SPIELERISCHE AUFWÄRMÜBUNGEN

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Christopher Holler, Fabian Köhler, Tobias Wagner, Alexander Engel

Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Spielerische Umwandlung bekannter Übungen**
- **Aufwärmen mit bekannten Übungen**
  - Spinnenkriechen
  - Rolle vorwärts und Rolle rückwärts
  - Längsrollen
  - Partnerbocksprünge
- **Aufwärmen mit spielerisch aufbereiteten Übungen**
  - Schnick-Schnack-Schnuck
  - Rollknäuel
  - Turnfänger aus Koblenz
  - Staffelkartenlauf
- **Videos**
  - Gestreckte Sprünge vorwärts (1)
  - Gestreckte Sprünge rückwärts (2)
  - Raupe (3)
  - Rollvarianten (4)
  - Spinnenkriechen (5)
  - Partnerbocksprünge (6)
  - Schubkarrenlauf (7)
  - Der Turnfänger aus Koblenz (8)
  - Schnick-Schnack-Schnuck (9)
  - Rollknäuel (10)
  - Staffelkartenlauf (11)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Aufwärmen wird von den Schülerinnen und Schülern (SuS) oft als langweilig empfunden, da immer wieder die gleichen Übungen angeboten werden. Dabei gibt es viele Möglichkeiten, die bekannten Übungen in spielerischer Form abzuwandeln.
Zum Beispiel kann die bekannte Stützübung "Spinnenkriechen" genauso gut spielerisch über "Schnick-Schnack-Schnuck" trainiert werden.
Zunächst werden tabellarisch bekannte Übungen und die daraus spielerisch aufgepeppten Varianten gegenüber gestellt und kurz beschrieben. Die neuen spielerischen Aufwärmübungen werden detaillierter erklärt.

Spinnenkriechen

Schnick-Schnack-Schnuck

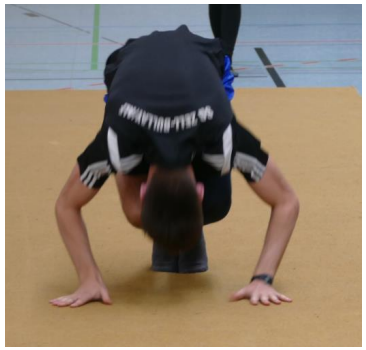
Partnerbocksprünge Raupe

Rollknäule

Turnfänger aus Koblenz

Längsrollen Kriechen

Spielerische Umwandlung bekannter Übungen

Bekannte Übungen		Spielerisch aufbereitet	
Spinnenkriechen *Ausführung* Kriechen mit gestreckten Armen und Beinen. Po soll möglichst flach gehalten werden. ▶ 5		**Schnick-Schnack-Schnuck** *Ausführung* Die SuS spielen "Schnick, Schnack, Schnuck" in Stützposition im Kreis. Differenzierung SuS heben ein Bein und ein Arm an und spielen in dieser Position. ▶ 9	
Rollvarianten *Ausführung* Vorwärtsrolle und Rückwärtsrolle auf einer Linie entlang der Bodenmatten. ▶ 4		**Rollknäuel** *Ausführung* SuS bilden Gruppen und führen möglichst viele Rollvarianten durch. ▶ 10	

BY-SA

Bekannte Übungen		Spielerisch aufbereitet	
Längsrolle Kriechen *Ausführung* Nebeneinanderliegende SuS haken sich am Arm ein und beginnen das Längsrollen übereinander.		**Turnfänger aus Koblenz** *Ausführung* 1-2 Fänger. Gefangene SuS dürfen nicht mehr weiterlaufen. Die Befreiung erfolgt durch eine ausgeführte Längsrolle zu zweit oder indem ein Schüler durch die Beine des Gefangenen kriecht ▶ 8	
Partnerbocksprünge Raupe *Ausführung* Der Schüler, über den gesprungen wird, steht in gebückter Haltung mit dem Kopf auf der Brust. Der springende Schüler stützt sich während des Sprungs am Schulterbereich seines Partners ab. ▶ 6		**Staffelkartenlauf** *Ausführung* Bilden mehrerer Teams. Ein Staffellauf mit zuvor geübten Turnelementen. Am Ende des Bodenläufers liegen Karten. Diese sollen am Ende in der richtigen Reihenfolge aufgedeckt werden.	

CC BY-SA

Aufwärmen mit bekannten Übungen

Spinnenkriechen

Ausführung
Die SuS kriechen mit gestreckten Armen und Beinen. Diese sollen so breit wie möglich positioniert sein und das Gesäß möglichst tief gehalten werden. Unter besonderer Berücksichtigung der Körperspannung, werden dann Arme und Beine abwechselnd bewegt, sodass sich die SuS nach vorne bewegen.

Rolle vorwärts und rückwärts

Ausführung
Die SuS führen zunächst zweimal eine Vorwärtsrolle und danach zweimal eine Rückwärtsrolle aus. Bei der Rolle soll beachtet werden, dass die Hände etwa schulterbreit neben dem Kopf und auf Schulterhöhe aufgesetzt werden. Die Arme werden leicht gestaucht und das Kinn zur Brust geführt, sodass die Rollbewegung erfolgen kann.

Längsrolle

Ausführung
Nebeneinanderliegende SuS haken sich am Arm ein und beginnen das Längsrollen übereinander. Alternativ kann man sich, wie im Bild auch Umarmen. Es ist wichtig, dass während des Rollens eine Ganzkörperspannung erzeugt und aufrecht erhalten wird.

Partnerbocksprünge

Ausführung
Die SuS führen Bocksprünge über ihren Partner aus. Der Schüler, über den gesprungen wird, steht in gebückter Haltung mit Blickrichtung zum Boden. Die Hände liegen dabei oberhalb der Knie auf. Der springende Schüler entscheidet selbst, wieviel Anlauf er benötigt und stützt sich während des Sprungs möglichst am Schulterbereich seines Partners ab. Die Beine sollen während des Sprungs gestreckt und nach außen gespreizt werden.

Aufwärmen mit spielerisch aufbereiteten Übungen

Schnick, Schnack, Schnuck

Spielidee

Ein simples und bekanntes Spiel wird verwendet, um die Körperspannung der SuS zu schulen, welche zuvor beim Spinnenkriechen geübt wurde. Sobald ein Schüler aus der Gruppe gewinnt, darf er sich ausruhen und die übrigen SuS spielen weiter. Darauf kann eine neue Runde gestartet werden.

Ausführung

Die SuS finden sich in Gruppen von mindestens drei Personen zusammen und bilden einen Kreis in der aufrechten Liegestützposition. Daraufhin wird in der Gruppe Schnick, Schnack, Schnuck gespielt. Der Verlierer einer Runde begibt sich in die Stützposition und muss diese solange halten bis die anderen einen Sieger ermittelt haben.
Danach beginnt eine neu Runde. Bei diesem Spiel bietet sich auch die Differenzierungsmöglichkeit an, ein Bein oder einen Arm oder auch beides vom Boden anzuheben. Dadurch muss noch mehr darauf geachtet werden Körperspannung aufzubauen.

Rollknäuel

Spielidee

Kreatives und eigenständiges Erlernen von Rollvarianten durch offene Bewegungsaufgaben. Die Schüler sollen sich frei auf den Matten bewegen. Ihrer Kreativität ist dabei keine Grenze gesetzt.

Ausführung

Die SuS finden sich in Gruppen zusammen und sollen intuitiv auf verschiede Art und Weise, Rollvarianten durchführen. Dadurch entsteht ein Rollknäuel bzw. eine Rollfolge. Diese offene Bewegungsaufgabe soll möglichst ohne Absprache erfolgen. Kreatives und eigenständiges Erlernen von Rollvarianten durch offene Bewegungsaufgabe steht im Vordergrund. Nach einer kleinen Eingewöhnungsphase entsteht dann ein Wettkampf, in der die Mannschaft mit den meisten Rollvarianten gewinnt.

Der Turnfänger aus Koblenz

Spielidee

Alle Schüler sind in Bewegung und können aktiv am Spiel teilnehmen. Durch verschiedene, vorher festgelegte Bewegungen können bereits gefangene Schüler durch andere Schüler befreit werden.

Ausführung

Bei diesem Spiel erhalten ein bis zwei Schüler ein Leibchen und bilden Fänger. Das Ziel des Fängers bzw. der Fänger ist es, möglichst alle Läufer zu fangen. Wer gefangen wird, muss stehen bleiben. Die Befreiung erfolgt durch eine ausgeführte Längsrolle zu zweit oder indem ein Schüler durch die Beine des Gefangenen kriecht. Die Spielgröße und die Anzahl der Fänger kann individuell variiert werden.

Staffelkartenlauf

Spielidee

Zuvor erlernte Elemente sollen im Wettkampf ausgeführt werden.
Die Karten dienen als spielerischer Anreiz, um schneller als die anderen zu sein.
Hierbei sollen Teamfähigkeit, körperliche Fertigkeiten und Schnelligkeit erprobt werden.

Ausführung

Es werden Mannschaften gebildet, die sich am Ende des Läufers befinden. Am anderen Ende des Läufers werden jeweils vier Karten mit den Zahlen von 7 bis 10 für jedes Team, verdeckt und durchgemischt, hingelegt. Jedes Team muss den Hinweg im zuvor geübten Partnerbocksprung bewältigen und darf dann eine Karte umdrehen. Die Karten müssen der Reihenfolge nach umgedreht werden. Ziel des Spiels ist es, alle Karten in der richtigen Reihenfolge

aufzudecken. Wird eine "falsche Ziffer" umgedreht, muss diese wieder zugedeckt werden und das nächste Paar muss die "richtige Ziffer" finden. Der Rückweg muss im Schubkarrenlauf zurückgelegt werden. Die Wege werden also immer mit einem Partner durchlaufen. Gewonnen hat die Mannschaft, welche zuerst alle Karten in der richtigen Reihenfolge aufgedeckt hat und den letzten Rückweg gemeistert hat.

 BY-SA

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle	Christopher Holler, Fabian Köhler, Tobias Wagner, Alexander Engel

Video

Nummer	Urheber
1-11	Christopher Holler, Fabian Köhler, Tobias Wagner, Alexander Engel

Urheber des Beitrags

Autor	Berater	Institution
Christopher Holler, Fabian Köhler, Tobias Wagner, Alexander Engel / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz