



## Warm up

[Geh- und Laufparcours](#) 3 unterschiedliche Parcours, die nach beschriebener Art und Weise bewältigt werden

---

[Würfelfix](#) Zu zweit: Würfeln, Stationskarte aufsuchen, Aufgabe bewältigen und weiter...

---

[Aufwärmen mit Bällen](#)

Vom Schnappball bis zum Pendelball

---

[10 Laufaufgaben zum Warm up](#) Von der "Sternschnuppe & Satellit" zum "Häuptlingstreffen"

---

[Noch mehr - Laufaufgaben zum Warm up](#) Von 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 Geräten](#)** 22 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 Walking](#)** 10 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
- Zahlenschungel