

Aufwärmen

für den 25.09.19

Aufwärmspiele

1. Schattenlaufen

Es werden Schülerpaare gebildet, welche hintereinander in der Sporthalle in einem angemessenen Tempo herumlaufen. Dabei macht die vordere Person Übungen, bzw. Laufarten vor, die von der hinteren Person stetig und zeitgleich nachgeahmt werden (z.B. Seitwärts laufen, Arme kreisen). Die Übungen sollten für eine längere Zeit am Stück durchgeführt werden (ca. 45 Sekunden). Nach der Hälfte der Zeit werden die Positionen getauscht. Dopplungen der Übungen sollen so weit wie möglich vermieden werden. Innerhalb der angedachten 3-4 Minuten darf nicht stehen geblieben werden.

Ziel: Lockeres Aufwärmen um den Kreislauf auf die folgenden körperlichen Belastungen vorzubereiten, also die Durchblutung anzukurbeln, besonders in die Muskeln umleiten und die Gelenke werden geschmeidiger.

2. Geheimer Verfolger¹

Alle Spieler laufen zu Musik durch die Halle. Jeder überlegt sich einen anderen Spieler, den er fangen will, läuft jedoch noch normal weiter. Bei Musikstopp beginnt die Jagt, jeder muss versuchen, sein zuvor gewähltes „Opfer“ zu fangen. Jeder der bereits gefangen wurde, setzt sich auf den Boden. Dies wird innerhalb der 7 Minuten wiederholt.

Ziel: Durch Sprints immer näher an das eigene Limit antasten. Es wirkt sich zudem positiv auf den Masseaufbau der Muskeln aus und fördert die Ausdauer.

Dehnen²

1. Hals nach rechts/links ziehen

- Den Körper gestreckt halten
- Linke Schulter muss unten bleiben
- Die rechte Hand auf die linke Kopfseite
- Kopf vorsichtig nach rechts ziehen und Position halten
- Übung mit der anderen Körperhälfte wiederholen

Jeweils 30 Sek.

2. Rechten/linken Schulterblattheber dehnen

- Den Körper gestreckt halten
- Kopf nach vorne rechts drehen
- Rechte Hand auf die linke Kopfseite legen
- Kopf vorsichtig nach vorne rechts ziehen
- Position halten
- Übung mit der anderen Körperhälfte wiederholen

¹ Dober, Rolf; URL: <http://www.sportunterricht.de/aufwaermen/aufspiele2.html>; Abgerufen: 24.09.19

² Aus der App: Dehnungsübungen und Haase, Uwe Volker; URL: <https://www.tk.de/techniker/magazin/sport/training/beweglichkeitstraining-dehnen-2004912>; Abgerufen: 25.09.19

Jeweils 30 Sek.

3. Schulterkreisen rechts/links

3.1 Gestreckte Körperhaltung

- Einen Arm ausstrecken über den Kopf, den anderen an den Körper anliegen
- Arm nach vorne/hinten fallen lassen und in Fallrichtung kreisen
- Übung mit der anderen Körperhälfte wiederholen

Jeweils 15 Sek.

3.2 Gestreckte Körperhaltung

- Einen Arm ausstrecken über den Kopf, den anderen an den Körper anliegen
- Arme nach vorne/hinten fallen lassen und in Fallrichtung kreisen
- Das gegenüberliegende Bein von dem kreisenden Arm anheben
- Nach innen/außen kreisen
- Übung mit der anderen Körperhälfte wiederholen

Jeweils 15 Sek.

4. Trizepsdehnung Rechts/Links

- Rechte Hand auf den Rücken legen
- Mit der linken Hand nach dem rechten Ellenbogen greifen, vorsichtig daran ziehen
- Position halten
- Übung mit der anderen Körperhälfte wiederholen

Jeweils 30 Sek.

5. Dreiecksposition nach Links/Rechts

- Beine Schulterbreit auseinander
- Arme, mit Handfläche nach unten, bis auf Schulterhöhe seitlich anheben
- Linken Fuß nach links drehen
- Becken leicht nach rechts verlagern und den Oberkörper nach links beugen, bis die linke Hand den Boden berührt
- Rechten Arm „mitnehmen“, also ausgestreckt lassen, in Richtung Decke zeigend
- Blick folgt der nach oben gestreckten Hand
- Position halten
- Übung mit der anderen Körperhälfte wiederholen

Jeweils 30 Sek.

6. Oberkörperdrehung

- Füße schulterbreit auseinander
- Fäuste vor der Brust aneinander drücken
- Körper vorsichtig in beide Richtungen abwechselnd drehen

1 Min.

7. Kobra-Dehnung

- Auf den Bauch legen
- Hände unter den Schultern aufsetzen
- Vom Boden so weit wie möglich abdrücken
- Position halten

30 Sek.

8. stehende Abduktoren Dehnung

- Füße breit auseinander stellen
- Hände in die Hüften stemmen
- Das linke Bein beugen und Oberkörper nach links lehnen
- Position halten
- Übung mit der anderen Körperhälfte wiederholen

Jeweils 30 Sek.

9. Knienender Ausfallschritt links/rechts

- Auf die Knie setzten
- Linkes Knie auf den Boden ablegen
- Hände in die Hüfte stemmen und Oberkörper aufrecht halten, dabei Hüfte nach vorne schieben
- Position halten
- Übung mit der anderen Körperhälfte wiederholen

Jeweils 30 Sek.

10. Linker/rechter Oberschenkelmuskel strecken

- Auf den Boden setzten
- Linkes Bein ausstrecken
- Rechten Fuß an den linken inneren Oberschenkel legen
- Arme nach linken Fuß strecken und Oberkörper nach vorne beugen
- Position halten
- Übung mit der anderen Körperhälfte wiederholen

Jeweils 30 Sek.

11. Liegende Schmetterlingsdehnung

- Auf den Rücken legen

- Fußflächen aneinander drücken so, dass die Knie nach außen zeigen
- Gegebenenfalls mit Armen Knie nach unten drücken
- Füße müssen auf dem Boden bleiben
- Position halten

30 Sek.

12. Knie zur Brust-Dehnung rechts/links

- Mit ausgestreckten Beinen auf den Boden legen
- Linkes Knie anheben und mit beiden Händen umfassen
- Knie soweit wie möglich zur Brust ziehen
- Das rechte Bein muss auf den Boden liegen bleiben
- Position halten
- Übung mit der anderen Körperhälfte wiederholen

Jeweils 30 Sek.

13. Dehnung linker/rechter Quadrizeps

- Aufrecht stehen
- Linkes Bein nach hinten beugen
- Mit der linken Hand Knöchel umfassen und leicht nach oben ziehen
- Position halten
- Übung mit der anderen Körperhälfte wiederholen

Jeweils 30 Sek.

14. Wadendehnung links/rechts

- Aufrecht stehen
- Mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne und beugen
- Position halten
- Übung mit der anderen Körperhälfte wiederholen

Jeweils 30 Sek.

15. Rumpfbeuge

- Aufrecht stehen
- Oberkörper nach vorne beugen
- Wippend mit den Hände immer näher in Boden Richtung Strecken
- Position halten

30 Sek.

Anmerkung: Die rotmarkierten Stellen sind die beanspruchten Körperregionen