

# Aufwärmen mit Karten

## und gleichzeitiger Mannschaftsbildung nach Zufall

---

Jeder Schüler erhält eine Karte. Die Lehrperson lässt Musik laufen, alle Schüler laufen quer durch die Halle und studieren die Aufgabe auf ihrer Karte. Wenn die Musik leise wird (ca. 20“), machen alle die Aufgabe, welche auf ihrer Karte steht. Wird die Musik wieder laut, laufen alle wieder quer durch die Halle und tauschen ihre Karte mit einem Mitschüler. Etc.

Am Ende des Aufwärmens gruppieren sich alle Schüler mit Hilfe der Symbole.

- Braucht es zwei Mannschaften wird nur auf die Farbe geachtet (Wer ist blau, wer ist rot?).
- Braucht es drei Mannschaften wird das Symbol unten rechts beachtet.
- Bei vier Mannschaften wird zwischen Alpha, Beta, Delta und Omega unterschieden.

**Stufe:** Mittelstufe, Oberstufe

Die Karten können ausgedruckt, laminiert und ausgeschnitten werden!

# α

Eine Hallenlänge froschhüpfen!

© www.sportunterricht.ch



# Ω



Eine Hallenlänge auf allen Vieren!

© www.sportunterricht.ch



# β

15 Liegestütze!

© www.sportunterricht.ch



# δ



15 Rumpfbeugen!

© www.sportunterricht.ch



# α

Zwei Hallenlängen auf einem Bein hüpfen, links und rechts!

© www.sportunterricht.ch



# Ω

10x an Ort aus der Hocke möglichst hoch springen!

© www.sportunterricht.ch



# β



2x 15 Sekunden Sretching!

© www.sportunterricht.ch



# δ

Ganze Sprossenwand auf halber Höhe entlang klettern!

© www.sportunterricht.ch

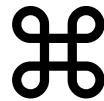


α



15 Rumpfbeugen!

© www.sportunterricht.ch



Ω

20 Sekunden auf einem Bein stehen!

© www.sportunterricht.ch



β

Sich 12x möglichst schnell von Bauch- in Rückenlage drehen und zurück!

© www.sportunterricht.ch



δ

Joker! Keine Aufgabe!



© www.sportunterricht.ch



# α

2x Handstand an Wand machen!

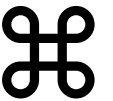
© www.sportunterricht.ch



# Ω

Möglichst schnell, alle  
4 Hallenwände berühren!

© www.sportunterricht.ch



# β

20 Sekunden in Standwaage  
bleiben!

© www.sportunterricht.ch



# δ

Kletterstange hochklettern  
oder 15 Liegestütze!

© www.sportunterricht.ch



# α

Seitlich neben Sprossenwand stehen, 10 x hochspringen und möglichst hohe Sprosse berühren!

© www.sportunterricht.ch



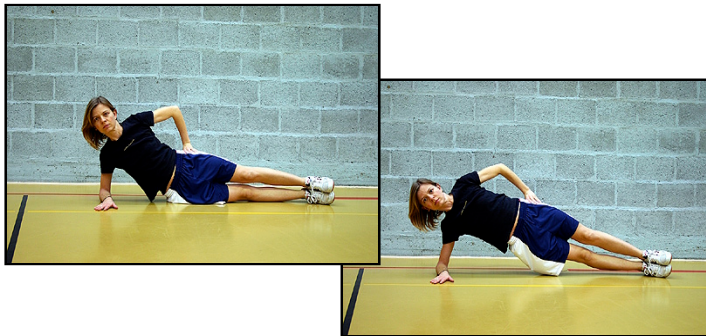
# Ω

An Sprossenwand rücklings hangen, Beine angewinkelt 10 x hochziehen!

© www.sportunterricht.ch



# β



Stütz seitwärts auf Ellbogen: 15x Becken senken und heben, dabei Boden nur leicht berühren

© www.sportunterricht.ch



# δ

Eine Hallenlänge froschhüpfen!

© www.sportunterricht.ch



# α

15 Liegestütze!

© www.sportunterricht.ch



# Ω

Zwei Hallenlängen auf einem Bein hüpfen, links und rechts!

© www.sportunterricht.ch



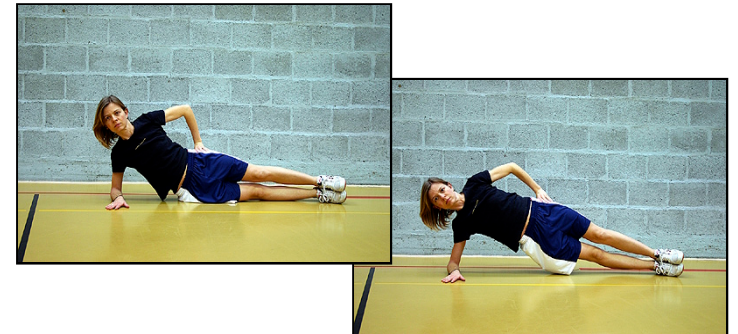
# β

5 Liegestütze rücklings!

© www.sportunterricht.ch



# δ



Stütz seitwärts auf Ellbogen: 15x Becken senken und heben, dabei Boden nur leicht berühren

© www.sportunterricht.ch



α

© www.sportunterricht.ch

Ω

© www.sportunterricht.ch

β

© www.sportunterricht.ch

δ

© www.sportunterricht.ch