

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsmoment **5**

2.6 Hasenball

Akzent: Aufwärm-, Einstrimmen, Passen

Stufe: Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt: Zwei Teams (Jäger und Hasen) spielen innerhalb des Volleyballfeldes. Das Jägerteam versucht die Hasen so schnell wie möglich abzuwehren. Gezielte Hasen müssen das Spielfeld verlassen und nur mit dem Volleyball spielen. Das Spiel ist zu Ende, wenn der letzte Hasen gefangen wurde bzw. wenn die Hasen gefangen wurden, bevor das gegnerische Team schneller ausreist!

Achtung: Dieser Fußball braucht Kugelhüte ähnlich einer Haube. Die Höhe des Ball, die die Höhe der Treibe. Er muss den Ball aber selbst an Ort und Stelle bringen (auf den Boden legen).

Material:

- 1 Netz
- 1 Netzball



© gpm-schulbuch Seite 27

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsmoment **5**

2.7 Bankball

Akzent: Aufwärm-, Einstrimmen

Stufe: Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe


Inhalt: Bankball ist sehr nah bei der Erdkugel der großen Spiele. Dabei wird aber kein Gegner herbeigeholt, sondern es geht um das Spiel. Es reicht, wenn ein Team bestmögliche Spieler auf der Seite des Gegners hat. Der Schwerpunkt liegt beim Passen und Fegen eines Freudens und Drossels. Bankball kann gut in der halben Halle gespielt werden. Pro Mannschaft (ca. 4-6 Spieler) sind 3-4 Spieler bestmögliche Spieler. Gegner auf der Bank stellt ca. 2 Meter von der Wand entfernt. Geht es, wenn Spieler versuchen, so hat die Mannschaft einen Partner. Nach einem Übergang, welcher der entgegengelegten Pass gemacht hat, die Position auf der Länge ist.

Variante:

- Der Spieler auf der Länge muss, nachdem er den Ball erhalten hat, noch einen entgegengelegten Kick machen. Dies ist eine der Punkte.
- Der Spieler auf der Länge darf nur mit Bodenpass gespielt werden.

Material:

- 2 Bälle
- 4 Längspole



© gpm-schulbuch Seite 28

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsmoment **5**

2.8 Mattenball

Akzent: Aufwärm-, Einstrimmen

Stufe: Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt: Zwei Mannschaften versuchen beim Gegner eine Mattenball auf eine Matte zu legen oder zu werfen. Der Ball darf nicht gegen oder durch einen Spieler gehen, sondern nur durch den Ball abgeworfen werden.

Variante:

- Spieler und max. 3 Punkte. Kann nach 3 Phasen kein Punkt erreicht werden.
- 2 Mattenbälle
- 4 kleine Platten

Material:

- 2 Mattenbälle
- 4 kleine Platten



© gpm-schulbuch Seite 29

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsmoment **5**

2.9 Rotball

Akzent: Aufwärm-, Einstrimmen

Stufe: Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt: Zwei Teams (Jäger und Hasen) spielen innerhalb des Volleyballfeldes. Das Jägerteam versucht die Hasen so schnell wie möglich abzuwehren. Gezielte Hasen müssen das Spielfeld verlassen und nur mit dem Volleyball spielen. Das Spiel ist zu Ende, wenn der letzte Hasen gefangen wurde bzw. wenn die Hasen gefangen wurden, bevor das gegnerische Team schneller ausreist!

Achtung: Dieser Fußball braucht Kugelhüte ähnlich einer Haube. Die Höhe des Ball, die die Höhe der Treibe. Er muss den Ball aber selbst an Ort und Stelle bringen (auf den Boden legen).

Material:

- 1 Netz
- 1 Netzball



© gpm-schulbuch Seite 30

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsmoment **5**

3.10 Farbenball

Akzent: Aufwärm-, Einstrimmen

Stufe: Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt: Farbenball ist ein Varianten des Staffball. Es sollen alle gegen alle gespielt werden. In verschiedenen farbigen Staffball. Kann ein Spieler eines anderen abhaken, muss der gefasste Spieler das Spielfeld verlassen und in der „Zonenzone“ die die Farbe entsprechende Übung ausführen. Nur darf er wieder zurück ins Spielfeld.


Variante:

- Nur Ball 10 Rungeboje
- Nur Ball 3 Runge
- Wasser Ball 10 Platten Clinker

Achtung: Mit dem Ball darf man keine (keine) Schritte machen. Der Ball darf nur 5 Sekunden gehalten werden. Wenn ein Ball fangen kann, gilt nicht als abgeworfen. PE dem eigenen Ball darf man Schritte abgeben. Staffball beendet!

Material:

- Staffball in drei Farben



© gpm-schulbuch Seite 17

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsmoment **5**

3.11 Fußballball

Akzent: Aufwärm-, Einstrimmen, Fesseln

Stufe: Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt: Fußballball ist ein Varianten des Staffball. Es sollen alle gegen alle gespielt werden. In verschiedenen farbigen Staffball. Kann ein Spieler eines anderen abhaken, muss der gefasste Spieler das Spielfeld verlassen und in der „Zonenzone“ die die Farbe entsprechende Übung ausführen. Nur darf er wieder zurück ins Spielfeld.


Variante:

- Nur Ball 10 Rungeboje
- Nur Ball 3 Runge
- Wasser Ball 10 Platten Clinker

Achtung: Mit dem Ball darf man keine (keine) Schritte machen. Der Ball darf nur 5 Sekunden gehalten werden. Wenn ein Ball fangen kann, gilt nicht als abgeworfen. PE dem eigenen Ball darf man Schritte abgeben. Staffball beendet!

Material:

- Staffball



© gpm-schulbuch Seite 17

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsmoment **5**

3.12 Hindernis

Akzent: Aufwärm-, Einstrimmen


Stufe: Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt: Zwei Teams (Jäger und Hasen) spielen innerhalb des Volleyballfeldes. Das Jägerteam versucht die Hasen so schnell wie möglich abzuwehren. Gezielte Hasen müssen das Spielfeld verlassen und nur mit dem Volleyball spielen. Das Spiel ist zu Ende, wenn der letzte Hasen gefangen wurde bzw. wenn die Hasen gefangen wurden, bevor das gegnerische Team schneller ausreist!

Achtung: Dieser Fußball braucht Kugelhüte ähnlich einer Haube. Die Höhe des Ball, die die Höhe der Treibe. Er muss den Ball aber selbst an Ort und Stelle bringen (auf den Boden legen).

Material:

- 1 Netz
- 1 Netzball



© gpm-schulbuch Seite 17

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsmoment **5**

3.13 Würfelball

Akzent: Aufwärm-, Einstrimmen

Stufe: Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt: Es sollen alle gegen alle. Kann ein Spieler eines anderen abhaken, muss der gefasste Spieler das Spielfeld verlassen und in der „Zonenzone“ die die Farbe entsprechende Übung ausführen. Nur darf er wieder zurück ins Spielfeld.

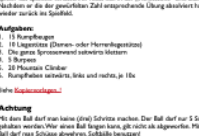
Aufgaben:

1. 10 Rungeboje
2. 10 Rungeboje (Damen- oder Herrentennis)
3. 10 Rungeboje
4. 10 Rungeboje
5. 10 Rungeboje
6. Rungeboje (Damen- oder Herrentennis)

Achtung: Mit dem Ball darf man keine (keine) Schritte machen. Der Ball darf nur 5 Sekunden gehalten werden. Wenn ein Ball fangen kann, gilt nicht als abgeworfen. PE dem eigenen Ball darf man Schritte abgeben. Staffball beendet!

Material:

- Staffball
- Würfel
- Aufgabenkarte (siehe [Kochrezept](#))



© gpm-schulbuch Seite 47

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsmoment **5**

3.14 10 Platten-Lauf

Akzent: Aufwärm-, Einstrimmen, Ausdauer

Stufe: Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe


Inhalt: 10 Platten werden in einem Bereich des Spielfeldes ausgelegt. Die Spieler müssen die Platten in einer bestimmten Reihenfolge betreten. Die Spieler müssen die Platten in einer bestimmten Reihenfolge betreten. Die Spieler müssen die Platten in einer bestimmten Reihenfolge betreten.

Variante:

- Die Platten müssen zu zweit (aufeinander) eingesetzt werden.
- Die Platten müssen zu zweit (aufeinander) eingesetzt werden.
- Die Platten müssen zu zweit (aufeinander) eingesetzt werden.

Material:

- 10 Platten



© gpm-schulbuch Seite 41

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsmoment **5**

3.15 Reifen suchen

Akzent: Aufwärm-, Einstrimmen, Orientieren


Stufe: Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt: Zwei Teams (Jäger und Hasen) spielen innerhalb des Volleyballfeldes. Das Jägerteam versucht die Hasen so schnell wie möglich abzuwehren. Gezielte Hasen müssen das Spielfeld verlassen und nur mit dem Volleyball spielen. Das Spiel ist zu Ende, wenn der letzte Hasen gefangen wurde bzw. wenn die Hasen gefangen wurden, bevor das gegnerische Team schneller ausreist!

Achtung: Dieser Fußball braucht Kugelhüte ähnlich einer Haube. Die Höhe des Ball, die die Höhe der Treibe. Er muss den Ball aber selbst an Ort und Stelle bringen (auf den Boden legen).

Material:

- Reifen



© gpm-schulbuch Seite 42

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsmoment **5**

3.16 Reifen besetzen

Akzent: Aufwärm-, Einstrimmen, Orientieren


Stufe: Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt: Zwei Teams (Jäger und Hasen) spielen innerhalb des Volleyballfeldes. Das Jägerteam versucht die Hasen so schnell wie möglich abzuwehren. Gezielte Hasen müssen das Spielfeld verlassen und nur mit dem Volleyball spielen. Das Spiel ist zu Ende, wenn der letzte Hasen gefangen wurde bzw. wenn die Hasen gefangen wurden, bevor das gegnerische Team schneller ausreist!

Achtung: Dieser Fußball braucht Kugelhüte ähnlich einer Haube. Die Höhe des Ball, die die Höhe der Treibe. Er muss den Ball aber selbst an Ort und Stelle bringen (auf den Boden legen).

Material:

- Reifen



© gpm-schulbuch Seite 42

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsmoment **5**

3.17 Bierdeckel stapeln

Akzent: Aufwärm-, Einstrimmen

Stufe: Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

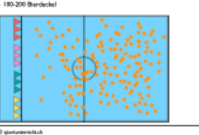
Inhalt: In der ersten Halle werden 100 bis 200 Bierdeckel verteilt. Die Spieler werden auf 4 gleich große Teams aufgeteilt. Ein Ziel ist es, die ersten Spieler in einem Team zu sein, um den Bierdeckel zu stapeln und ihn wieder auf den Boden zu legen. Die Spieler müssen die Bierdeckel in einer bestimmten Reihenfolge betreten. Die Spieler müssen die Bierdeckel in einer bestimmten Reihenfolge betreten.

Variante:

- Die Bierdeckel müssen zu zweit (aufeinander) eingesetzt werden.
- Die Bierdeckel müssen zu zweit (aufeinander) eingesetzt werden.
- Die Bierdeckel müssen zu zweit (aufeinander) eingesetzt werden.

Material:

- 100-200 Bierdeckel



© gpm-schulbuch Seite 42

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsmoment **5**

3.1 Würfelball

Akzent: Einstrimmen, Aufwärm-, Kraftausbau, Kräftigung, Koordination

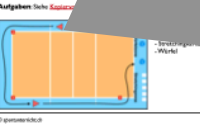
Stufe: Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt: Zwei Teams (Jäger und Hasen) spielen innerhalb des Volleyballfeldes. Das Jägerteam versucht die Hasen so schnell wie möglich abzuwehren. Gezielte Hasen müssen das Spielfeld verlassen und nur mit dem Volleyball spielen. Das Spiel ist zu Ende, wenn der letzte Hasen gefangen wurde bzw. wenn die Hasen gefangen wurden, bevor das gegnerische Team schneller ausreist!

Achtung: Dieser Fußball braucht Kugelhüte ähnlich einer Haube. Die Höhe des Ball, die die Höhe der Treibe. Er muss den Ball aber selbst an Ort und Stelle bringen (auf den Boden legen).

Aufgaben:

1. 10 Rungeboje
2. 10 Rungeboje (Damen- oder Herrentennis)
3. 10 Rungeboje
4. 10 Rungeboje
5. 10 Rungeboje
6. Rungeboje (Damen- oder Herrentennis)



© gpm-schulbuch Seite 47

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsmoment **5**

3.2 Würfelball

Akzent: Einstrimmen, Aufwärm-, Kraftausbau, Kräftigung, Koordination

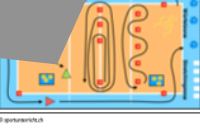
Stufe: Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt: Zwei Teams (Jäger und Hasen) spielen innerhalb des Volleyballfeldes. Das Jägerteam versucht die Hasen so schnell wie möglich abzuwehren. Gezielte Hasen müssen das Spielfeld verlassen und nur mit dem Volleyball spielen. Das Spiel ist zu Ende, wenn der letzte Hasen gefangen wurde bzw. wenn die Hasen gefangen wurden, bevor das gegnerische Team schneller ausreist!

Achtung: Dieser Fußball braucht Kugelhüte ähnlich einer Haube. Die Höhe des Ball, die die Höhe der Treibe. Er muss den Ball aber selbst an Ort und Stelle bringen (auf den Boden legen).

Aufgaben:

1. 10 Rungeboje
2. 10 Rungeboje (Damen- oder Herrentennis)
3. 10 Rungeboje
4. 10 Rungeboje
5. 10 Rungeboje
6. Rungeboje (Damen- oder Herrentennis)



© gpm-schulbuch Seite 48

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsmoment **5**

3.3 Würfelball

Akzent: Einstrimmen, Aufwärm-, Kraftausbau, Kräftigung, Koordination

Stufe: Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt: Zwei Teams (Jäger und Hasen) spielen innerhalb des Volleyballfeldes. Das Jägerteam versucht die Hasen so schnell wie möglich abzuwehren. Gezielte Hasen müssen das Spielfeld verlassen und nur mit dem Volleyball spielen. Das Spiel ist zu Ende, wenn der letzte Hasen gefangen wurde bzw. wenn die Hasen gefangen wurden, bevor das gegnerische Team schneller ausreist!

Achtung: Dieser Fußball braucht Kugelhüte ähnlich einer Haube. Die Höhe des Ball, die die Höhe der Treibe. Er muss den Ball aber selbst an Ort und Stelle bringen (auf den Boden legen).

Aufgaben:

1. 10 Rungeboje
2. 10 Rungeboje (Damen- oder Herrentennis)
3. 10 Rungeboje
4. 10 Rungeboje
5. 10 Rungeboje
6. Rungeboje (Damen- oder Herrentennis)

Material:

- Aufgabenkarte
- Würfel
- Rungeboje
- Rungeboje
- Mattenbälle
- Laie



© gpm-schulbuch Seite 47

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsmoment **5**

3.4 Würfelball

Akzent: Einstrimmen, Einstrimmen


Stufe: Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe

Inhalt: Es sollen alle gegen alle. Kann ein Spieler eines anderen abhaken, muss der gefasste Spieler das Spielfeld verlassen und in der „Zonenzone“ die die Farbe entsprechende Übung ausführen. Nur darf er wieder zurück ins Spielfeld.

Achtung: Mit dem Ball darf man keine (keine) Schritte machen. Der Ball darf nur 5 Sekunden gehalten werden. Wenn ein Ball fangen kann, gilt nicht als abgeworfen. PE dem eigenen Ball darf man Schritte abgeben. Staffball beendet!

Material:

- Staffball
- Würfel
- Aufgabenkarte (siehe [Kochrezept](#))



© gpm-schulbuch Seite 48

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungsanleitung

5.4 Förderband parallel

Akzent: Einsetzen, Aufheben, Vorhebeln

Stufe: Mittelschwer, Oberstufe

Inhalt: Jeder Spieler startet gleichzeitig und passt sich über die ganze Halbfeldlänge dem Vorhebeln an.

- Zuspätschieben
- Zuspätschieben mit Kopf
- Zuspätschieben mit Rücken
- Zuspätschieben mit Oberer Zuspätschieben

Material: - Volleyball

© gartenbuch Seite 67

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungsanleitung

5.5 Wandpass - Laufen

Akzent: Einsetzen, Aufheben, Vorhebeln

Stufe: Mittelschwer, Oberstufe

Inhalt: A passt den Ball zu B und B zu A und wieder zurück. Jeder übernimmt 8 Sekunden den Ball von A zu B, A zu A, etc.

Variante: Die Aufgabe kann schwieriger gemacht werden, indem auf dem Laufweg mehrere Aufgaben erfüllt werden müssen (z.B. Umrufen, Bodenmarkierungen betreten, etc.).

Material: - Volleyball

© gartenbuch Seite 68

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungsanleitung

5.6 Partnerspass - Laufen

Akzent: Einsetzen, Aufheben, Vorhebeln

Stufe: Mittelschwer, Oberstufe

Inhalt: A passt zu B und B zu A, die andere Seite B zu A und wieder zurück. Jeder übernimmt 8 Sekunden den Ball von A zu B, A zu A, etc.

Variante: - 8 Sekunden ohne Zuspätschieben → Rückpass von A

Material: - Volleyball

© gartenbuch Seite 67

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungsanleitung

5.7 Wörtervolleyball

Akzent: Einsetzen, Aufheben, Vorhebeln

Stufe: Mittelschwer, Oberstufe

Inhalt: In jedem Spiel werden 4 Wörter vergeben. Die Spieler versuchen, diese zu erraten. Jeder Spieler hat 30 Sekunden Zeit, um die Wörter zu erraten.

Achtung: Bei großen Klassen können mehrere Spielergruppen spielen.

Variante: Die Aufgaben können durch die Zuteilung geeigneter Wörter erleichtert werden.

Material: - Volleyball

© gartenbuch Seite 68

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungsanleitung

6. Basketball

6.1 Miteinander - Gegeneinander

Akzent: Einsetzen, Aufheben, Basketball

Stufe: Mittelschwer, Oberstufe

Inhalt: Zu zweit ein Basketball in zwei Spieler dribbeln und spielen sich Pass zu (für Bewegung in der Halle). Auf PFF des Letzten muss der Ball vorwärts während der anderen Spieler die Augen auf den nächsten PFF des Letzten spielen in wiederholender.

Achtung: Die Form Gegenüber ist sehr intensiv und darf deshalb nur kurz gespielt werden. Die Form Miteinander darf länger dauern.

Variante: Steht eines Pflanz ein optisches Signal (Hand des Letzten) einsetzen.

Material: - Basketball

© gartenbuch Seite 69

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungsanleitung

6.2 Dribbling

Akzent: Einsetzen, Aufheben, Basketball

Stufe: Mittelschwer, Oberstufe

Inhalt: Die Lehrperson bringt die Hälfte der Klasse in der ganzen Halle ein abwechselndes, alle lang zurück (z.B. PFF) auf. Dann erklärt sie, dass die Arbeit ein einzelner Spieler abwechselnd ist, die andere Hälfte in die Kreis gehen.

Achtung: Die Schüler werden aufgefordert sich die Zeitungsartikel möglichst gut zu merken. Nach ungefähr 12 Minuten (je nach Klasse und Größe des Areals) muss die Übung beendet werden. Die Schüler sollen die Arbeit bei einem Spieler machen und nach 4 Minuten zum nächsten wechseln. Die Schüler sollen die Arbeit bei einem Spieler machen und nach 4 Minuten zum nächsten wechseln. Die Schüler sollen die Arbeit bei einem Spieler machen und nach 4 Minuten zum nächsten wechseln.

Material: - Basketball

© gartenbuch Seite 70

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungsanleitung

6.3 Behindernd

Akzent: Einsetzen, Aufheben, Basketball

Stufe: Mittelschwer, Oberstufe

Inhalt: Alle Spieler in zwei Teams eingeteilt. Team A stellt sich hinter der Startlinie in drei Reihen auf. Team B stellt sich in drei Reihen auf. Team A dribbelt den Ball zu Team B und Team B versucht den Ball zu fassen.

Achtung: Die Spieler dürfen nicht mit den Händen den Ball fassen.

Material: - Basketball

© gartenbuch Seite 71

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungsanleitung

6.4 Dribbling mit Spurt

Akzent: Einsetzen, Aufheben, Basketball

Stufe: Mittelschwer, Oberstufe

Inhalt: Die Spieler dribbeln mit einem Basketball in der Halle und werden von einem Spieler behindert. Der Spieler, der dribbelt, muss den Ball so dribbeln, dass er nicht gefasst werden kann.

Achtung: Die Spieler dürfen nicht mit den Händen den Ball fassen.

Material: - Basketball

© gartenbuch Seite 72

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungsanleitung

6.5 Rundlauf 1

Akzent: Einsetzen, Aufheben, Basketball

Stufe: Mittelschwer, Oberstufe

Inhalt: Die Spieler dribbeln mit dem Ball in einem Kreis und versuchen, den Ball zu fassen.

Achtung: Die Spieler dürfen nicht mit den Händen den Ball fassen.

Material: - Basketball

© gartenbuch Seite 73

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungsanleitung

6.6 Rundlauf 2

Akzent: Einsetzen, Aufheben, Basketball

Stufe: Mittelschwer, Oberstufe

Inhalt: Die Spieler dribbeln mit dem Ball in einem Kreis und versuchen, den Ball zu fassen.

Achtung: Die Spieler dürfen nicht mit den Händen den Ball fassen.

Material: - Basketball

© gartenbuch Seite 74

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungsanleitung

6.7 Jäger-Basket

Akzent: Einsetzen, Aufheben, Basketball

Stufe: Mittelschwer, Oberstufe

Inhalt: Die Spieler dribbeln mit dem Ball in einem Kreis und versuchen, den Ball zu fassen.

Achtung: Die Spieler dürfen nicht mit den Händen den Ball fassen.

Material: - Basketball

© gartenbuch Seite 75

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungsanleitung

6.8 Knock-Out

Akzent: Einsetzen, Aufheben, Basketball

Stufe: Mittelschwer, Oberstufe

Inhalt: Die Spieler dribbeln mit dem Ball in einem Kreis und versuchen, den Ball zu fassen.

Achtung: Die Spieler dürfen nicht mit den Händen den Ball fassen.

Material: - Basketball

© gartenbuch Seite 76

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungsanleitung

6.9 Würfelbasketball

Akzent: Einsetzen, Aufheben, Basketball

Stufe: Mittelschwer, Oberstufe

Inhalt: Die Spieler dribbeln mit dem Ball in einem Kreis und versuchen, den Ball zu fassen.

Achtung: Die Spieler dürfen nicht mit den Händen den Ball fassen.

Material: - Basketball

© gartenbuch Seite 77

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungsanleitung

7. Fußball

Akzent: Einsetzen, Aufheben, Fußball

Stufe: Mittelschwer, Oberstufe

Inhalt: Die Spieler dribbeln mit dem Ball in einem Kreis und versuchen, den Ball zu fassen.

Achtung: Die Spieler dürfen nicht mit den Händen den Ball fassen.

Material: - Fußball

© gartenbuch Seite 79

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungsanleitung

7.2 Lindendribbling

Akzent: Einsetzen, Aufheben, Dribbling, Fußball

Stufe: Mittelschwer, Oberstufe

Inhalt: Die Spieler dribbeln mit dem Ball in einem Kreis und versuchen, den Ball zu fassen.

Achtung: Die Spieler dürfen nicht mit den Händen den Ball fassen.

Material: - Fußball

© gartenbuch Seite 79

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungsanleitung

7.3 Dribbling auf engem Raum

Akzent: Einsetzen, Aufheben, Dribbling, Fußball

Stufe: Mittelschwer, Oberstufe

Inhalt: Die Spieler dribbeln mit dem Ball in einem Kreis und versuchen, den Ball zu fassen.

Achtung: Die Spieler dürfen nicht mit den Händen den Ball fassen.

Material: - Fußball

© gartenbuch Seite 80

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungseinheit **7.4 Stafette**

Akzent: Einsteuern, Aufwärmen, Drilling, Fußball

Stufe: U6/7/8/9/10/11/12/13/14/15/16/17/18/19/20

Inhalt: Folgende Stafette ist als Fortsetzung von 7.3 gedacht. Ergreife du das Quadrat mit der weißen Fläche (links) und 4 Gruppen stellen sich in den Ecken des Quadrats.

- Drilling an die erste Hälfte, zurück an die eigene Gruppe drilling, an die zweite Hälfte, zurück an die eigene Gruppe drilling und an den Ball dem nächsten Spieler übergeben.
- Drilling an die Hälfte in der Mitte, zurück Seiten drilling, um die eigene Gruppe drilling und den Ball dem nächsten Spieler übergeben.
- Drilling von unten nach oben, dann um die eigene Gruppe drilling und den Ball dem nächsten Spieler übergeben.

Achtung: Überlege dir Spieler muss um die ganze Gruppe herum drilling und den nächsten Spieler den Ball lassen.

Material: - Fußball
- Pyrene

© gartenmisch.de Seite 11

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungseinheit **7.5 Parcours**

Akzent: Einsteuern, Aufwärmen, Drilling, Passen, Schießen, Fußball

Stufe: U6/7/8/9/10/11/12/13/14/15/16/17/18/19/20

Inhalt: Der Parcours wird von einem Schüler ganz durchlaufen. Es können mehrere Schüler gleichzeitig unterwegs sein.

- Schrittweises Drilling
- Drilling mit einem Zuspieler
- Drilling um die Hälfte (90° Drehung)
- Pass durch die Pyrene zum Tor umlaufen, den Ball wieder annehmen
- 3 Minuten

Material: - Fußball
- Pyrene

© gartenmisch.de Seite 12

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungseinheit **7.6 Drilling - Passen**

Akzent: Einsteuern, Aufwärmen, Drilling, Passen, Fußball

Stufe: U6/7/8/9/10/11/12/13/14/15/16/17/18/19/20

Inhalt: Bei diesem Spiel bestreite eine Mannschaft durch Drilling wie lange die anderen Mannschaften passen dürfen. Wer spielt am meisten Pass?

Die Hälfte in der Mitte, zurück an die eigene Gruppe drilling, an die zweite Hälfte, zurück an die eigene Gruppe drilling und an den Ball dem nächsten Spieler übergeben.

Achtung: Drilling an die Hälfte in der Mitte, zurück an die eigene Gruppe drilling, um die eigene Gruppe drilling und den Ball dem nächsten Spieler übergeben.

Material: - Fußball
- Pyrene

© gartenmisch.de Seite 13

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungseinheit **7.7 Passen, Springen, Laufen**

Akzent: Einsteuern, Aufwärmen, Drilling, Lauf-, Springübung, Fußball

Stufe: U6/7/8/9/10/11/12/13/14/15/16/17/18/19/20

Inhalt: Die Spieler stellen sich in einer Reihe auf. Der nächste Spieler spielt einen Pass zum Spieler daneben. Wer springt am höchsten?

Achtung: Drilling an die Hälfte in der Mitte, zurück an die eigene Gruppe drilling, um die eigene Gruppe drilling und den Ball dem nächsten Spieler übergeben.

Material: - Fußball
- Pyrene

© gartenmisch.de Seite 14

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungseinheit **7.8 Rundlauf**

Akzent: Einsteuern, Aufwärmen, Fußball

Stufe: U6/7/8/9/10/11/12/13/14/15/16/17/18/19/20

Inhalt: Fußballschuh und auf einem Spielfeld mit ca. 1 x 1 m gespielt. Die Größe des Feldes kann je nach Niveau der Spieler verkleinert oder vergrößert werden. Das Spielfeld wird durch eine zentrale Zone (gelb) mit ca. 2 bis 3 m in zwei Hälften unterteilt. Die gelbe Zone (siehe Abbildung unten). Die zentrale Zone wird mit 10 Hütchen gesichert. Das Spiel kann im Freispielspiel oder in der Halle durchgeführt werden.

Der erste Spieler im Feld A spielt den Ball an der Hand mit dem Fuß in gegenüberliegende Richtung. Der Ball muss mindestens 1,5 bis 2 m hoch und über die gesamte Zone in gegenüberliegende Richtung werden. Nach dem Schuss läuft der Spieler zur anderen Seite und macht sich dort an.

Der zweite Spieler im Feld B versucht den Ball nach einer Bodenberührung zurück in gegenüberliegende Richtung zu spielen und so weiter. Der Spieler erhält einen Punkt, wenn er den Ball in die zentrale Zone (gelb) spielt. Bei einem Punkt werden die Hütchen um 1 m weiter von der Mitte entfernt (2 Punkte). Bei einem Punkt werden die Hütchen um 2 m weiter von der Mitte entfernt (3 Punkte). Das Spiel endet, wenn alle Hütchen in der Mitte sind (3 Punkte).

Achtung: Die Aufgabenstellung kann auf die Stufe angepasst werden. Auf der U6/7/8/9/10/11/12/13/14/15/16/17/18/19/20/21/22/23/24/25/26/27/28/29/30/31/32/33/34/35/36/37/38/39/40/41/42/43/44/45/46/47/48/49/50/51/52/53/54/55/56/57/58/59/60/61/62/63/64/65/66/67/68/69/70/71/72/73/74/75/76/77/78/79/80/81/82/83/84/85/86/87/88/89/90/91/92/93/94/95/96/97/98/99/100/101/102/103/104/105/106/107/108/109/110/111/112/113/114/115/116/117/118/119/120/121/122/123/124/125/126/127/128/129/130/131/132/133/134/135/136/137/138/139/140/141/142/143/144/145/146/147/148/149/150/151/152/153/154/155/156/157/158/159/160/161/162/163/164/165/166/167/168/169/170/171/172/173/174/175/176/177/178/179/180/181/182/183/184/185/186/187/188/189/190/191/192/193/194/195/196/197/198/199/200/201/202/203/204/205/206/207/208/209/210/211/212/213/214/215/216/217/218/219/220/221/222/223/224/225/226/227/228/229/230/231/232/233/234/235/236/237/238/239/240/241/242/243/244/245/246/247/248/249/250/251/252/253/254/255/256/257/258/259/260/261/262/263/264/265/266/267/268/269/270/271/272/273/274/275/276/277/278/279/280/281/282/283/284/285/286/287/288/289/290/291/292/293/294/295/296/297/298/299/300/301/302/303/304/305/306/307/308/309/310/311/312/313/314/315/316/317/318/319/320/321/322/323/324/325/326/327/328/329/330/331/332/333/334/335/336/337/338/339/340/341/342/343/344/345/346/347/348/349/350/351/352/353/354/355/356/357/358/359/360/361/362/363/364/365/366/367/368/369/370/371/372/373/374/375/376/377/378/379/380/381/382/383/384/385/386/387/388/389/390/391/392/393/394/395/396/397/398/399/400/401/402/403/404/405/406/407/408/409/410/411/412/413/414/415/416/417/418/419/420/421/422/423/424/425/426/427/428/429/430/431/432/433/434/435/436/437/438/439/440/441/442/443/444/445/446/447/448/449/450/451/452/453/454/455/456/457/458/459/460/461/462/463/464/465/466/467/468/469/470/471/472/473/474/475/476/477/478/479/480/481/482/483/484/485/486/487/488/489/490/491/492/493/494/495/496/497/498/499/500/501/502/503/504/505/506/507/508/509/510/511/512/513/514/515/516/517/518/519/520/521/522/523/524/525/526/527/528/529/530/531/532/533/534/535/536/537/538/539/540/541/542/543/544/545/546/547/548/549/550/551/552/553/554/555/556/557/558/559/560/561/562/563/564/565/566/567/568/569/570/571/572/573/574/575/576/577/578/579/580/581/582/583/584/585/586/587/588/589/590/591/592/593/594/595/596/597/598/599/600/601/602/603/604/605/606/607/608/609/610/611/612/613/614/615/616/617/618/619/620/621/622/623/624/625/626/627/628/629/630/631/632/633/634/635/636/637/638/639/640/641/642/643/644/645/646/647/648/649/650/651/652/653/654/655/656/657/658/659/660/661/662/663/664/665/666/667/668/669/670/671/672/673/674/675/676/677/678/679/680/681/682/683/684/685/686/687/688/689/690/691/692/693/694/695/696/697/698/699/700/701/702/703/704/705/706/707/708/709/710/711/712/713/714/715/716/717/718/719/720/721/722/723/724/725/726/727/728/729/730/731/732/733/734/735/736/737/738/739/740/741/742/743/744/745/746/747/748/749/750/751/752/753/754/755/756/757/758/759/760/761/762/763/764/765/766/767/768/769/770/771/772/773/774/775/776/777/778/779/780/781/782/783/784/785/786/787/788/789/790/791/792/793/794/795/796/797/798/799/800/801/802/803/804/805/806/807/808/809/810/811/812/813/814/815/816/817/818/819/820/821/822/823/824/825/826/827/828/829/830/831/832/833/834/835/836/837/838/839/840/841/842/843/844/845/846/847/848/849/850/851/852/853/854/855/856/857/858/859/860/861/862/863/864/865/866/867/868/869/870/871/872/873/874/875/876/877/878/879/880/881/882/883/884/885/886/887/888/889/890/891/892/893/894/895/896/897/898/899/900/901/902/903/904/905/906/907/908/909/910/911/912/913/914/915/916/917/918/919/920/921/922/923/924/925/926/927/928/929/930/931/932/933/934/935/936/937/938/939/940/941/942/943/944/945/946/947/948/949/950/951/952/953/954/955/956/957/958/959/960/961/962/963/964/965/966/967/968/969/970/971/972/973/974/975/976/977/978/979/980/981/982/983/984/985/986/987/988/989/990/991/992/993/994/995/996/997/998/999/1000/1001/1002/1003/1004/1005/1006/1007/1008/1009/1010/1011/1012/1013/1014/1015/1016/1017/1018/1019/1020/1021/1022/1023/1024/1025/1026/1027/1028/1029/1030/1031/1032/1033/1034/1035/1036/1037/1038/1039/1040/1041/1042/1043/1044/1045/1046/1047/1048/1049/1050/1051/1052/1053/1054/1055/1056/1057/1058/1059/1060/1061/1062/1063/1064/1065/1066/1067/1068/1069/1070/1071/1072/1073/1074/1075/1076/1077/1078/1079/1080/1081/1082/1083/1084/1085/1086/1087/1088/1089/1090/1091/1092/1093/1094/1095/1096/1097/1098/1099/1100/1101/1102/1103/1104/1105/1106/1107/1108/1109/1110/1111/1112/1113/1114/1115/1116/1117/1118/1119/1120/1121/1122/1123/1124/1125/1126/1127/1128/1129/1130/1131/1132/1133/1134/1135/1136/1137/1138/1139/1140/1141/1142/1143/1144/1145/1146/1147/1148/1149/1150/1151/1152/1153/1154/1155/1156/1157/1158/1159/1160/1161/1162/1163/1164/1165/1166/1167/1168/1169/1170/1171/1172/1173/1174/1175/1176/1177/1178/1179/1180/1181/1182/1183/1184/1185/1186/1187/1188/1189/1190/1191/1192/1193/1194/1195/1196/1197/1198/1199/1200/1201/1202/1203/1204/1205/1206/1207/1208/1209/1210/1211/1212/1213/1214/1215/1216/1217/1218/1219/1220/1221/1222/1223/1224/1225/1226/1227/1228/1229/1230/1231/1232/1233/1234/1235/1236/1237/1238/1239/1240/1241/1242/1243/1244/1245/1246/1247/1248/1249/1250/1251/1252/1253/1254/1255/1256/1257/1258/1259/1260/1261/1262/1263/1264/1265/1266/1267/1268/1269/1270/1271/1272/1273/1274/1275/1276/1277/1278/1279/1280/1281/1282/1283/1284/1285/1286/1287/1288/1289/1290/1291/1292/1293/1294/1295/1296/1297/1298/1299/1300/1301/1302/1303/1304/1305/1306/1307/1308/1309/1310/1311/1312/1313/1314/1315/1316/1317/1318/1319/1320/1321/1322/1323/1324/1325/1326/1327/1328/1329/1330/1331/1332/1333/1334/1335/1336/1337/1338/1339/1340/1341/1342/1343/1344/1345/1346/1347/1348/1349/1350/1351/1352/1353/1354/1355/1356/1357/1358/1359/1360/1361/1362/1363/1364/1365/1366/1367/1368/1369/1370/1371/1372/1373/1374/1375/1376/1377/1378/1379/1380/1381/1382/1383/1384/1385/1386/1387/1388/1389/1390/1391/1392/1393/1394/1395/1396/1397/1398/1399/1400/1401/1402/1403/1404/1405/1406/1407/1408/1409/1410/1411/1412/1413/1414/1415/1416/1417/1418/1419/1420/1421/1422/1423/1424/1425/1426/1427/1428/1429/1430/1431/1432/1433/1434/1435/1436/1437/1438/1439/1440/1441/1442/1443/1444/1445/1446/1447/1448/1449/1450/1451/1452/1453/1454/1455/1456/1457/1458/1459/1460/1461/1462/1463/1464/1465/1466/1467/1468/1469/1470/1471/1472/1473/1474/1475/1476/1477/1478/1479/1480/1481/1482/1483/1484/1485/1486/1487/1488/1489/1490/1491/1492/1493/1494/1495/1496/1497/1498/1499/1500/1501/1502/1503/1504/1505/1506/1507/1508/1509/1510/1511/1512/1513/1514/1515/1516/1517/1518/1519/1520/1521/1522/1523/1524/1525/1526/1527/1528/1529/1530/1531/1532/1533/1534/1535/1536/1537/1538/1539/1540/1541/1542/1543/1544/1545/1546/1547/1548/1549/1550/1551/1552/1553/1554/1555/1556/1557/1558/1559/1560/1561/1562/1563/1564/1565/1566/1567/1568/1569/1570/1571/1572/1573/1574/1575/1576/1577/1578/1579/1580/1581/1582/1583/1584/1585/1586/1587/1588/1589/1590/1591/1592/1593/1594/1595/1596/1597/1598/1599/1600/1601/1602/1603/1604/1605/1606/1607/1608/1609/1610/1611/1612/1613/1614/1615/1616/1617/1618/1619/1620/1621/1622/1623/1624/1625/1626/1627/1628/1629/1630/1631/1632/1633/1634/1635/1636/1637/1638/1639/1640/1641/1642/1643/1644/1645/1646/1647/1648/1649/1650/1651/1652/1653/1654/1655/1656/1657/1658/1659/1660/1661/1662/1663/1664/1665/1666/1667/1668/1669/1670/1671/1672/1673/1674/1675/1676/1677/1678/1679/1680/1681/1682/1683/1684/1685/1686/1687/1688/1689/1690/1691/1692/1693/1694/1695/1696/1697/1698/1699/1700/1701/1702/1703/1704/1705/1706/1707/1708/1709/1710/1711/1712/1713/1714/1715/1716/1717/1718/1719/1720/1721/1722/1723/1724/1725/1726/1727/1728/1729/1730/1731/1732/1733/1734/1735/1736/1737/1738/1739/1740/1741/1742/1743/1744/1745/1746/1747/1748/1749/1750/1751/1752/1753/1754/1755/1756/1757/1758/1759/1760/1761/1762/1763/1764/1765/1766/1767/1768/1769/1770/1771/1772/1773/1774/1775/1776/1777/1778/1779/1780/1781/1782/1783/1784/1785/1786/1787/1788/1789/1790/1791/1792/1793/1794/1795/1796/1797/1798/1799/1800/1801/1802/1803/1804/1805/1806/1807/1808/1809/1810/1811/1812/1813/1814/1815/1816/1817/1818/1819/1820/1821/1822/1823/1824/1825/1826/1827/1828/1829/1830/1831/1832/1833/1834/1835/1836/1837/1838/1839/1840/1841/1842/1843/1844/1845/1846/1847/1848/1849/1850/1851/1852/1853/1854/1855/1856/1857/1858/1859/1860/1861/1862/1863/1864/1865/1866/1867/1868/1869/1870/1871/1872/1873/1874/1875/1876/1877/1878/1879/1880/1881/1882/1883/1884/1885/1886/1887/1888/1889/1890/1891/1892/1893/1894/1895/1896/1897/1898/1899/1900/1901/1902/1903/1904/1905/1906/1907/1908/1909/1910/1911/1912/1913/1914/1915/1916/1917/1918/1919/1920/1921/1922/1923/1924/1925/1926/1927/1928/1929/1930/1931/1932/1933/1934/1935/1936/1937/1938/1939/1940/1941/1942/1943/1944/1945/1946/1947/1948/1949/1950/1951/1952/1953/1954/1955/1956/1957/1958/1959/1960/1961/1962/1963/1964/1965/1966/1967/1968/1969/1970/1971/1972/1973/1974/1975/1976/1977/1978/1979/1980/1981/1982/1983/1984/1985/1986/1987/1988/1989/1990/1991/1992/1993/1994/1995/1996/1997/1998/1999/2000/2001/2002/2003/2004/2005/2006/2007/2008/2009/2010/2011/2012/2013/2014/2015/2016/2017/2018/2019/2020/2021/2022/2023/2024/2025/2026/2027/2028/2029/2030/2031/2032/2033/2034/2035/2036/2037/2038/2039/2040/2041/2042/2043/2044/2045/2046/2047/2048/2049/2050/2051/2052/2053/2054/2055/2056/2057/2058/2059/2060/2061/2062/2063/2064/2065/2066/2067/2068/2069/2070/2071/2072/2073/2074/2075/2076/2077/2078/2079/2080/2081/2082/2083/2084/2085/2086/2087/2088/2089/2090/2091/2092/2093/2094/2095/2096/2097/2098/2099/2100/2101/2102/2103/2104/2105/2106/2107/2108/2109/2110/2111/2112/2113/2114/2115/2116/2117/2118/2119/2120/2121/2122/2123/2124/2125/2126/2127/2128/2129/2130/2131/2132/2133/2134/2135/2136/2137/2138/2139/2140/2141/2142/2143/2144/2145/2146/2147/2148/2149/2150/2151/2152/2153/2154/2155/2156/2157/2158/2159/2160/2161/2162/2163/2164/2165/2166/2167/2168/2169/2170/2171/2172/2173/2174/2175/2176/2177/2178/2179/2180/2181/2182/2183/2184/2185/2186/2187/2188/2189/2190/2191/2192/2193/2194/2195/2196/2197/2198/2199/2200/2201/2202/2203/2204/2205/2206/2207/2208/2209/2210/2211/2212/2213/2214/2215/2216/2217/2218/2219/2220/2221/2222/2223/2224/2225/2226/2227/2228/2229/2230/2231/2232/2233/2234/2235/2236/2237/2238/2239/2240/2241/2242/2243/2244/2245/2246/2247/2248/2249/2250/2251/2252/2253/2254/2255/2256/2257/2258/2259/2260/2261/2262/2263/2264/2265/2266/2267/2268/2269/2270/2271/2272/2273/2274/2275/2276/2277/2278/2279/2280/2281/2282/2283/2284/2285/2286/2287/2288/2289/2290/2291/2292/2293/2294/2295/2296/2297/2298/2299/2300/2301/2302/2303/2304/2305/2306/2307/2308/2309/2310/2311/2312/2313/2314/2315/2316/2317/2318/231

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsentwurf **2**

Kopiervorlagen
1.19 Fangen mit Zusatzaufgaben

Nicht sportartspezifische Aufgaben:

1. Eine Hallenbreite auf allen Vieren gehen
2. Eine Hallenbreite auf einem Bein hüpfen, zurück auf dem anderen Bein
3. 10 Liegestütze
4. 10 Rumpfbeugen
5. Die ganze Sprossenwand seitwärts klettern, ohne den Boden zu berühren

© gpmwettbewerb.de Seite 107

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsentwurf **2**

Basketball:

1. 20 Druckpässe mit Partner
2. 5 erfolgreiche Korbwürfe von ausserhalb der Zone
3. 5 Slalomdrillings
4. 5 erfolgreiche Korbleger
5. 20 Sekunden den Basketball in Liegestützstellung prellen
6. 10 Rumpfbeugen

© gpmwettbewerb.de Seite 108

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsentwurf **2**

Geräteturnen:

1. 4 x einen Handstand gegen die Wand
2. Eine Hallenbreite auf allen Vieren gehen
3. Eine 8 um die beiden Bankkanten klettern
4. 10 Liegestütze
5. 10 Rumpfbeugen

© gpmwettbewerb.de Seite 109

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsentwurf **2**

Leichtathletik (Springen):

1. 20 Hüpfen über einen Hürdenmann hüpfen (Jumping Wall)
2. Eine Hallenbreite auf einem Bein hüpfen
3. 5 x über 3 Hürden springen
4. 20 Sekunden Skipping auf der Matte
5. 10 Rumpfbeugen
6. 10 Rumpfbeugen

© gpmwettbewerb.de Seite 110

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsentwurf **2**

3.13 Würfelspielball

Aufgaben:

1. 15 x rumpfbeugen
2. 10 Liegestütze (Damen- oder Herrenliegestütze)
3. Die ganze Sprossenwand seitwärts klettern
4. 5 Burpees
5. 20 Mountain Climber
6. Rumpfbeugen seitwärts, links und rechts, je 10 x

© gpmwettbewerb.de Seite 111

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsentwurf **2**

3.1 Würfelaufgaben

1. 3 Runden joggen
2. 5 Liegestütze
3. 1 Hallenlänge froshüpfen
4. Alle 4 Hallenwände berühren
5. 10 x aus der Hocke möglichst hoch springen
6. 1 Hallenlänge auf allen Vieren gehen

© gpmwettbewerb.de Seite 112

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsentwurf **2**

7. 10 Rumpfbeugen
8. 10 Hüpfen über eine Hallenlänge rüber
9. Die ganze Sprossenwand entlang klettern
10. 10 x auf einem Bein hüpfen
11. 2 Hallenrunden joggen, die Körperfront ist immer auf die gleiche Wand ausgerichtet
12. Wähle eine Übung zwischen 2 und 11 aus

© gpmwettbewerb.de Seite 113

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsentwurf **2**

3.3 Würfelaufgaben mit Partner

1. 3 Hallenrunden joggen
2. 15 x den Medizinball hin und her stossen
3. 30 Sekunden in der Abfahrtschöcke bleiben
4. 15 Rumpfbeugen
5. Je eine Hallenbreite den Partner Huckepack transportieren
6. 4 x Basketballslalom

© gpmwettbewerb.de Seite 114

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsentwurf **2**

7. Je eine Hallenbreite Pedalo fahren
8. Je eine Hallenbreite Schubkarren
9. Je 3 x einen Handstand mit Partnerhilfe
10. 5 x vom Sitz in den Stand
11. 20 x Seilspringen zu zweit
12. 2 x Umkehrlauf

© gpmwettbewerb.de Seite 115

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsentwurf **2**

3.3 Würfelaufgaben 20

1. 10 Rumpfbeugen: 20 Wiederholungen
2. 20 Sekunden die Position halten
3. 20 x wechselseitig das Knie zur Brust ziehen
4. 20 x auf einem Bein hüpfen
5. 20 x tiefer Schritt links und rechts
6. 20 Sekunden wechselseitig Heben und Senken der Arme und Beine

© gpmwettbewerb.de Seite 116

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsentwurf **2**

9. 10 x froshüpfen
10. 20 Sekunden lang Standwaage
10. 20 Liegestütze
11. 20 x seilspringen
12. Wähle eine Übung zw. 2 und 11 aus

© gpmwettbewerb.de Seite 117

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsentwurf **2**

3.4 Würfelspielball

1. Die ganze Sprossenwand seitwärts klettern.
2. Je 4 x die oberste Sprosse der Sprossenwand mit beiden Füßen berühren und anschliessend die unterste Sprosse mit beiden Händen berühren.
3. 4 x aus der Liegestützstellung zwischen den Armen hindurchgehen zur Liegestützstellung rücklings und wieder zurück.
4. Spring wie ein Känguru von einer Hallenwand zur anderen.
5. Setz dich an einer Hallenwand auf den Boden und bewege dich im Kreisgang zur gegenüberliegenden Wand.
6. Joker! Du kannst direkt wieder zurück ins Spiel!

© gpmwettbewerb.de Seite 118

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsentwurf **2**

3.6 Würfelspiel 1

START

ZIEL

© gpmwettbewerb.de Seite 119

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsentwurf **2**

3.7 Würfelspiel 2

START

ZIEL

© gpmwettbewerb.de Seite 120

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsentwurf **2**

3.7 Würfelspiel 2

START

ZIEL

© gpmwettbewerb.de Seite 121

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übergangsentwurf **2**

Warm up

A 50 x seilspringen

B 2 x durch den Parcours:
Über die Langbank, den Kasten (4 Elemente), Langbank, Kasten (4 Elemente), Langbank, auf einem Bein durch die Reifen hüpfen, durch das Kastenelement kriechen

C 3 x Minitrampolin Dunking

D 4 Basketball Treffer (Distanz frei)

E Alle Dosen vom Kasten werfen

F 3 Runden um den Mittelkreis laufen

© gpmwettbewerb.de Seite 122

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungseinheit 2

3.8 Allgemeines Würfelspiel

- 3 Runden joggen
- Alle Spielbänder einzeln von einem Malstab zum anderen hinübertragen
- 50 x Seilspringen
- 4 Längen slalom laufen
- 3 Runden den Ball dribbeln
- 25 Seitwärtssprünge von Reif zu Reif

© gartenreichelt Seite 110

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungseinheit 2

3.9 Kletterchampion

© gartenreichelt Seite 111

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungseinheit 2

- Quere die Sprossenwand (Bauch zur Wand)
- Unterhalb der Barren eine Länge hängen
- Berühre mit beiden Füßen die oberste Sprosse der Sprossenwand und anschließend die unterste Sprosse mit beiden Füßen 4 x!
- 1/2 der Kletterwand queren, ein Bein auf dem Rücken
- 2 Spielbänder an der Kletterwand einzeln aufhängen und wieder einzeln herunterholen
- Wählen aus zwischen ...

Blaues Feld = Sturz zurück

© gartenreichelt Seite 112

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungseinheit 2

3.7 Würfelspiel

© gartenreichelt Seite 113

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungseinheit 2

Volleyball

- 10 Pässe über das Netz ohne Unterbruch
- 15 x Smash via Boden u. Wand zum Partner
- 20 Pässe (Oberes Zuspiel) mit der Wand
- 15 x mit der Manchette jonglieren
- 8 Liegestütze
- Je 4 Anschläge genau in die Hände des Partners

© gartenreichelt Seite 117

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungseinheit 2

4.9 Würfelspiel

© gartenreichelt Seite 119

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungseinheit 2

Basketball

- 10 Hallenrunden dribbeln
- 10 Slalomdribbling um die Pylonen
- 10 Partnerübungen mit dem Partner
- 3 Korbtreffer von innerhalb der Zone
- 10 Liegestütze
- Liegestütze: 10 Pässe mit einer Hand zum Partner

© gartenreichelt Seite 119

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungseinheit 2

7.9 Würfelspiel

© gartenreichelt Seite 120

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungseinheit 2

Fussball

- 20 Pässe zum Partner
- 5 Liegestütze
- 5 x Slalomdribbling um die Pylone
- 20 Pässe über die Langbank zum Partner
- 10 x rumpfbeugen
- 3 Hallenrunden joggen

© gartenreichelt Seite 121

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungseinheit 2

8.2 Treibball

- 20 x seitwärts über den Stock Unihockeyschläger jonglieren
- 10 Strecksprünge
- 30 Sekunden an der Wand jonglieren (Kniewinkel = 90 Grad)
- 10 Rumpfbeugen
- 5 Burpees
- Je 6 Liegestütze im Slalomdribbling links und rechts

© gartenreichelt Seite 122

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungseinheit 2

8.4 Regelstock

Hoher Stock
Abnehmen über Hüfthöhe ist verboten. Über Hüfthöhe darf der Ball nicht mehr mit dem Stock geschlagen werden. Das Ausschwingen nach vorne ist zusätzlich erlaubt, wenn niemand gefährdet wird.

Einsatz des Körpers
Der Stock darf nicht auf dem Kopf abgedeckt werden. Ein Abdecken des Balles mit dem Körper ist zulässig. Ebenso ist ein leichtes Stossen mit dem Stock über die Schulter erlaubt. Festhalten, Stossen mit den Händen und rückwärts in den Gegner laufen ist verboten. Einem Spieler darf der Weg nicht versperrt werden. Hindernissen in den Gegner. Halten und Checken wird in jedem Fall mit einer Zweiminutenstrafe bestraft.

Stockvergehen
Mit dem eigenen Stock darf nicht auf den Stock des Gegners oder dessen Körper geschlagen werden (auch nicht seitlich oder von unten). Wiederholte oder härtere Vergehen sowie Vergehen von hinten werden mit einer Zweiminutenstrafe bestraft.

© gartenreichelt Seite 123

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungseinheit 2

Hoher Stock

Einsatz des Körpers

Stockvergehen

© gartenreichelt Seite 124

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungseinheit 2

8.9 Würfelspiel

© gartenreichelt Seite 125

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungseinheit 2

Unihockey

- 10 Slalomdribbling um die Pylone
- 10 Partnerübungen mit dem Partner, Distanz 10 Meter
- 4 Treffer ins Tor (Schwedenkasten im Tor)
- 10 Pässe über die Langbank zum Partner
- 5 Liegestütze
- 20 x seitwärts über den Stock am Boden springen

© gartenreichelt Seite 126

AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungseinheit 2

9.1 Aufwärmen mit Karten

© gartenreichelt Seite 127







AUFWÄRMEN 2 Spiel- und Übungseinheit 2

© gartenreichelt Seite 128

AUFWÄRMEN 2

Spiele- und Übungseinheit

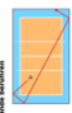

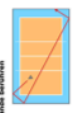

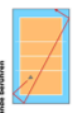



<p>30 Sekunden auf einen Ball stehen</p> 	<p>30 Sekunden in der Hocklage stehen und wieder zurück</p> 
<p>30 Sekunden auf einen Ball stehen</p> 	<p>30 Sekunden in der Hocklage stehen und wieder zurück</p> 
<p>30 Sekunden auf einen Ball stehen</p> 	<p>30 Sekunden in der Hocklage stehen und wieder zurück</p> 

AUFWÄRMEN 2

Spiele- und Übungseinheit

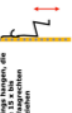

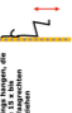

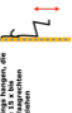



<p>Möglichst schnell, alle 4 Halden wieder berühren</p> 	<p>30 Sekunden in der Hocklage stehen</p> 
<p>Möglichst schnell, alle 4 Halden wieder berühren</p> 	<p>30 Sekunden in der Hocklage stehen</p> 
<p>Möglichst schnell, alle 4 Halden wieder berühren</p> 	<p>30 Sekunden in der Hocklage stehen</p> 

AUFWÄRMEN 2

Spiele- und Übungseinheit




<p>Alle der Sporttaschen sind richtigste Position, die der Wappzeichen Nachrichten</p> 	<p>30 Sekunden in der Hocklage stehen</p> 
<p>Alle der Sporttaschen sind richtigste Position, die der Wappzeichen Nachrichten</p> 	<p>30 Sekunden in der Hocklage stehen</p> 
<p>Alle der Sporttaschen sind richtigste Position, die der Wappzeichen Nachrichten</p> 	<p>30 Sekunden in der Hocklage stehen</p> 

AUFWÄRMEN 2

Spiele- und Übungseinheit



<p>30 Sekunden an die Wand sitzen</p> 	<p>30 Sekunden in der Hocklage stehen</p> 
<p>30 Sekunden an die Wand sitzen</p> 	<p>30 Sekunden in der Hocklage stehen</p> 
<p>30 Sekunden an die Wand sitzen</p> 	<p>30 Sekunden in der Hocklage stehen</p> 