

## Ziele (aus Mobilepraxis 6/06)

- regt den Herz-Kreislauf an (Puls, Atmung, Blutdruck steigen)
- erhöht die Körper - und Muskeltemperatur
- verbessert die Dehnbarkeit des Muskel- und Bindegewebes
- erhöht die Durchblutung der Muskulatur
- versorgt den Körper vermehrt mit Sauerstoff
- fördert die intra- und intermuskuläre Koordination
- steigert die Empfindsamkeit der Propriozeptoren in Muskeln, Sehnen und Gelenken;
- schmiert die Gelenke
- erhöht die Aufmerksamkeit und die Lern- und Leistungsbereitschaft
- stimmt die Athleten auf den Wettkampf und Training ein und fördert das Gemeinschaftsgefühl
- Verbesserung von Mobilität und Stabilität
- Verletzungsprofilaxe

## Durchführung

Das Warm Up soll folgende Struktur aufweisen

- I. Spielformen oder Laufformen zum Herzkreislauf anregen (Herzkreislauf hochfahren / Muskulatur aufwärmen / Gelenke schmieren)
- II. Physischer Aspekt (Mobilisieren und Stabilisieren)
- III. Aktivieren (Herz-Kreislauf / Schnelligkeitsreize setzen / Auf den nachfolgenden Teil vorbereiten)

## Material

- Widerstandsband ca. 30 cm (Loopband / Flexvit)
- Softball, Handball, Frisbee
- Spielbänder

## I. Warm Up Spielformen (verändert aus [www.sportunterricht.ch](http://www.sportunterricht.ch))

### Schnappball

Zwei Mannschaften (max. 5:5) spielen in einem begrenzten Raum (halbe Halle) gegeneinander. Jede Mannschaft versucht mittels Zuspiel den Ball möglichst lang unter eigener Kontrolle zu halten. Die gegnerische Mannschaft versucht den Ball abzufangen. Gelingt dies wechseln die Aufgaben. Erfolgen 10 Zuspiele unmittelbar nacheinander, so erhält die Mannschaft einen Punkt. Pro Team wird ein Schüler bestimmt, welcher die Zuspiele seines Teams laut zählt.

### Tupfball

Team A mit Ball versucht möglichst viele gegnerische Spieler mit einem Ball zu treffen. Ein Treffer zählt nur, wenn der gegnerische Spieler mit dem Ball berührt wird (kein Schuss!). Nach 2-4 Minuten wechselt der Ballbesitz. Wer erzielt mehr Treffer?

### Linienball / Zonenball

Es werden zwei Teams mit je 3-5 Spielenden gebildet. Ziel ist es den Ball auf der gegnerischen Linie abzulegen. Gleichzeitig muss verhindert werden, dass dies dem Gegner auf der zu verteidigenden Linie gelingt. (Zonenball mit begrenzter Linie).

Spielregeln:

Kein Laufen mit dem Ball in der Hand (nur Dribbling erlaubt) oder Spiel ohne Dribbling, kein Doppeldribbling, kein absichtlicher Körperkontakt, kein Dribbling vor dem Punkten.

## Jägerball

Die Spieler werden in zwei oder mehr Gruppen eingeteilt und können sich frei am Spielfeld bewegen. Wer abgeschossen ist, verlässt das Spielfeld. Gewonnen hat die Gruppe, die es schafft, alle anderen Gruppen zu eliminieren (Zusatzaufgabe für abgeschossene Spieler, z. B. Sprünge, Laufformen, Warm Up Übungen).

## Gruppensitzball / Sitzball

Gruppensitzball ist eine Variante des "normalen Sitzballs". Vier Mannschaften spielen sich den Ball zu und versuchen Spieler der anderen Mannschaften abzuschliessen. Getroffene Spieler müssen das Spielfeld verlassen und dürfen das Spielfeld erst wieder betreten, wenn derjenige Spieler getroffen wird, von welchem er selber getroffen wurde (getroffene Spieler führen eine Bewegungs- oder Lauftaufgabe aus).

## Geistersitzball

Geistersitzball ist eine Variante des Sitzballspiels. Es spielen alle gegen alle. Kann ein Spieler einen anderen abschiessen, wird der getroffene Spieler zum Geist. Der Geist muss nun solange um das Spielfeld herumlaufen bis sein Mörder getroffen wird. Nun ist der Geist frei und darf wieder im Feld weiterspielen.

## Kopfball-Schnappballvariante

Mannschaft A erzielt einen Punkt indem ein von Hand zugeworfenes Zuspiel einem Mitspieler in Form eines Kopfballes zugespielt wird und dieses Zuspiel mit den Händen gefangen wird. Bälle werden wie beim Handball einander zugepasst. Dribbeln und Laufen mit dem Ball ist nicht erlaubt. Berührt der Ball die Hallenlängswände und den Boden erhält der Gegner den Ball.

## II. / III. Mobilisieren, Stabilisieren und Aktivieren

Film	Warm Up - Übungen	Wiederholungen
W1	Schritte mit Flexvit vorwärts / rückwärts	10x je
W2	Schritte mit Flexvit seitwärts	15x je
W3	Ausfallschritt	15x je
W4	Seitliche Kniebeugen	15x je Seite
W5	Stehend Hüftrollen	10x je Seite
W6	Rücken ein- und ausrollen (auf allen Vieren) / Cat Camel	10x
W7	Wirbelsäule Rotation (auf allen Vieren oder stehend W7_ stehend)	10x je Seite
W8	Körper stehend vorwärts und seitwärts dehnen	5x je Seite
W9	Ausfallschritt mit Oberkörper seitlich rotieren	5x je Seite
W10	Bärenlauf	je 20m
W11	Schwimmen in Bauchlage	20x
W12	Downward Dog und Beinflaxoren Stretch	5x je Seite
W13	Adduktoren dynamisch stretchen (kniend)	15x je Seite
W14	Ferse-Vorderfuss-Laufen	20m
W15	Handgelenk Mobilisation	10x je Seite
W16	Skater-Sprünge 3 Sekunden Landung einbeinig halten ZNS	10x je Seite
W17	Skater-Sprünge dynamisch ZNS	10x je Seite
W18	Power Skips ZNS	10x
W19	Sprint Start seitwärts kniend ZNS	2x 5 Meter jede Seite

ZNS = Zentralnervensystem, nach ZNS-Übung gemütlich zurücklaufen