

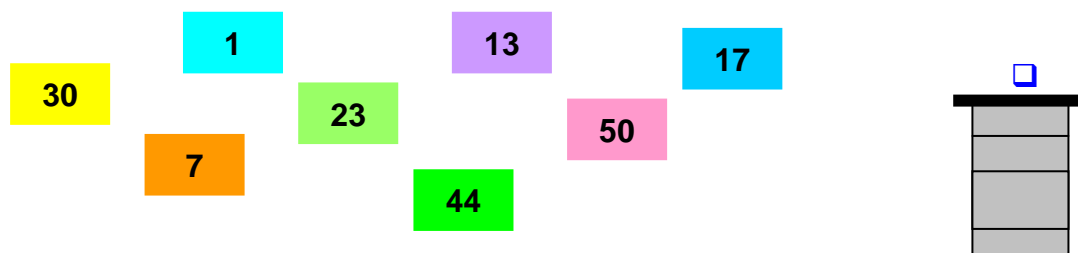


# Aufwärmen – einmal anders

- „Zahlen-Würfel-Lauf“

In der Halle werden auf dem Boden fünfzig Karten, die mit den Zahlen von 1 bis 50 beschriftet sind, mit der Zahl nach oben sichtbar verteilt. Die TN bilden Dreier- oder Vierer-Gruppen. Es gibt eine zentrale Würfelstation, dargestellt durch einen großen Kasten.

Jede Gruppe würfelt und sucht die der gewürfelten Zahl (z.B. 3) entsprechende Zahlenkarte auf dem Boden. Die Gruppe trifft sich bei der Zahlenkarte und führt dort gemeinsam eine Ganzkörperübung zur Erwärmung durch. Dann geht es gemeinsam zurück zur zentralen Würfelstation. Dort wird wieder gewürfelt und die neue gewürfelte Zahl zu der ersten addiert (z.B.  $3 + 4 = 7$ ) und die neue Zahl (7) gesucht usw. Die Gruppe die zuerst die Zahlenkarte 50 gefunden hat, macht sich für alle bemerkbar und hat gewonnen. Am Ende werden alle Zahlenkarten von den TN wieder „rückengerecht“ eingesammelt.



## Gerätebedarf

Würfel, 50 Zahlenkarten (1 – 50), großer Kasten, evtl. Musikanlage und Musik

## Hinweise zur Durchführung

Da das Spiel der Erwärmung dienen soll, ist es sinnvoll die TN auf lockeres Laufen hinzuweisen (keine Sprints!!!) oder sogar die Fortbewegung auf das Walken zu beschränken.

## Ziel

Allgemeine Erwärmung; spielerische Erwärmung; Erwärmung in Kleingruppen; Mitgestaltung der TN (Durchführung eigener Ganzkörperübungen an den Zahlenkarten)

## Variationsformen

- Hat die erste Gruppe die Zahlenkarte 50 erreicht, wird beim nächsten Würfeln die gewürfelte Zahl subtrahiert (z.B.  $50 - 6 = 44$ ) usw. bis die Zahlenkarte 1 wieder erreicht ist.
- Ohne Würfeln: jede/r TN erhält eine Zahl (TN 1, TN 2, TN 3 usw.) bei der er/sie ihren Nummernlauf beginnt. D.h., alle TN starten gleichzeitig bei einer anderen Zahl und laufen aufsteigend die Zahlenkarten ab, bis sie wieder bei ihrer Startzahlenkarte ankommen.

- „Jenga Rennen“

An die vier Eckpunkte des Volleyball-Feldes werden jeweils ein Markierungshütchen gestellt und ein Würfel gelegt. In der Mitte des Spielfeldes wird das Jenga-Spiel aufgebaut.

Die TN verteilen sich an die vier Markierungshütchen und sprechen sich über ihre Laufgeschwindigkeit ab, d.h. ob sie langsam laufen oder walken.

Jede Gruppe würfelt

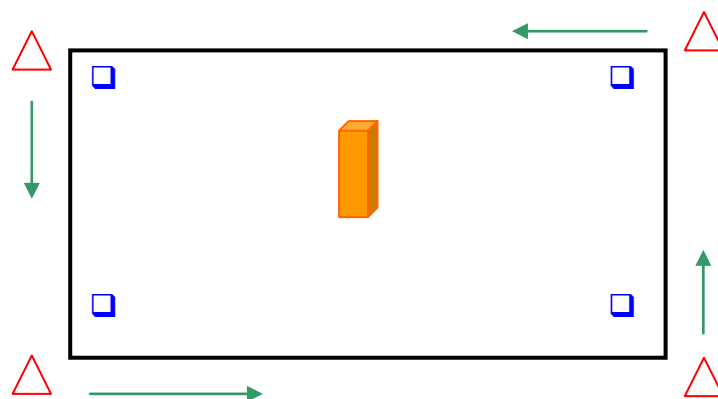
- gerade gewürfelte Zahl = zwei Runden laufen/walken
- ungerade gewürfelte Zahl = drei Runden laufen/walken

und läuft/walkt dann die entsprechende Rundenzahl außen um die vier Markierungshütchen herum. (Lauf-/Walking-Richtung vorher gemeinsam festlegen.)

Nach Beendigung der Rundenzahl geht ein/e TN in die Mitte und versucht, ein Jenga-Steinchen aus dem Turm zu ziehen. Gelingt dies, ohne dass der Turm umfällt, wird wieder gewürfelt usw. Fällt der Turm um, muss die Gruppe die Hälfte ihrer schon ergatterten Jenga-Steinchen abgeben (diese werden dann wieder in den Turm in der Mitte eingebaut) und vier „Strafrunden“ absolvieren. In der Zwischenzeit wird der Turm schnell wieder von der LL aufgebaut.

Das Spiel wird auf Zeit gespielt. Spieldauer ca. 10 – 15 Minuten. Nach der Hälfte der Zeit sollte die Lauf-/Walking-Richtung gewechselt werden.

Am Ende des Spiels wird ermittelt, welche Gruppe die meisten Steinchen „ergattert“ hat, welche Gruppe die meisten Runden absolvieren musste und bei welcher Gruppe der Turm wie oft eingestürzt ist.



#### Gerätebedarf

Jenga-Spiel, vier Würfel, vier Markierungshütchen; evtl. Musikanlage und Musik

#### Hinweise zur Durchführung

Da das Spiel der Erwärmung dienen soll, ist es sinnvoll, die TN auf lockeres Laufen hinzuweisen (keine Sprints!!!) oder sogar die Fortbewegung auf das Walken zu beschränken.

#### Ziel

Allgemeine Erwärmung; spielerische Erwärmung; Erwärmung in Kleingruppen

- „**Figuren-Jogging**“

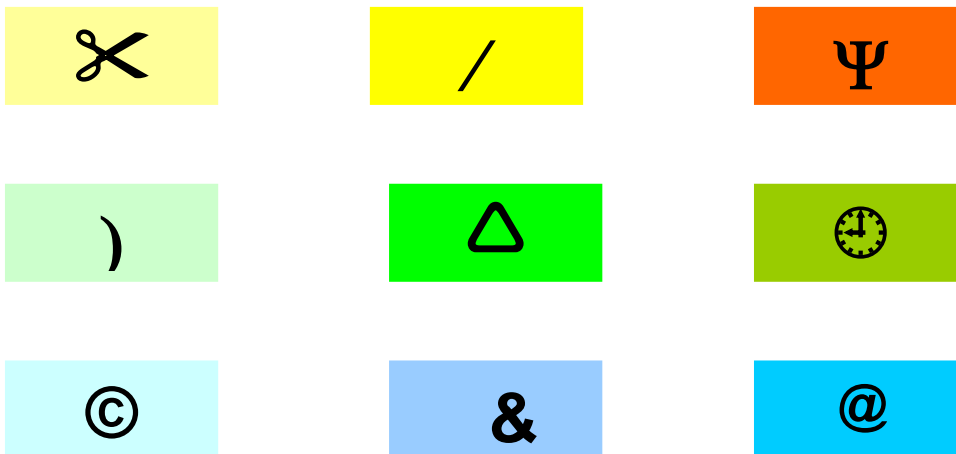
Die TN bilden Kleingruppen in Größe von fünf bis sechs Personen und laufen in einer Reihe hintereinander her.

Die erste Person jeder Gruppe löst sich von ihrer Gruppe und begibt sich zur LL. Dort bekommt sie auf einer Karte eine Figuren-Abbildung gezeigt.

Die Aufgabe ist nun, diese Figur gemeinsam mit der eigenen Gruppe laufend/walkend auf den Boden „zumalen“, so dass die anderen Gruppenmitglieder, die in der Reihe hinterher laufen/walken, die Figur erraten können. Es empfiehlt sich, die Figuren groß zu „malen“! Hat die Gruppe die Figur erraten, schließt sich der/die erste Figuren-Vorläufer/in hinten an ihrer Gruppe an und die neue erste Person begibt sich zur LL, wo sie dann eine neue Figur bekommt usw.

#### Gerätebedarf

Karten mit Figuren-Abbildungen; evtl. Musikanlage und Musik



#### Hinweise zur Durchführung

Da das Spiel der Erwärmung dienen soll, ist es sinnvoll, die TN auf lockeres Laufen hinzuweisen (keine Sprints!!!) oder sogar die Fortbewegung auf das Walken zu beschränken.

#### Ziel

Allgemeine Erwärmung; spielerische Erwärmung; Erwärmung in Kleingruppen; Kreativität der TN

#### Variationsformen

- Die erste Person jeder Gruppe überlegt sich selber eine Form, Zahl, geometrische Figur, Buchstaben etc. (der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!), die dann von der restlichen Gruppe erraten werden soll.