



10 originelle Bewegungsaufgaben zum Warm up

- Ankuppeln und Abkuppeln
- Bodyguard
- Elf bis Vierundvierzig
- Jede gegen jede
- Kreisumrundung
- Singles und Paare
- Stehaufmännchen
- Taxi
- Wandernde Kreise
- Wandernde Kreise
- Zahlenschungel

Ankuppeln und Abkuppeln

Beschreibung Alle TN, bis auf 3 oder 4 sogenannte "Singles", bilden Paare und walken zusammen nebeneinander durch den Raum.

Die "Singles" schließen sich einem beliebigen Paar an, indem sie denselben Schritt aufnehmen. Die auf der anderen Seite walkende Person muss die Zweiergruppe verlassen, wird "Single" und kann sich ein neues Paar suchen usw.

Variationen

- Anstatt nebeneinander können die Paare auch hintereinander walken.
- Offenlassen, ob jemand walken oder joggen möchte.

Kommentar

- Die TN sollen mit möglichst allen anderen TN in Kontakt kommen.
- Die TN müssen ihren Bewegungsrhythmus an den der anderen anpassen.
- Die TN müssen sich auf die anderen TN einstellen, wenn man mit ihnen gemeinsam unterwegs sein möchte.

Aktionsform Im Gehen

Sozialform Großgruppe

Ziele Einstimmung / Kommunikation / Ausdauer

Materialien

Ort Sporthalle / Gymnastikraum / Nicht-sportliche Räume

Bodyguard

Beschreibung Die TN bilden Dreiergruppen und stellen sich nebeneinander auf.

Die mittlere Person - VIP - gibt die Richtung an und bewegt sich vorwärts. Die beiden äußeren Personen folgen ihr an der rechten und linken Schulter.

Variationen

- Die VIP wird von 3 Bodyguards begleitet. Die 3. Person befindet sich immer dicht hinter ihr.
- Richtungsänderung um 180 grad, Kontakt halten
- Bei jeder Richtungsänderung bleiben die Bodyguards auf ihrer rechten bzw linken Seite
- Im Laufen.

Kommentar

- Die VIPs können sich den Namen ihrer Lieblingsschauspielerin, ihres -schlägersängers oder -sportlerin geben.

Aktionsform Im Gehen

Sozialform Kleingruppe

Ziele Einstimmung / Reaktion

Materialien

Ort Sporthalle / Gymnastikraum / Nicht-sportliche Räume

Elf bis Vierundvierzig

Beschreibung	Die TN bewegen sich kreuz und quer durch den Raum. Die ÜL nennt eine zweistellige Zahl, die nur aus den Ziffern 1,2,3 und 4 gebildet wird. Dabei gilt: <ul style="list-style-type: none">- Die erste Ziffer gibt die Anzahl der TN an, die nun miteinander gehen müssen, die zweite Ziffer die Geschwindigkeit.- Die Geschwindigkeit 1 steht für bummeln.- Die Geschwindigkeit 2 steht für gehen.- Die Geschwindigkeit 3 steht für walken (schnelles Gehen).- Die Geschwindigkeit 4 steht für traben. Beispiele: <ul style="list-style-type: none">- Bei der genannten Zahl 23 treffen sich 2 TN und walken gemeinsam weiter.- Bei der Zahl 31 treffen sich 3 TN und bummeln durch die Halle.
Variationen	Die zweite Ziffer steht für eine Aktivität mit dem Ball: <ul style="list-style-type: none">- Die Ziffer 1 bedeutet: Ball vorwärts prellen.- Die Ziffer 2 bedeutet: Ball laufend zuwerfen und fangen.- Die Ziffer 3 bedeutet: Ball über den Boden laufend zuprellen.- Die Ziffer 4 bedeutet: Ball mit der Faust zuspelen und fangen.
Kommentar	- Wenn die Anzahl der TN sich nicht durch die erste Ziffer teilen lässt, müssen "übrig gebliebene TN" allein weitergehen.
Aktionsform	Im Gehen
Sozialform	Großgruppe
Ziele	Einstimmung / Kommunikation / Orientierung / Ausdauer
Materialien	
Ort	Sporthalle / Gymnastikraum

Jede gegen jede

Beschreibung	Alle TN bewegen sich einzeln frei im Raum. Jede TN darf jede andere TN berühren. Berührte TN bewegen sich am Platz weiter und können von den übrigen, "unberührten" TN durch erneutes Berühren wieder "erlöst" werden.
Variationen	<ul style="list-style-type: none">- Im Laufen.- In Absprache mit den TN ein anderes Erlösungsritual wählen.
Kommentar	
Aktionsform	Im Gehen
Sozialform	Großgruppe
Ziele	Ausdauer / Kooperation / Orientierung / Kommunikation / Einstimmung
Materialien	
Ort	Sporthalle / Gymnastikraum / Nicht-sportliche Räume

Kreisumrundung

<i>Beschreibung</i>	Alle TN stehen auf einer Kreisbahn. Der Ball wird der übernächsten TN zugespielt und anschließend läuft die Werferin im Uhrzeigersinn eine Runde um alle anderen TN herum auf den eigenen Platz zurück. Der Ball wird in dieser Zeit weitergespielt.
<i>Variationen</i>	- Im Gehen / Walken. - Die TN können sich ihre Laufrichtung selber wählen. Dabei muss aber auf Gegenverkehr geachtet werden. Läuferinnen im Uhrzeigersinn laufen innen, Läuferinnen gegen den Uhrzeigersinn laufen außen.
<i>Kommentar</i>	- Ungerade TN-Anzahl (mindestens 7) erforderlich. - Nach einer gewissen Zeit die Laufrichtung wechseln.
<i>Aktionsform</i>	Im Laufen
<i>Sozialform</i>	Großgruppe
<i>Ziele</i>	Ausdauer / Einstimmung
<i>Materialien</i>	Ball
<i>Ort</i>	Sporthalle / Gymnastikraum / Nicht-sportliche Räume

Singles und Paare

<i>Beschreibung</i>	Die TN bilden Paare, 2 - 3 TN bleiben Singles. Singles und Paare bewegen sich kreuz und quer durch den Raum. Die Paare gehen mit kleinem Abstand hintereinander. Läuft ein Single zwischen einem Paar hindurch, folgt nun die hintere TN dem Single und bildet mit ihm ein neues Paar. Die vordere TN wird zum neuen Single. Bei Musikstopp oder Signal der ÜL wechseln die Paare die Führungsrolle.
<i>Variationen</i>	- Im Laufen. - Die TN eines Paares bewegen sich nebeneinander fort. Der Single schließt sich dann von einer beliebigen Seite an das Paar an und die äußere TN wird zum neuen Single.
<i>Kommentar</i>	- Paare darauf hinweisen, dass sie vor den Singles nicht davonlaufen und keine Zwischensprints einlegen dürfen.
<i>Aktionsform</i>	Im Gehen
<i>Sozialform</i>	paarweise
<i>Ziele</i>	Ausdauer / Kommunikation / Kooperation / Orientierung / Anpassung / Einstimmung
<i>Materialien</i>	Musik
<i>Ort</i>	Sporthalle / Gymnastikraum / Nicht-sportliche Räume

Stehaufmännchen

<i>Beschreibung</i>	<p>Alle TN sitzen zunächst im Kreis auf einem Stuhl.</p> <p>Zunächst wird nur ein Ball ins Spiel gebracht. Der Ball wird beliebig von TN zu TN geworfen. Eine sitzende TN, die den Ball fängt, steht auf. Eine stehende TN, die den Ball fängt, setzt sich wieder hin.</p> <p>Nach und nach werden zusätzliche Bälle von der ÜL ins Spiel gebracht. Die TN werfen und achten darauf, dass nur der gefangene Ball zu einer anderen TN geworfen wird, die keinen anderen Ball in den Händen hält. Außerdem wird der Name der TN gerufen, zu der die ballbesitzende TN den Ball weiterspielen möchte.</p>
<i>Variationen</i>	<ul style="list-style-type: none">- Andere Gegenstände zum Werfen benutzen.- Die Werferin muss nach dem Wurf eine Runde um den Stuhlkreis absolvieren.- Werferin und Fängerin tauschen nach ihren Wurfaktionen die Plätze.
<i>Kommentar</i>	<p>- ÜL bringt erst einen weiteren Ball ins Spiel, wenn die Kooperation der TN mit weniger Bällen gut funktioniert.</p>
<i>Aktionsform</i>	Im Stehen / Im Sitzen
<i>Sozialform</i>	Großgruppe
<i>Ziele</i>	Einstimmung
<i>Materialien</i>	Stuhl / Ball
<i>Ort</i>	Sporthalle / Gymnastikraum / Nicht-sportliche Räume

Taxi

<i>Beschreibung</i>	<p>Einige TN übernehmen die Rolle ein Taxi zu fahren und sind mit einem Parteiband gekennzeichnet. Die anderen TN stellen die Fahrgäste dar. Taxi und Fahrgäste bewegen sich frei im Raum. Die Fahrgäste können jederzeit "in ein Taxi steigen", indem sie sich dem Taxi seitlich anschließen. Sie können das Taxi jederzeit verlassen und sich ein neues Taxi aussuchen. Nach einer gewissen Zeit werden die Rollen getauscht.</p>
<i>Variationen</i>	<ul style="list-style-type: none">- Der zugestiegene Fahrgast wird zum Taxi (sofortiger Rollenwechsel).- Es gibt Sammeltaxis, in denen jeweils mehrere Gäste Platz finden.- Im Laufen ausführen.
<i>Kommentar</i>	
<i>Aktionsform</i>	Im Gehen
<i>Sozialform</i>	Großgruppe
<i>Ziele</i>	Einstimmung / Kommunikation / Ausdauer
<i>Materialien</i>	
<i>Ort</i>	Sporthalle / Gymnastikraum / Nicht-sportliche Räume

Wandernde Kreise

Beschreibung	<p>Es werden zu Beginn 3 gleichgroße Gruppen A,B,C mit mindestens je 5 TN gebildet. Diese Gruppen nehmen eine festgelegte Position in der Sporthalle ein.</p> <p>Die 3 Gruppen stehen jeweils im Kreis. In jeder Gruppe besitzt genau eine TN einen Ball. Dieser Ball wird nun innerhalb der Gruppe hin- und hergespielt, d.h. die ballbesitzende TN spielt den Ball irgendeiner anderen TN zu. Nach dem Abspiel verlässt die Werferin sofort die Gruppe und wechselt in die nächste Gruppe.</p> <p>Der Wechsel der Gruppen wird festgelegt. Zum Beispiel: Werferin der Gruppe 1 wechselt in die Gruppe 2, Werferin der Gruppe 2 wechselt in die Gruppe 3 und Werferin der Gruppe 3 wechselt in die Gruppe 1.</p> <p>Durch diesen Wechsel verändert sich die Gruppenzusammensetzung laufend.</p>
Variationen	<ul style="list-style-type: none">- Die Positionen der Gruppen in der Halle wird geändert (Entfernung; Anordnung im Dreieck und in einer Reihe).- Es werden andere Wurfobjekte benutzt oder es wird mit einem Schläger gespielt.- Der Ball wird nicht geworfen sondern geprellt oder gefaustet.
Kommentar	<ul style="list-style-type: none">- Der Ablauf sollte zunächst langsam demonstriert bzw. praktiziert werden, damit jeder TN klar ist, wie er vonstatten geht.
Aktionsform	Im Gehen / Im Stand
Sozialform	Großgruppe
Ziele	Kooperation / Ausdauer / Einstimmung
Materialien	Ball
Ort	Sporthalle

Zahlenschungel

Beschreibung	<p>Im Raum werden weiträumig Zahlen von 1-25 ausgelegt. Die TN sollen alle Zahlen in der Reihenfolge abgehen. Jede TN beginnt an einer anderen Zahl, behält aber die Reihenfolge bei.</p> <p>Beispiel: Beginnt die TN bei der 5, geht sie weiter zur 6,7 usw. bis sie die Zahl 25 erreicht hat. Anschließend sucht sie die Zahl 1, geht weiter zur 2,3 usw. bis zur 5.</p>
Variationen	<ul style="list-style-type: none">- An jeder Zahl wird die Fortbewegungsart verändert.- Die Zahlenreihe rückwärts von 25 zur 1 gehen.- Zuerst von 1 bis 25 und anschließend sofort von 25 zur 1 gehen.- Dsgl. mit Buchstabenkarten von A bis Z.- Im Laufen.
Kommentar	
Aktionsform	Im Gehen
Sozialform	Großgruppe
Ziele	Ausdauer / Orientierung / Gehirntraining / Einstimmung
Materialien	Karte
Ort	Sporthalle