen abwechselnd mit der linken und rechten Hand.
- Ball mit der linken und rechten Hand einmal um den Körper herum prellen.
- Ball mit geschlossenen Augen prellen.
- Zwei Bälle gleichzeitig prellen – mit der linken und rechten Hand.
- Ball an die Wand werfen, in die Hände klatschen, Ball fangen.
- Ball an die Wand werfen, ganze Körperdrehung, Ball fangen.
- Zwei Partner/innen werfen sich gleichzeitig ihre Bälle zu und fangen sie wieder.
- Zwei Partner/innen prellen ihre Bälle synchron.

Gymnastikreifen

Gymnastikreifen stellen ein Gerät dar, das meist alle Teilnehmer/innen kennen und mit dem sie auf die eine oder andere Weise schon mal „gesportelt“ haben. Wichtig ist der Hinweis an die Teilnehmer/innen, dass die Reifen, wenn sie auf dem Boden liegen und man drauftritt, wegrutschen und so eine kleine Gefahrenquelle darstellen können.

- **„Reifen-Gewöhnung“**

Jede/r TN erhält einen Gymnastikreifen und probiert Dinge mit ihm aus: Reifen durch den Raum treiben/Reifen anzwirbeln/Reifen wegschieben, so dass er wieder zurückkommt/Reifen einem/r Partner/in zurollen etc.

Gerätebedarf

pro TN einen Gymnastikreifen



- **„Reifen-Zwirbel-Lauf“**

Jede/r TN erhält einen Gymnastikreifen und zwirbelt diesen an, so dass er sich stehend auf der Stelle dreht. Aufgabe der gesamten Gruppe ist es nun, die Reifen „in Gang“ zu halten, d.h., kein Reifen darf umfallen. Jede/r TN ist für jeden Reifen zuständig. D.h., die TN bewegen sich fortwährend durch die Halle und drehen jedesmal einen anderen Reifen wieder an, denn es ist nicht erlaubt neben einem Reifen „zu parken“!

Variationsform

- Existieren mehrere Reifen mit unterschiedlicher Farbe, werden Farben-Gruppen gebildet, so dass jede Farben-Gruppe für ihre Reifenfarbe zuständig ist.
- Mehr Reifen als TN ins Spiel bringen.

Gerätebedarf

pro TN einen Gymnastikreifen

- **„Reifen-Memory“**

Jede/r TN erhält einen Gymnastikreifen, legt ihn auf den Boden und stellt sich in den Reifen. Dies ist dann Reifen Nr. 1. Bei Musik umrunden die TN einzeln alle anderen Reifen. Bei Musikstopp suchen sich die TN jede/r einen neuen Reifen. Das ist dann Reifen Nr. 2. Dieser Ablauf wird so oft wiederholt, bis jede/r TN vier bis fünf unterschiedliche Reifen hat. Natürlich muss sich jede/r „seine/ihre“ Reifen merken. Beim nächsten Musikstopp ruft der/die ÜL eine Zahl zwischen vier bzw. fünf und die TN müssen ihren entsprechenden Reifen suchen und sich hineinstellen. Dann kommt wieder Musik usw.

Variationsform

- „Reifen-Tutti Frutti“
Zu Beginn ruft der/die ÜL bei Musikstopp eine Obstsorte z.B. „Zitrone“ und jeweils zwei TN müssen sich in einem Reifen zusammenfinden. Beim nächsten Musikstopp gibt es dann eine andere Obstsorte z.B. Banane. D.h., jeder TN hat am Ende entsprechend der Obstsorten einen Reifen (z.B. Zitronen-Reifen) und eine/n Partner/in (z.B. Zitronen-Partner/in). Nach vier bis fünf Obstsorten heißt es dann wieder, auf Zuruf des/der ÜL den entsprechenden Reifen und den/die dazugehörige/n Partner/in wiederzufinden.

Gerätebedarf

pro TN einen Gymnastikreifen, Musik

- **„Reifen-Lokomotive“**

Die TN bilden Paare und jedes Paar hat einen Gymnastikreifen. Ein/e Partner/in stellt sich in den Reifen und der/die andere hält ihr/ihm den Reifen von außen auf Bauchhöhe. Nun bewegt sich die Person in der Reifenmitte, zunächst langsam, vorwärts und Aufgabe des/der außen stehenden Reifenhalters/-halterin ist es, die Bewegung genau nach zu vollziehen und den/die Partner/in genau in der Reifenmitte zu halten.

Rollenwechsel

Variationsform

Nicht der/die TN in der Reifenmitte gibt die Richtung und Fortbewegungsgeschwindigkeit an, sondern der/die Reifen-Außenstehende.



Teppichfliesen

Teppichfliesen gibt es meist kostenlos und stellen zudem ein beliebtes Sportgerät bei Groß und Klein dar. Bei Teppichhändlern kann man manchmal kostenlos ausrangierte Musterstücke erhalten, die den Vorteil haben, dass die Ränder nicht ausgefranst und die gummierte Unterseite bestens erhalten ist. Teppichfliesen können auch als Alternative zu anderen Geräten eingesetzt werden, z.B. an Stelle des Gymnastikreifens („Fliesen-Memory“, „Fliesen-Tutti Frutti“, „Teppichfliesen-Aerobic“).

- **„Fliesen-Gewöhnung“**

Jede/r TN bekommt eine Fliese und darf sich mit ihr frei zum Ausprobieren in der Halle bewegen.

Gerätebedarf

pro TN eine Teppichfliese, evtl. Musikeinsatz

- **„Fliesen-Gleiten“**

Jede/r TN stellt sich mit beiden Füßen auf eine Fliese (gummierte Seite nach oben) und versucht sich auf der Fliese fortzubewegen.

Variationsform

- jeden Fuß auf eine Fliese stellen und fortbewegen
- paarweise, mit Handfassung

Gerätebedarf

pro TN eine Teppichfliese bzw. zwei Teppichfliesen

- **„Fliesen-Rollerfahren“**

Mit einem Fuß auf eine Fliese (gummierte Seite nach oben), mit dem anderen Fuß sich vom Hallenboden abdrücken und so auf der Fliese vorwärts gleiten.

Gerätebedarf

pro TN eine Teppichfliese, evtl. Musikeinsatz

- **„Fliesen-Krebs“**

Auf dem Boden sitzend jeden Fuß auf eine Fliese (gummierte Seite nach oben) stellen. Mit den Armen abstützen, Gesäß anheben und versuchen sich so fortzubewegen.

Variationsform

- im Liegestütz mit je einem Fuß auf einer Fliese
- jeweils Hände und Füße auf eine Fliese stellen und vorwärts bewegen

Gerätebedarf

pro TN zwei Teppichfliesen



- **„Fliesen-Rutschen“**

Auf dem Boden sitzend eine Fliese unter das Gesäß und eine unter die Füße (gummierte Seite nach oben) und fortbewegen. Dabei darf der Boden nicht mit den Händen berührt werden

Variationsform

- Mit dem Bauch auf zwei Fliesen legen. Die Hände als Antriebshilfe auf dem Boden nutzen.

Gerätebedarf

pro TN zwei Teppichfliesen

- **„Fliesen-Partner/in-Schieben/Ziehen“**

Die TN bilden Paare. Ein/e Partner/in setzt sich auf eine Fliese (gummierte Seite nach oben) und der/die andere schiebt/drückt oder zieht an den Füßen den/die Fliesen-Partner/in.

Gerätebedarf

pro Paar eine Teppichfliese

- **„Fliesen-Slalom-Parcours“**

Mit Hütchen oder anderen Markierungsgegenständen wird ein Parcours aufgebaut, den die TN allein oder zu zweit in unterschiedlichen Fliesen-Fortbewegungsarten bewältigen sollen.

Gerätebedarf

pro Paar eine Teppichfliese bzw. zwei Teppichfliesen, Markierungshütchen oder andere Markierungsgegenstände

- **„Fliesen-Reversi“**

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Die eine Mannschaft legt ihre Fliesen mit der gummierten Seite in der Halle verteilt aus, die andere Mannschaft mit der Stoffseite nach oben. Aufgabe der Mannschaften ist es nun, so viele Fliesen wie möglich, auf „ihre“ Fliesenseite nach oben zu drehen. Nach einer bestimmten Zeit hat die Mannschaft gewonnen, die die meisten Fliesen mit „ihrer“ Seite nach oben gedreht hat.

Gerätebedarf

pro TN eine Teppichfliese