

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Aufgewärmt in 10 Minuten im Sportunterricht*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> . . . . .	4	Ordnungslauf . . . . .	46
<b>Einführung</b> . . . . .	5	Schießbude . . . . .	47
<b>Laufspiele und Bewegungsaufgaben</b> . . . . .	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-Sweap . . . . .	57
Frisbee-Mattenrennen . . . . .	18	Merk's dir! . . . . .	58
Faules Ei . . . . .	19	Kegel-Match . . . . .	59
Basketball-Rundlauf . . . . .	20	<b>Staffel-, Fang- und Abwurfspiele</b> . . . . .	60
Multiball . . . . .	21	Inselhüpfen . . . . .	61
Taurunde . . . . .	22	Kastenrennen . . . . .	62
Dorffeuerwehr . . . . .	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
<b>Kleine Spiele mit und ohne Ball</b> . . . . .	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*

## 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 Schulsport-einheit 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.

- Jeder Sportlehrkraft kommt es zugute, wenn sie sich einen bestimmten Fundus an Spielutensilien anschafft: Wäscheklammern, Bierdeckel, große Schaumstoffwürfel, Schwimnudeln; Spielkarten im Gepäck zu haben, erleichtert das Geschäft!
- Unterschätzen Sie nicht die Bedeutung der Teambildung: Bei einigen Kleinen Spielen oder Staffeln ist es ungünstig, zu überlegene oder chancenlose Teams antreten zu lassen. Die Motivation kann so schnell verfliegen. Auch das altbekannte namentliche „Wählen“ scheint wenig sinnvoll, da die bis zum Schluss übrig gebliebenen Schüler\*innen dem Rest der Stunde nicht unbedingt positiv entgegenblicken.  
Eine bewährte Methode ist es, leistungsstarke Schüler\*innen als Teamkapitän\*innen zu setzen, davon jede\*n einmal wählen zu lassen und die Teamzusammensetzung anschließend dem Zufall zu überlassen. So kann man beispielsweise verschiedenfarbige Karten oder Wäscheklammern ziehen lassen, abzählen oder nach Geburtsdaten etc. einteilen.
- Nutzen Sie den Bewegungsdrang: Vielen Schüler\*innen fällt es schwer, die Sporthalle zu betreten und sich sofort auf die Langbank oder in den Mittelkreis zu setzen. Der Bewegungsdrang ist zu groß. Nutzen Sie dies zum Aufwärmen und lassen Sie die Schüler\*innen so lange durch die Halle laufen oder gehen und sich „High-Five“ geben, bis jeder mit jedem Kontakt hatte. Dann übernimmt die Lehrkraft.

## Aufwärmen, Einstimmen und Vorbereiten in zehn Minuten

Unabhängig von der Sportart muss jede Sportstunde mit einem allgemeinen Warm-up beginnen, um Körper und Geist auf die im Anschluss folgende Sportart vorzubereiten. Unsere wenig trainierten Schüler\*innen dürfen dabei nicht überfordert werden. Zehn Minuten Aufwärmen reichen normalerweise aus. Das Aufwärmen sollte für die Schüler\*innen idealerweise einen angenehmen, freudvollen Stundenaufakt darstellen, wo – gerne auch zu Musik – abwechslungsreiche Formen angeboten werden, die dem Bewegungsdrang der Schüler\*innen gerecht werden. Optimal ist es, Wege zu finden, die bereits am Anfang das Wir-Gefühl stärken und auch schwächere Schüler\*innen integrieren. Lerneffekte kommen zustande, wenn den Schüler\*innen Notwendigkeit und Sinn der Aktivität einleuchten.

Die Materialangaben und Gruppengrößen der folgenden Ideen beziehen sich auf Klassen mit ca. 20 Schüler\*innen. Abstände zu Zielen, die Anzahl der Fänger\*innen oder der ins Spiel gebrachten Bälle legt die Lehrkraft entsprechend dem Gruppenniveau selbst fest. Bei den Spielregeln oder Übungsabläufen handelt es sich um Ideen, die natürlich jederzeit der Klassensituation angepasst werden können.

# Laufspiele und Bewegungsaufgaben

**Laufen** zu Beginn einer Sportstunde stellt für unsere Schüler\*innen nicht unbedingt die reizvollste Aufgabe dar. Mit dem hinreichend bekannten Rundenlaufen kann man niemanden mehr hinter dem Ofen hervorlocken. Vielmehr sollte man sich hier reizvollere Übungen zurechtlegen, die zudem auch zur Verbesserung der Bewegungskoordination und -technik sowie zur Entwicklung von Kraft und Schnelligkeit beitragen können. Das Laufen in einem motivierenden Rahmen zu präsentieren, der die Schüler\*innen am besten gar nicht erkennen lässt, wie intensiv man läuft, ist clever.

In diesem Zusammenhang soll kurz auf das Lauf-Abc, also auf das kleine Einmaleins der Laufschulung, eingegangen werden. Gewinnbringend für das allgemeine Aufwärmen wäre, wenn im Hauptteil eigener Unterrichtseinheiten auf die zahlreichen Variationen des Laufens, Hüpfens, Federns, Toppelns, Drehens oder Springens eingegangen wird. Auch wenn das Lauf-Abc umstritten ist und ihm der Ruf der Monotonie, des Drills und der Langeweile vorausgeht, ist es durchaus vorteilhaft, wenn man Bewegungen wie Hopselauf, Sprunglauf, Anfersen, Einbeinsprünge, Wechselsprünge, Seitwärtsgrätschlauf, Überkreuzlauf, Kniehebelauf, Ballenlauf oder Trommellauf in sein Warm-up-Repertoire aufnimmt und somit in Aufwärmübungen sinnvoll zur Intensivierung einbauen kann.

**Bewegungsaufgaben** sind Übungsformen, bei denen die Motorik der Übenden und die umfassende körperliche Bewegung im Zentrum stehen. Bestimmte oder umfassende Bereiche des Bewegungsapparates werden durch Aktivitäten beansprucht, die motivierend sind und hohen Aufforderungscharakter besitzen, nicht aber zwangsläufig in eine Spiel- oder Wettkampfsituation eingebunden sind. Diese Übungen können Selbstzweck haben oder gezielt auf eine Sportart vorbereiten.

Wichtige Faktoren im Rahmen des Aufwärmens sind:

- > das Aufrechterhalten der Motivation durch Vermeidung von Eintönigkeit;
- > die Vielfalt der Bewegungen;
- > die richtige Dosierung der Intensität;
- > die Korrektheit der Ausführung.

# Langbank-Run

## Material:

4 Langbänke; 6 Pylonen

## Vorbereitung auf:

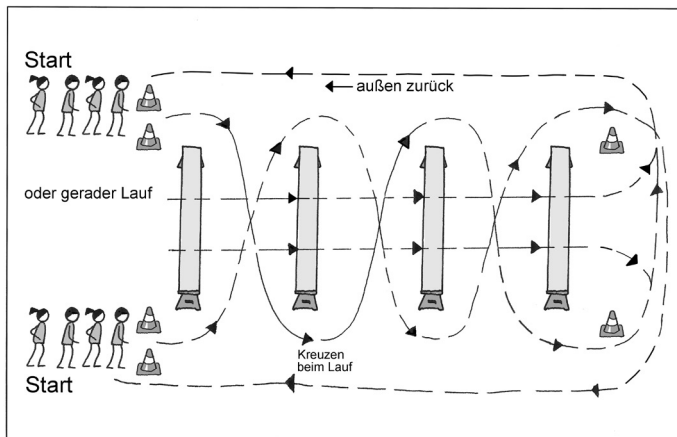
Leichtathletik: Wurf, Sprung, Lauf; Gerätturnen; Parcours; Bewegungskünste; Tanz

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.





# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Aufgewärmt in 10 Minuten im Sportunterricht*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

