



# DOWNLOAD

Patrycja Frenz/Anna Zakrzewski

## Aufwärmen

Motivierende Übungen und Spiele  
zur sonderpädagogischen Förderung  
im Fach Sport

Downloadauszug  
aus dem Originaltitel:



# 1. Aufwärmen

## Boxenstopp

### Ziel

- Aufwärmen
- Verbesserung der Lauffähigkeit

### Material

Pylonen

### Vorbereitungen

- Eine Laufstrecke (Rundkurs) festlegen und mit Pylonen markieren.
- Die Lerngruppe in 2er-Gruppen einteilen.
- Jede 2er-Gruppe sucht sich am Rand der Laufstrecke eine Stelle, die von ihr als Boxenstopp genutzt wird.

### Durchführung

„Boxenstopp“ ist eine Form des Einlaufens, bei der die Schüler im Wechsel mit ihrem Partner laufen: Einer steht am Boxenstopp, der andere befindet sich auf der Laufstrecke. Nachdem der Läufer eine Runde absolviert hat, kommt er zum Boxenstopp und klatscht den Partner ab. Der Partner begibt sich nun auf die Laufstrecke, um eine Runde zu laufen.

### Übungsende

Das Ende der Übung kann entweder durch eine vorher festgelegte Rundenanzahl oder eine Zeitangabe erfolgen.

### Variationen

- Die Schüler legen für jede Runde gemeinsam oder jeweils für den Partner eine bestimmte Fortbewegungsart fest.
- Die Laufstrecke kann als Hindernisparcours gestaltet werden.

## Nummernwerfen

### Ziel

- Aufwärmen
- Verbesserung der Wurffähigkeit

### Material

- ein Ball pro Gruppe
- Pylonen

### Vorbereitungen

- Die Lerngruppe in Kleingruppen einteilen.
- Die Gruppenmitglieder durchnummerieren (1, 2, 3 ...).
- Entsprechend der Gruppenanzahl eine Zahl an Spielfeldern abgrenzen und mit Pylonen markieren.
- Jeder Gruppe ein Spielfeld zuweisen.

## 1. Aufwärmen

### Durchführung

„Nummernwerfen“ ist eine Kombination aus Laufen und Werfen. Jede Gruppe läuft kreuz und quer in ihrem Spielfeld umher und spielt für sich. Die Nummer 1 passt den Ball zur Nummer 2, Nummer 2 zur Nummer 3 etc. Die werfende Person läuft nach ihrem Wurf locker weiter.

### Übungsende

Das Spiel kann nach Belieben beendet werden.

### Variationen

- Mehrere Mannschaften spielen auf einem Feld.
- Die Schüler passen sich den Ball in der umgekehrten Reihenfolge zu (3 zur 2, 2 zur 1 ...).
- Es können ungewohnte Bälle bzw. Flugobjekte verwendet werden (z. B. Frisbee, Vortex, Petziball).
- Nummernwerfen kann auch mit einem Fußball als Nummernschießen gespielt werden.
- Nummernwerfen kann auch im Schwimmbad gespielt werden.

## Plauderlauf

### Ziel

- Aufwärmen
- Verbesserung der Lauffähigkeit

### Material

keines

### Vorbereitungen

Die Lerngruppe in 2er-Gruppen einteilen.

### Durchführung

„Plauderlauf“ ist eine Form des Einlaufens, bei der jeweils zwei Schüler nebeneinander kreuz und quer in der Halle laufen. Jedes Paar läuft für sich und bestimmt sein eigenes Tempo sowie die Fortbewegungsart. Beim Laufen erzählen sich die Partner gegenseitig ihren bisherigen Tagesverlauf, ihre Pläne für das Wochenende, die Ferienaktivitäten ...

### Übungsende

Das Laufen kann entweder nach einer vorgegebenen Rundenanzahl oder Zeitangabe beendet werden.

### Variationen

- Es können bestimmte Fortbewegungsarten vorgegeben werden.
- Es können Hindernisse eingebaut werden.

# 1. Aufwärmen

## Telefonnummernlaufen

### Ziel

- Aufwärmen
- Verbesserung der Lauffähigkeit

### Material

keines

### Vorbereitungen

Die Lerngruppe in Kleingruppen einteilen.

### Durchführung

„Telefonnummernlauf“ ist eine Form des Aufwärmens, bei der die Schüler in Kleingruppen die Ziffern ihrer Telefonnummer laufen. Die Mitglieder einer Gruppe laufen hintereinander in einer Reihe. Die erste Person führt die Gruppe an und läuft ihre Telefonnummer. Nach dem Laufen aller Ziffern reiht sie sich hinter den letzten Läufer ein und der nächste Läufer ist an der Reihe.

### Übungsende

Die Übung ist zu Ende, wenn die Telefonnummern aller Gruppenmitglieder gelaufen wurden.

### Variation

Die Hausnummer, das Alter usw. können gelaufen werden.

## Zeitungsakrobatik

### Ziel

- Aufwärmen
- Förderung der Kooperation

### Material

- jeweils ein Zeitungsblatt für zwei Schüler
- Musik

### Vorbereitungen

- Die Zeitungsblätter auf dem Boden auslegen.
- Die Lerngruppe in 2er-Gruppen einteilen.
- Ein Signal vereinbaren, auf das hin die Schüler ihre Bewegung stoppen (z. B. Musikstopp).

### Durchführung

„Zeitungsakrobatik“ ist ein Lauf- und Kooperationsspiel. Die Schüler laufen zur Musik kreuz und quer durch die Halle. Beim vereinbarten Signal stoppen sie ihre Bewegung und stellen sich möglichst schnell zusammen mit ihrem Partner auf eines der ausgelegten Zeitungsblätter. Dabei darf der Boden nicht berührt werden. Nach jedem Durchgang werden die Zeitungsblätter kleiner gefaltet.

## 1. Aufwärmen

### Spielende

Gewonnen hat das Paar, das es am längsten auf dem kleinsten Zeitungsteil aushält, ohne den Boden zu berühren.

### Variation

Die Fortbewegungsart kann beliebig verändert werden.

### Hinweise

- Bei Berührungsängsten unter den Geschlechtern können geschlechtshomogene Paare gebildet werden.
- Passiv teilnehmende Schüler können die Musikanlage bedienen.

## Zeitungslauf

### Ziel

- Aufwärmen
- Förderung der Geschicklichkeit

### Material

ein Zeitungsblatt pro Schüler

### Vorbereitungen

- Ein Zeitungsblatt an jeden Schüler verteilen.
- Zusammen mit den Schülern ein Signal vereinbaren, auf das hin die Zeitung kleiner gefaltet wird.

### Durchführung

„Zeitungslauf“ ist ein Lauf- und Geschicklichkeitsspiel. Die Schüler laufen mit der Zeitung vor der Brust kreuz und quer durch die Halle. Die Zeitung darf dabei weder festgehalten werden noch herunterfallen. Damit das gelingt, müssen die Schüler das passende Lauftempo finden. Jedes Mal, wenn das vereinbarte Signal ertönt, wird die Zeitung kleiner gefaltet.

### Spielende

Wer schafft es am längsten, mit der immer kleiner werdenden Zeitung zu laufen, ohne dass diese herunterfällt?



## Würfelaufwärmen

### Ziel

- Aufwärmen
- Verbesserung der Lauffähigkeit

### Material

- ein Würfel pro Gruppe
- ein Instruktionsblatt pro Gruppe (s. Beispiel)

# 1. Aufwärmen

## Vorbereitungen

- Die Bewegungsaufgaben (Instruktionsblatt) vorstellen, damit die Schüler wissen, wie die Aufgaben ausgeführt werden sollen.
- Materialien (z. B. Medizinbälle, Weichboden) entsprechend der Bewegungsaufgaben bereitstellen.
- Die Lerngruppe in Kleingruppen einteilen.
- Jede Gruppe sucht sich ihr „Lager“ in der Halle.

## Durchführung

Das „Würfelaufwärmen“ ist ein Laufspiel, bei dem verschiedene Übungen ausgeführt werden. Die Schüler laufen zunächst kreuz und quer in der Halle umher, bis entweder ein Signal ertönt oder eine vorgegebene Runden- oder Minutenzahl erreicht ist. Alle Läufer begeben sich dann zu ihrem Lager. Dort würfelt ein Schüler aus der Gruppe. Die gewürfelte Augenzahl entspricht einer bestimmten Bewegungsaufgabe, die auf dem Instruktionsblatt schriftlich festgehalten ist.

### Beispiel Instruktionsblatt:

- →→ Lauft zum Lehrer und zieht eine Karte mit einer Extra-Aufgabe.
- ◻ → Lauft 5 Runden und führt dabei das Lauf-ABC aus.
- ◻◻ → Führt 10 Mal den Hampelmann aus.
- ◻◻◻ → Werft den Medizinball 10 Mal gegen die Wand.
- ◻◻◻◻ → Lauft auf dem Weichboden.
- ◻◻◻◻◻ → Überlegt euch eine Übung, die ihr ausführen wollt.

## Übungsende

„Würfelaufwärmen“ kann nach Belieben beendet werden.

## Variationen

- Die Ausführung des Würfelaufwärmens ist auch in Einzel- oder Partnerarbeit möglich.
- Es können zwei Würfel pro Gruppe benutzt werden. Die Bewegungsaufgaben auf den Instruktionsblättern müssen dann dementsprechend ergänzt werden. So stehen mehr Übungen zur Verfügung.
- Die Schüler überlegen sich die Bewegungsaufgaben selbst und erstellen Instruktionsblätter.
- Die Übungen können dem aktuellen Stundeninhalt angepasst werden.
- Die Durchführung ist ebenfalls im Schwimmbad möglich. Die Augenzahl kann beispielsweise die Schwimmlänge angeben.

## Linienlauf

### Ziel

- Aufwärmen
- Verbesserung der Lauffähigkeit

### Voraussetzungen

Bodenlinien in der Sporthalle

# 1. Aufwärmen

## Vorbereitungen

keine

## Durchführung

„Linienlauf“ ist ein Laufspiel, bei dem die Schüler auf den Bodenlinien laufen. Die Linien geben die Laufrichtung vor und dürfen nicht verlassen werden. Jede Person läuft für sich und bestimmt ihr eigenes Lauftempo.

## Übungsende

Die Übung kann nach Belieben beendet werden.

## Variationen

- Begegnen sich zwei Schüler,
  - klatschen sie sich mit ihren Händen ab.
  - kriecht der jüngere durch die gegrätschten Beine des älteren.
  - müssen beide aneinander vorbeikommen, ohne die Linie zu verlassen.
  - müssen sie rechtzeitig einen anderen Weg suchen, damit sie nicht zusammenstoßen.
- Die Schüler bekommen einen Ball, mit dem sie prellend laufen.
- Linienfangen: Es gibt zwei Fänger. Gefangene Schüler stellen sich mit gegrätschten Beinen an die Stelle, an der sie gefangen wurden. Sie können befreit werden, indem ein anderer Schüler durch die gegrätschten Beine krabbelt.

## Schattenlauf

### Ziel

- Aufwärmen
- Verbesserung der Lauffähigkeit

### Material

keines

## Vorbereitungen

Die Schüler finden sich zu zweit zusammen.

## Durchführung

„Schattenlauf“ ist ein Laufspiel, bei dem jeweils zwei Schüler hintereinanderlaufen. Die vordere Person bestimmt das Tempo und gibt die Bewegungsart vor. Die hintere Person stellt deren Schatten dar und imitiert alle Bewegungen. Auf ein Signal hin wechseln die Partner.

## Übungsende

Die Übung kann nach Belieben beendet werden.

## Variationen

- Die Schüler laufen mit einem Ball.
- Die Schüler führen den „Schattenlauf“ in Kleingruppen aus.
- Im Schwimmbad ist das „Schattenschwimmen“ möglich.

# 1. Aufwärmen

## Autospiel

### Ziel

- Aufwärmen
- Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit

### Material

keines

### Vorbereitungen

Vor Beginn des Spiels die „Autogänge“ (Laufgeschwindigkeiten) festlegen und demonstrieren:

1. Gang bedeutet „gehen“
  2. Gang bedeutet „langsames Traben“
  3. Gang bedeutet „langsames Laufen“
  4. Gang bedeutet „schnelles Laufen“
- Rückwärtsgang bedeutet „rückwärtslaufen“

### Durchführung

Das „Autospiel“ ist ein Laufspiel, bei dem jede Person ein Auto darstellt und für sich kreuz und quer in der Halle umherläuft. Die Lehrkraft gibt den Gang und damit die Laufgeschwindigkeit vor. Die Läufer passen ihr Lauftempo entsprechend den Anweisungen an.

### Spielende

Das Spiel kann nach Belieben beendet werden.

### Variationen

- Es können verschiedene Fortbewegungsarten, wie z. B. Hüpfen oder Hopslerlauf, vorgegeben werden.
- Es können weitere Autobegriffe und Aufgaben hinzugenommen werden.

### Hinweis

Passiv teilnehmende Schüler können die Anweisungen geben.



# 1. Aufwärmen

## Schiffskapitän

### Ziel

- Aufwärmen
- Förderung der nonverbalen Kommunikation
- Verbesserung der Sinneswahrnehmung

### Material

keines

### Vorbereitungen

- Die Lerngruppe in Kleingruppen einteilen.
- Jede Gruppe stellt sich in einer Reihe auf. Die Gruppenmitglieder legen ihre Hände jeweils auf die Schultern des Vordermanns.
- Vor Beginn des Spiels die Anweisungen, die die Bewegungsrichtung vorgeben, festlegen und demonstrieren.

Das Berühren beider Schultern bedeutet: „Lauf langsam vorwärts!“  
Das Ziehen der Schultern bedeutet: „Stopp, halt an!“  
Das Tippen auf die rechte Schulter bedeutet: „Lauf nach rechts!“  
Das Tippen auf die linke Schulter bedeutet: „Lauf nach links!“

### Durchführung

„Schiffskapitän“ ist ein Aufwärmenspiel, bei dem die Schüler innerhalb der Kleingruppe langsam hintereinanderjoggen. Jede Gruppe stellt ein Schiff dar. Der Schiffskapitän ist die letzte Person in der Reihe und hat als Einziger in der Gruppe die Augen offen, alle anderen halten die Augen geschlossen. Der Schiffskapitän steuert sein Schiff, indem er seinen Vordermann entsprechend der vereinbarten Signale an den Schultern berührt. Jedes Gruppenmitglied muss nun möglichst schnell die gefühlten Anweisungen des Hintermannes an den Vordermann weiterleiten. Dabei wird nicht gesprochen! Der Schiffskapitän muss beim Steuern aufpassen, dass sein Schiff nicht mit einem anderen kollidiert und nicht gegen einen Eisberg (Wand) fährt. Nach ca. zehn Anweisungen wechseln die Gruppenmitglieder ihre Positionen, damit jeder Schüler mindestens einmal die Funktion des Kapitäns übernimmt.

### Spielende

Das Spiel kann nach Belieben beendet werden.

### Variationen

- Als zusätzliche Eisberge können kleinere Hindernisse auf dem Spielfeld eingebaut werden.
- Die Fortbewegungsart ist beliebig veränderbar.
- Das Spiel kann ebenfalls mit Inlineskates durchgeführt werden, allerdings bleiben hier die Augen geöffnet.

# 1. Aufwärmen

## Balljäger

### Ziel

- Aufwärmen
- Schulung des Balldribblings

### Material

- ein gut zu prellender Ball pro Person
- kleine Kästen als Balllager

### Vorbereitungen

- Die Größe des Spielfelds festlegen.
- Die kleinen Kästen umgedreht am Spielfeldrand aufstellen, sie dienen als Balllager.
- Vor Beginn des Spiels einen Fänger, den Balljäger, bestimmen.
- Mit Ausnahme des Balljägers erhalten alle Schüler einen Ball.

### Durchführung

„Balljäger“ ist ein Laufspiel, bei dem mit einem Ball geprellt wird. Der Jäger steht an einer der vier Hallenwände, die übrigen Schüler (die Läufer) stehen an der gegenüberliegenden Wand. Auf ein Signal hin versuchen die Läufer, prellend auf die andere Hallenseite zu gelangen, ohne dass der Jäger ihnen den Ball abnimmt oder diesen wegschlägt (Es darf nur auf den Ball geschlagen werden und nicht auf Körperteile!). Schüler, die ihren Ball verlieren, legen ihn in das Balllager und werden ebenfalls zu Jägern.

### Spielende

Der Schüler, der als Letzter übrig bleibt, hat gewonnen und kann in einem weiteren Durchgang der Anfangsjäger sein.

### Variation

Die Fortbewegungsart ist beliebig veränderbar.



**Bergedorfer<sup>®</sup> Unterrichtshilfen**

... und das Lehrerleben wird leichter!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter [www.persen.de](http://www.persen.de)

**Hat Ihnen dieser Download gefallen?** Dann geben Sie jetzt auf [www.persen.de](http://www.persen.de) direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



Download  
zur Ansicht

© 2012 Persen Verlag, Buxtehude  
AAP Lehrerfachverlage GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Illustrationen: Oliver Wetterauer  
Satz: Satzpunkt Ewert, Bayreuth

Bestellnr.: 23146DA1

[www.persen.de](http://www.persen.de)