

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4	Ordnungslauf	46
Einführung	5	Schießbude	47
Laufspiele und Bewegungsaufgaben	8	Rush-Hour	48
Langbank-Run	9	Medizinball-Treiben	49
Lauf die 12.	10	Kegelwächter	50
Drill	11	Tic-Tac-Toe	51
Luftballon-Jonglage.	12	„Ring“-Kampf	52
Seilspringen.	13	Zielschießen	53
Schätzzundenlauf	14	Fünfer-Turmball	54
Rasende*r Reporter*in	15	Bingo-Jogging	55
Tchoukball-Runden	16	Kartenquartett	56
Frisbee-Basics.	17	Matten-Sweep	57
Frisbee-Mattenrennen	18	Merk's dir!	58
Fauler Ei	19	Kegel-Match.	59
Basketball-Rundlauf	20	Staffel-, Fang- und Abwurfspiele	60
Multiball	21	Inselhüpfen	61
Taurunde	22	Kastenrennen	62
Dorffeuerverwehr	23	Schattenjagd	63
Rhythmuslauf	24	Krabbelball	64
Hindernislauf	25	Drei Leben	65
Passen mit Reifenwechsel	26	Handtuchstaffel	66
Pass-Lauf-Kontinuum	27	Schwimmnudelkrake	67
Der Ball läuft	28	„Lauf du weg!“	68
Schatzkiste	29	Oh Tannenbaum!	69
Brückenlegen	30	Rettungsboot	70
Bananenkisten-Rallye.	31	Krankentransport	71
Stab-Warm-up	32	Grenzverkehr	72
Ball-Quadrat.	33	Pass-Staffel	73
Kleine Spiele mit und ohne Ball	34	Gang-Battle	74
Schnick-Schnack-Schnuck-Ballparade	35	Glücksstaffel	75
An Rosmarie den Tennisball	36	Tupfball	76
Turnende contra Spielende	37	X-Faktor	77
Wanderring	38	Römisches Wagenrennen	78
Mobiles Tor	39	Laufender Keiler	79
Farben sammeln	40	Zielwurf-Kastenstaffel	80
Wer hat dieselbe Sockenfarbe?.	41	Triathlon-Pendel	81
Ausräumen	42	Mattenhetzjagd	82
Pylonenduell	43	Schwimmnudel-Duo	83
„Nimm du schnell!“	44	Eimerkette	84
Würfel-Handball	45	Dreieckspass-Staffel	85

Aufwärmen – Hauptteil – Ausklang! – Nach diesem Strukturmodell einer traditionellen Sportstunde organisieren Sportlehrkräfte in der Regel ihren Unterricht.

Das Aufwärmen stellt dabei für die Schüler*innen häufig eine lästige Pflicht dar – und nicht selten auch für die Lehrkraft.

Ein eingeschränktes Repertoire an motivierenden, zielführenden Warm-up-Ideen, Zeitdruck und ein zuweilen schlechtes Gewissen bezüglich des Aufwärmumfangs tragen zu diesem Dilemma bei. Oft wird man zu einem überladenen Aufwärmprogramm verführt, obwohl in der Regel schon zehn Minuten für den normalen Schulsport genügen können, um Kinder ausreichend auf den Hauptteil vorzubereiten. Wertvolle Zeit für andere Lerninhalte geht verloren oder die Zeit könnte unter anderem für eine Cool-down-Phase verwendet werden.

Gerade im Grund-, Mittel-, Haupt- und Förderschulbereich müssen zunehmend Lehrkräfte in der Turnhalle einspringen, bei denen Sport nicht zu den studierten Fächern zählt. Auch für diese Gruppe möchte ich grundlegende Infos zum Aufwärmen und Einstimmen liefern. Motivierende und vor allem praktikable Ideen werden im Folgenden vorgestellt und beschrieben. Aufgrund meiner langjährigen Erfahrungswerte mache ich dabei gegenüber dem klassischen oder gar sportwissenschaftlichen Aufbau des Aufwärmprogramms Abstriche, nicht zuletzt zugunsten des Spaßfaktors und der Realisierbarkeit im Unterricht. Die Übungen, Bewegungsaufgaben und Spiele vermitteln hoffentlich Spaß an der Bewegung und Freude am Sport, die im Idealfall zu lebenslanger Sportbegeisterung führen.

Winni Dombroth

VORSCHRIFT

Bedeutung des Aufwärmens im Sportunterricht bis zur Sekundarstufe I

In einer normalen Sportstunde bereitet man sich in der Regel nicht systematisch auf einen leistungsorientierten Wettkampf vor. Vielmehr geht es in der ersten Phase des Unterrichts um eine schülergerechte Einstimmung auf die im Hauptteil folgenden Elemente, nicht um Hochleistungssport. Bei älteren Jugendlichen und Erwachsenen ist eine umfassende Erwärmung unverzichtbar, um verschiedensten Verletzungen vorzubeugen. Doch welchen Zweck hat ein ausgedehntes Aufwärmprogramm bei Kindern, deren Muskelmasse eher gering und deren „Betriebstemperatur“ schneller erreicht ist? Um Muskel- und Bänderverletzungen zu vermeiden oder Gelenke vorzubereiten?

Aufgrund langjähriger Erfahrungswerte auch vieler Kolleg*innen sowie entsprechender Publikationen scheint eher eine Einstimmung als ein lückenloses Warm-up-Feuerwerk sinnvoll, da entsprechende Verletzungen im Schulsport durch Kaltstarts so gut wie ausgeschlossen sind. Erst ältere Jugendliche oder Kinder im Leistungssport brauchen ein spezielles Aufwärmprogramm mit kontinuierlich steigendem Umfang. Ansonsten sind angemessene Wirkungen schon durch allgemeines Aufwärmen zu erzielen – besonders angesichts des Zeitfensters von maximal 70 Minuten, das uns bestenfalls bei einer Doppelstunde zur Verfügung steht. Letztlich reichen zehn Minuten aus, um gut vorbereitet zu sein, denkt man nur an die (verletzungs)freien Spielsituationen unserer Kinder im Freizeitbereich ohne Warm-up. Diese Sichtweise, die vielleicht auch nicht jede*r teilt, liegt den nachfolgenden Ausführungen zugrunde.

Basisinformationen zum Aufwärmen

Wenngleich im Rahmen dieser Ausführungen ein abgespecktes, allgemeines Warm-up-Programm für den normalen Schulsport propagiert wird, so wird der Sinn und Zweck des speziellen Aufwärmens einschließlich der kräftigenden Stabilisationsübungen, der Funktionsgymnastik oder der komplexeren Koordinationsübungen nicht in Frage gestellt. Doch auch das allgemeine Aufwärmen lässt sich als sportartspezifische Vorbereitung gestalten. Mobilisations-, Dehn- und Kräftigungsübungen sollen den Schüler*innen durchaus bekannt sein und können auch in das ein oder andere Spiel integriert werden. Diese Inhalte aber in eigenen Stundenthemen zu vermitteln, erscheint wesentlich sinnvoller, als es gezwungenermaßen in jedes Aufwärmen vor Stundenbeginn zu quetschen.

Der Begriff „Aufwärmtraining“ ist irreführend, da Training zu Ermüdung führt und die koordinative Leistungsfähigkeit einschränkt. Die individuellen Leistungsvoraussetzungen, sprich die Vermeidung von Unter- oder Überforderung, sind ein wichtiger Aspekt der Planung. Der spielerische Ansatz sollte beim allgemeinen Aufwärmen im Vordergrund stehen, der kindliche Spiel- und Bewegungsdrang sollte in Anschwitzen und Verstärkung des Atmens umgesetzt werden. Nach dem Warm-up sollten Lehrkraft und Schüler*innen das Gefühl haben: „Jetzt kann es losgehen.“

1. Physische Vorbereitung

Die Gründe für die Bedeutung des Aufwärmens aus sportbiologischer Sicht sind komplex. Vereinfacht lassen sich folgende Ziele aufzählen:

- › Das Herzkreislaufsystem und der Atmungsapparat werden aktiviert, Stoffwechselprozesse werden angeregt.
- › In den Gelenken wird Gelenkflüssigkeit produziert, um eine reibungslose Bewegungsausführung zu gewährleisten.
- › Durch Erwärmung und Aktivierung der Muskulatur werden innere elastische Widerstände gelöst; Kontraktion und Entspannung erfolgen bei vermindertem Verletzungsrisiko schneller.
- › Mit steigender Körpertemperatur nimmt auch die Geschwindigkeit der Nervenimpulse zu, was sich positiv auf die Koordination auswirkt.

2. Psychische Einstimmung

Vielfach unterschätzt werden bei der Bedeutung des Aufwärmens die psychischen oder sozialen Komponenten, die aber im Schulsport mindestens genauso wichtig sind wie die körperlichen:

- › Verkrampfungen, Erregungs- oder Hemmungszuständen kann entgegengewirkt werden.
- › Die Konzentration und damit eine verbesserte Lern- und Aufnahmebereitschaft für anstehende Aktivitäten wird erhöht.
- › Die Bereitschaft zur Interaktion in der Gruppe wird angebahnt, Stress nach anstrengendem Unterricht wird reduziert.

3. Klassische Elemente eines umfassenden Aufwärmprogramms

„Das Aufwärmen umfasst alle Maßnahmen zur unmittelbaren Vorbereitung auf sportliche Tätigkeiten“ (Hegner, J.: Training fundiert erklärt, Handbuch der Trainingslehre, 2006). Erwachsene, Jugendliche ab der Sekundarstufe II und Kinder im Leistungssportbereich benötigen ein komplexeres allgemeines und spezielles Aufwärmprozedere als Kinder im Sport des Schulalltags. Inhalte sollten situationsgerecht für

- › die Aktivierung des Herzkreislaufsystems,
- › das Mobilisieren,
- › das Dehnen,
- › das Kräftigen
- › sowie das koordinative Üben sein.

Der Rahmen wäre aber gesprengt, würde auf alle Methoden des speziellen Warm-ups eingegangen werden. Wie bereits erwähnt, ist es wichtig, dass unsere Schüler*innen nach und nach einen Überblick über dieses Repertoire und seine Bedeutung erhalten und im Rahmen des Sportunterrichts praktizieren. Dies alles muss aber nicht zwingend in der Aufwärmphase einer normalen Schulsporteinheit erfolgen. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen zudem oft nicht die erwarteten traditionellen Wirkungen bestimmter Aufwärmübungen. Die Bedeutung des Stretchings wird dabei beispielsweise besonders kritisch gesehen.

Organisatorische und pädagogische Tipps zum erfolgreichen Aufwärmen

Daran sollte man denken, damit das Aufwärmen erfolgreich wird:

- Halten Sie Materialbedarf und Aufbauzeit gering.
- Setzen Sie keine komplexen Fähigkeiten bei Ihren Schüler*innen voraus.
- Lassen Sie Spiele nach einfachen Regeln spielen.
- Halten Sie die Anlaufzeit kurz.
- Achten Sie auf Bewegungsvielfalt.
- Spielregeln und der Verlauf sind variabel und können pädagogischen Absichten angepasst werden.
- Bewegungsaufgabe und -intensität sind dem Alter und den konditionellen Fähigkeiten der Schüler*innen angemessen.
- Es sind eindeutige Markierungen, Hilfsmittel sowie klare Erklärungen vorhanden.
- Charakterliches Fehlverhalten und falsche Übungsausführung werden aufgegriffen.
- Sicherheitsaspekte werden berücksichtigt.
- Die Schüler*innen wissen um den Sinn des Aufwärmens und sind somit motivierter.

Langbank-Run

Material:

4 Langbänke; 6 Pylonen

Vorbereitung auf:

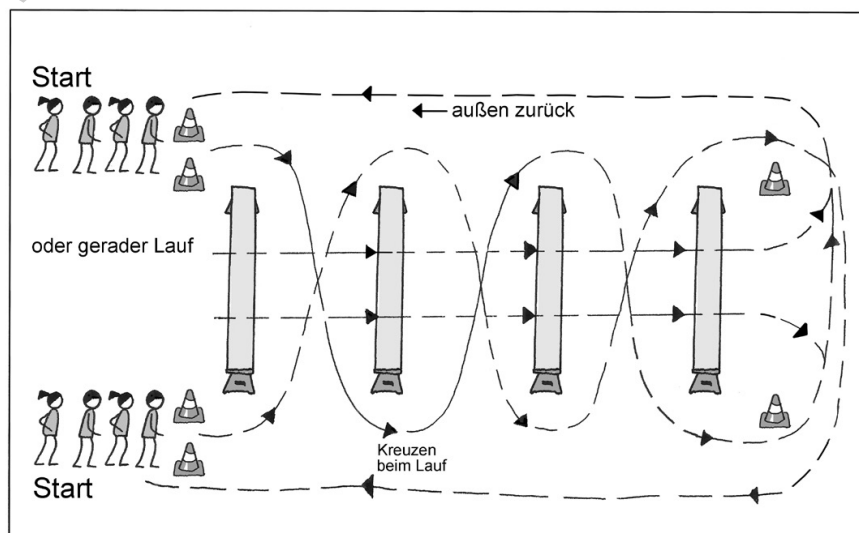
Leichtathletik: Wurf, Sprung, Lauf; Gerätturnen; Parcours; Bewegungskünste; Tanz

Im Abstand von ca. sechs Metern werden vier Langbänke quer zur Laufrichtung aufgestellt. Mit Pylonen werden Start und Ziel markiert (siehe Abbildung). Zwei Teams positionieren sich in Reihe am linken bzw. rechten Rand der Übungszone. Jeweils ein*e Schüler*in von Team 1 und Team 2 starten gleichzeitig mit Bewegungsaufgaben auf den Parcours. Die beiden sollen ihr Lauftempo so koordinieren, dass sie zwischen den Langbänken immer auf gleicher Höhe sind:

- › Vorwärtslaufen mit Kreuzen zwischen den Langbänken;
- › Lauf-Abc (Anfersen etc.), ansonsten wie vorher;
- › Rückwärtslaufen mit Kreuzen zwischen den Langbänken;
- › mit Sidesteps durch den Parcours; beim Kreuzen springen die Schüler*innen hoch und klatschen sich ab;
- › gerades Überlaufen der Bänke;
- › beidbeiniges Aufspringen auf die Bank, beidbeiniges Abhüpfen;
- › Hockwenden über die Bänke;
- › mit den Händen auf der Bank aufstützen, einen schrägen Liegestütz machen;
- › der*die Schüler*in aus Team 1 hebt die Bank an einem Ende so hoch, dass der*die Schüler*in aus Team 2 unten durchschlüpfen kann;
- › die beiden Schüler*innen stemmen die Bank von den beiden Enden aus einmal hoch und laufen dann zur nächsten;
- › der*die Schüler*in aus Team 1 legt sich bäuchlings auf die Bank, der*die andere aus Team 2 zieht ihn*sie entlang;
- › eigene Ideen.

Varianten:

- › Die Laufübungen können dribbelnd mit einem Ball durchgeführt werden.
- › Anstatt einer Langbank werden zwei Turnmatten ausgelegt, sodass Rollbewegungen eingebaut werden können.



Lauf die 12

Material:

6 Pylonen zur Markierung des Rundkurses; 6 Sprungseile; Musik; 1 großer Schaumstoffwürfel

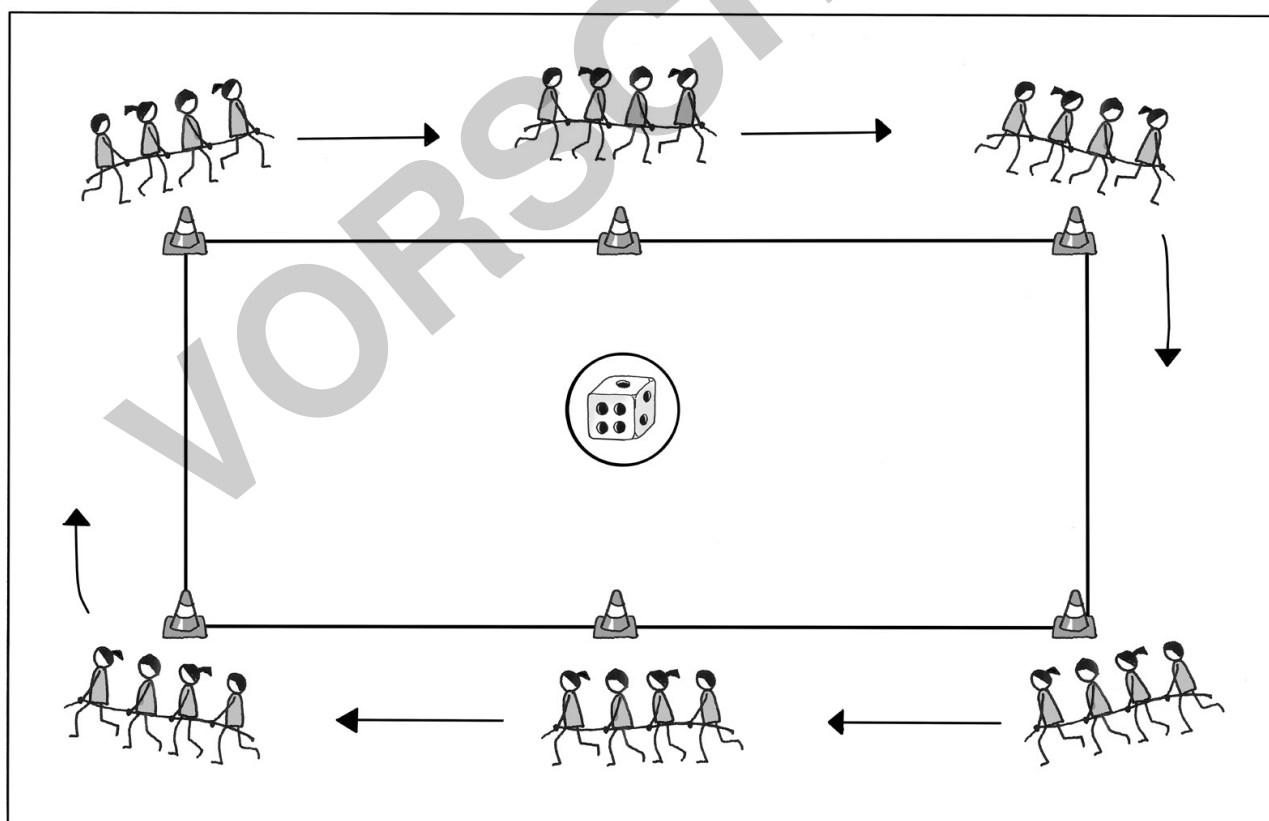
Vorbereitung auf:

Leichtathletik: Lauf, Sprung; Ballspiele; Tanz; wichtig: Fairness

An jeder Pylone (siehe Abbildung) versammeln sich gleich viele Spielende und bilden ein Team. Jedes Team hat ein Sprungseil. Vorgabe ist, dass bei Musikbeginn jedes Team zwölf komplette Runden läuft. Während des Laufs hat jede*r Schüler*in eine Hand am Sprungseil. Das Team, das als Erstes fertig ist, ruft laut „Stopp!“, die Lehrkraft hält die Musik an. Nun trifft man sich am Mittelkreis und jedes Team berichtet ehrlich, wie viele komplette Runden es geschafft hat. Angefangene Runden zählen nicht. Jetzt kommt der Schaumstoffwürfel ins Spiel. Ein Mitglied jedes Teams darf einmal würfeln. Die erzielte Augenzahl wird zu der gelaufenen Rundenzahl addiert. So kann auch ein schwächeres Team letztendlich noch gewinnen.

Varianten:

- › Je nach Leistungsstand können mehr oder weniger Runden vorgegeben werden.
- › Nach jeder Runde muss der*die Führungsläufer*in wechseln.
- › Jede zweite Runde wird mit Sidesteps, jede dritte Runde im Hopslerlauf absolviert.



nni Dombroth: Aufgewärmt in 10 Minuten! im Sportunterricht
Auer-Verlag

Seilspringen

Material:

Pylonen zur Markierung eines Laufweges; 1 Sprungseil pro Schüler*in; Musik

Vorbereitung auf:

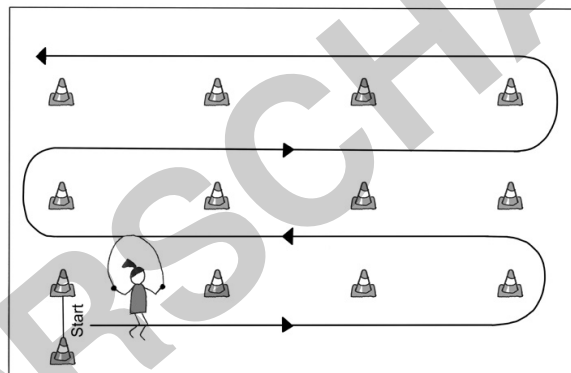
Gymnastik; Tanz; Leichtathletik: Lauf, Sprung; allgemeine Konditionsschulung

Die Schüler*innen laufen langsam dreimal in Serpentin (siehe Abbildung) durch die Halle. In **Runde 1** schwingen sie dabei individuell ihr Sprungseil unter den Beinen hindurch.

Hinweise zur Seilspringtechnik:

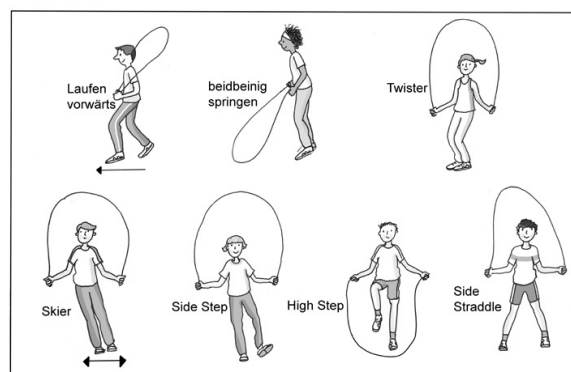
- › Seilführung: erfolgt über die Handgelenke
- › Sprunghöhe: so flach wie möglich
- › Absprung und Landung: nur über die Fußballen
- › Armhaltung: Oberarme am Körper, Ellbogen angewinkelt
- › Wichtig: „Sei vorsichtig und halte immer genügend Abstand zu den anderen!“

In **Runde 2** soll einfaches, beidbeiniges Abspringen mit individuellem Rhythmus stattfinden. In **Runde 3** wird einbeinig mit individuellem Rhythmus abgesprungen.



Nach den drei Runden sucht sich jede*r Schüler*in einen Übungsplatz auf dem Serpentin-Parcours für die nachfolgenden Übungen. (Ist der Platz zu knapp, kann man hier auch in zwei Teams üben – so sind auch jeweils Pausen für ein Team möglich.)

Die Lehrkraft springt nun unterschiedliche Übungen vor (siehe Abbildung) und die Schüler*innen versuchen, diese zu imitieren.



Varianten:

- › Die Sprünge werden zuerst ohne Seil geübt.
- › Die Sprungvarianten können auch im Hauptteil einer Stunde im Stationenbetrieb vorbereitet und geübt werden.

Drei Leben

Material:

2 Leibchen; 3 Wäscheklammern pro Schüler*in (oder anderes Pfand); 1 Teppichfliese pro Schüler*in; 1 Bananenkiste; ca. 4 Basketbälle; 1 Turnkasten für die Bälle; 1 Basketballkorb; 4 Pylonen zur Markierung des Spielfelds; 2 Pylonen zur Markierung der Abwurflinie

Vorbereitung auf:

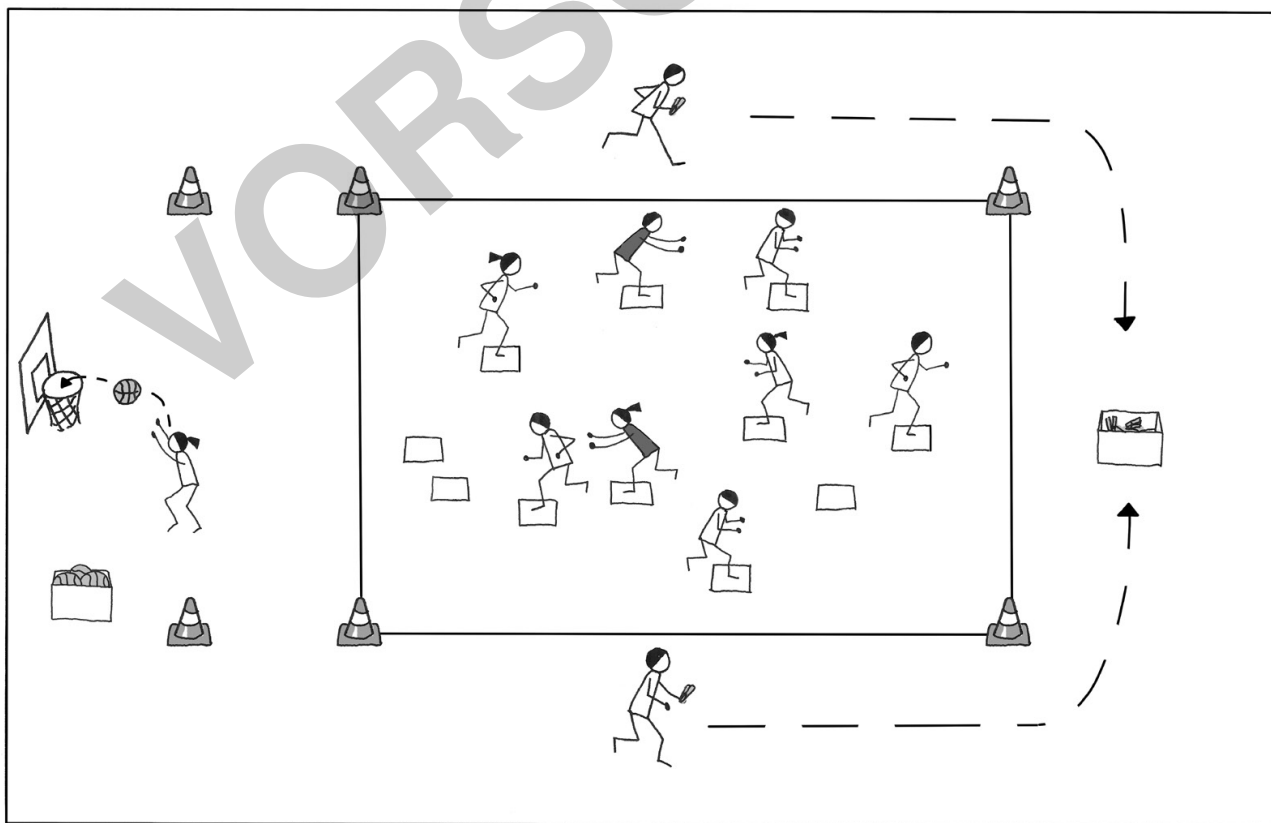
Leichtathletik: Lauf, Sprung; Tanz; allgemeine Konditionsschulung; Zirkeltraining; Ballspiele; Bewegungskünste

Ein*e oder zwei Fänger*innen werden bestimmt und mit Leibchen gekennzeichnet. Die restlichen Spielenden heften sich jeweils drei Wäscheklammern (= drei Leben) ans Shirt und bewegen sich mit einem Bein auf einer Teppichfliese stehend fort.

Werden die Spielenden von den Fänger*innen abgeschlagen, verlassen sie auf kürzestem Weg Fliese und Spielfeld, laufen außen um das Feld zur Bananenkiste und legen dort eine ihrer Wäscheklammern hinein. Dann rennt man zurück zur Fliese und nimmt wieder am Spiel teil. Sind alle drei Leben verloren, kann man sich durch eine Zusatzaufgabe wieder ins Spiel zurückbringen: Am Basketballkorb liegen Bälle in einem Turnkasten bereit. Erzielt man einen Treffer, darf man sich eine Klammer zurückholen. Die Fänger*innen werden regelmäßig durch die Lehrkraft ausgetauscht.

Variante:

Natürlich sind auch andere Zusatzaufgaben möglich, um eine Wäscheklammer zurückzubekommen, z. B. Hockwenden über die Langbank.



Handtuchstaffel

Material:

1 Handtuch pro 2 Schüler*innen; 1 Gymnastikball pro 4 Schüler*innen; 4 Pylonen zur Markierung der Strecke; Bierdeckel

Vorbereitung auf:

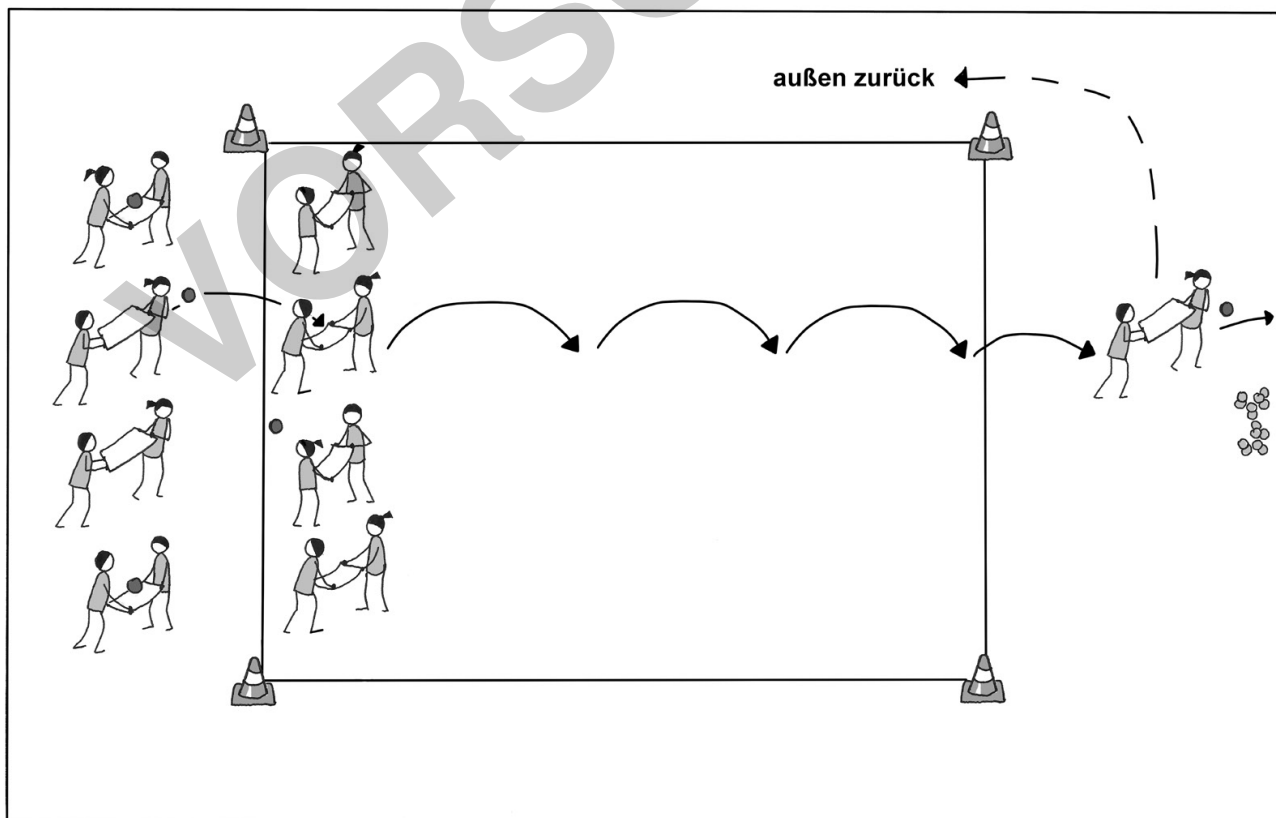
Ballspiele; Bewegungskünste; Jonglage; Leichtathletik: Wurf, Lauf

Immer vier Schüler*innen bilden ein Staffelteam. Jeweils zwei von ihnen halten ein Handtuch ausgebreitet. Das hintere Pärchen schleudert den im Handtuch liegenden Gymnastikball nach vorne, wo das Partnerpaar den Ball mit dem Handtuch auffangen muss. Nun überholt das hintere Paar das vordere und fängt seinerseits den Ball auf. Nach diesem Prinzip wird die Strecke bis zur Ziellinie überwunden. Hinter der Linie angekommen, schleudert die Staffel den Ball an die Hallenwand. Für jeden Kontakt mit der Wand darf ein Bierdeckel mitgenommen werden, die an der Ziellinie ausliegen. Man läuft dann mit Ball zurück zum Start und beginnt erneut. Immer wenn ein Ball zu Boden fällt, muss die Staffel zurück zur Startlinie und neu starten. Gewonnen hat das Team, das nach fünf Minuten die meisten Bierdeckel hat. Im zweiten Durchgang werden die Teams neu gemischt.

Tip: Die Schüler*innen müssen am Vortag darauf hingewiesen werden, ein Handtuch mitzubringen.

Varianten:

- › Bei großen Klassen bilden immer drei Paare ein Team.
- › Abwechselnd müssen ein Tennisball, ein Gymnastikball und ein Volleyball transportiert werden.



nni Dombroth: Aufgewärmt in 10 Minuten! im Sportunterricht
Auer-Verlag

Grenzverkehr

Material:

5 Turnmatten; Teambänder in 2 Farben; 4 Schwimmnudeln; 2 kleine Turnkästen; Bierdeckel

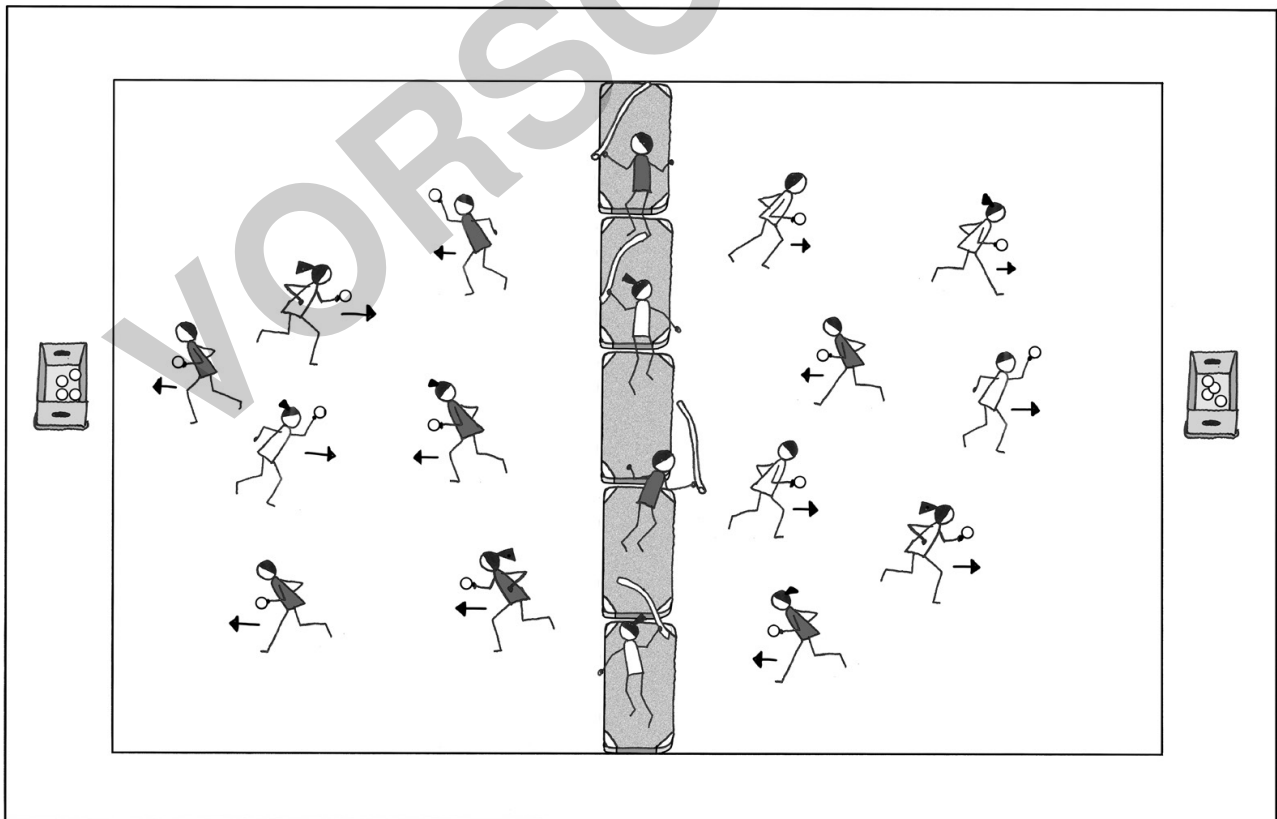
Vorbereitung auf:

Leichtathletik: Lauf; Ballspiele; Gymnastik; Tanz; Bewegungskünste; Ausdauerschulung

Das Volleyballfeld wird durch fünf auf der Mittellinie ausgelegte Turnmatten in zwei Hälften geteilt. Zwei Teams werden mit Teambändern markiert und stehen sich gegenüber. Jedes Team stellt zwei Mitglieder mit Schwimmnudel als „Grenzposten“ auf den Turnmatten ab. Hinter den Grundlinien befindet sich jeweils ein kleiner umgedrehter Turnkasten mit gleich vielen „faulen Eiern“ (= Bierdeckeln). Nun versucht jede*r Schüler*in, einen Bierdeckel über die „Grenze“ zu schmuggeln, ohne vom gegnerischen Grenzposten mit der Schwimmnudel abgeschlagen zu werden. Kommt man durch, legt man das „faule Ei“ im Kasten des gegnerischen Teams ab. Wird man von der Schwimmnudel berührt, läuft man unverrichteter Dinge zum eigenen Kasten zurück, nimmt einen anderen Bierdeckel und versucht es erneut. War man erfolgreich, läuft man über die „grüne Grenze“ außen am Grenzposten vorbei in die eigene Spielfeldhälfte zurück. Ist die Spielzeit zu Ende, werden die „faulen Eier“ im Kasten gezählt. Das Team, das mehr „faule Eier“ hat, hat verloren.

Variante:

Als Fortbewegungsart für die Schmuggler können auch Hopserlauf, Sidesteps, Anfersen etc. vorgegeben werden.



nni Dombroth: Aufgewärmt in 10 Minuten! im Sportunterricht
Auer-Verlag

X-Faktor

Material:

4 Turnkästen; 4 Medizinbälle; 13 Pylonen; 4 Handbälle; 1 Gummiring; 4 Bananenkisten

Vorbereitung auf:

Ballspiele; Leichtathletik: Wurf, Lauf; Gymnastik; Tanz; Stationentraining

In die vier Ecken des Basketballfeldes wird jeweils ein Turnkasten mit Medizinball gestellt. X-förmig zur Pylone in der Hallenmitte werden pro Team drei Pylonen platziert. Über die Pylone in der Hallenmitte wird ein Gummiring gelegt.

Jeweils eine Bananenkiste markiert die Abwurflinie für jedes Team. Von der Bananenkiste aus versuchen die Teams, im Staffelmodus mit einem Handball den Medizinball vom Kasten zu werfen. Wer getroffen hat, legt zuerst den Medizinball wieder auf den Kasten, läuft dann zum Gummiring und versetzt diesen um eine Pylone Richtung Turnkasten. Trifft man nicht, läuft man dem Ball nach und passt ihn zum nächsten Teammitglied. Der Weg des Ringes geht immer über die Pylone in der Mitte, erst dann in die eigene Richtung. Sollte es einer Staffel gelingen, den Ring über die letzte eigene Pylone zu stülpen, ist das Spiel gewonnen.

Varianten:

- › Statt den Medizinball vom Kasten zu werfen, kann auch ein Sandsäckchen in eine Bananenkiste geworfen werden.
- › Statt den Medizinball vom Kasten zu werfen, kann auch ein Kegel mit einem Fußball getroffen werden.

