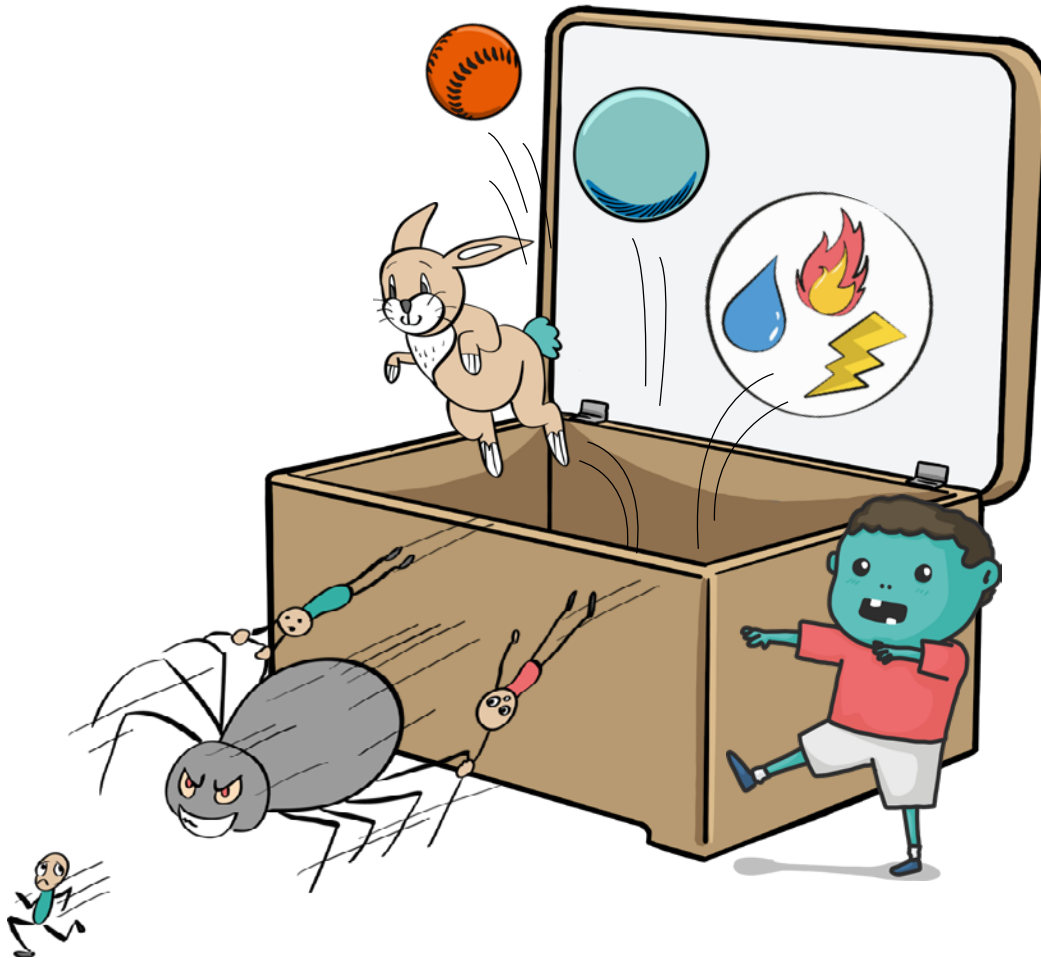


DIE BESTEN SPIELIDEEN FÜR DEIN WARM-UP IM SPORTUNTERRICHT

von Simon Drosten und Christoph Walther



IMPRESSUM

© WIMASU GmbH 2024

Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.

Version 1

Illustrationen/Grafiken: N. Matsuyama, J. Schäfer, L. Damjanovic

Lektorat: Simon Drosten

Herausgeber: Christoph Walther & Janes Veit

DOKUMENT ZITIEREN

Drosten, S., & Walther, Ch. (2024). Die besten Spielideen für dein Warm-up im Sportunterricht.
Zugriff am DATUM unter <https://wimasu.de/die-besten-spielideen-fur-dein-warm-up-im-sportunterricht/>



SECHSERBALL

Parteibänder / Leibchen, Softball

BESCHREIBUNG

Zwei Teams mit jeweils 6-7 Spieler:innen spielen auf einem begrenzten Spielfeld gegeneinander (z.B. Basketballfeld). Ein Team bekommt einen Punkt, wenn es insgesamt **6 erfolgreiche Pässe** mit einem Softball gespielt hat. Direkte Rückpässe sind **nicht erlaubt**. Beim Passen sollte das Team **laut mitzählen**.

Fällt der Ball auf den **Boden** oder **erobert** das andere Team den Ball, hat das gegnerische Team den Ballbesitz und darf ebenfalls versuchen, 6 erfolgreiche Pässe zu spielen. Körperkontakt oder das **Entreißen** des Balles sind **verboten**.

VARIATION

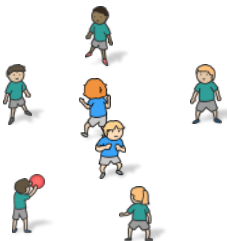
- **Berührt** das gegnerische Team den Ball (ohne ihn vollständig zu erobern), bekommt es trotzdem den Ballbesitz.
- Punkte werden erst nach **7 oder 8 erfolgreichen Pässen** vergeben.
- Jedes Team hat nach 6 erfolgreichen Pässen die Möglichkeit, einen **Zusatzpunkt** zu erzielen (z.B. Wurf in den Basketballkorb oder Treffen des Basketballbrettes)
- Das Spiel wird einem anderen **Ball** (z.B. Tennisball, Basketball, Volleyball) oder einer **Frisbee** gespielt.

5:2-BALL

Softball, Spielfeldbegrenzungen

BESCHREIBUNG

5 Außenspieler:innen versuchen sich einen Softball auf einem **begrenzten Spielfeld** so zuzuspielen, dass 2 Innenspieler:innen diesen **nicht berühren können**. Wird der Ball von den Innenspieler:innen berührt, wechselt die Person, **die am längsten innen** war nach außen. Pässe **ins Aus** zählen als Foul.



VARIATION

- Das Ziel der 5 Außenspieler:innen ist es, **eine** der beiden Innenspieler:innen **abzuwerfen**. Sie darf von der zweiten Person innen **verteidigt werden**. Gelingt das Abwerfen, wechselt die getroffene Person nach außen.
- Das Spiel wird **mit dem Fuß** gespielt
- Das Spiel wird einem anderen **Ball** (z.B. Tennisball, Basketball, Volleyball) oder einer **Frisbee** gespielt.
- Nur **Bodenpässe** (Pässe mit einer Bodenberührung) sind erlaubt.

FANGSPIEL MIT ERLÖSEN

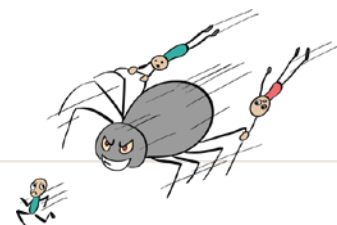
Parteibänder / Leibchen

BESCHREIBUNG

Bestimmt 4-5 Fänger:innen, die die anderen Schüler:innen **fangen** müssen. Personen, die gefangen würden, müssen stehen bleiben oder sich hinsetzen. Sie dürfen **nicht weiterlaufen**. Sie können von Mitschüler:innen durch eine Bewegung (z.B. Abklatschen, Umrunden, durch die Beine krabbeln) befreit werden. **Während einer Befreiung** darf nicht gefangen werden.

VARIATION

- Fänger:innen können jederzeit **andere Personen** als Fänger:innen festlegen, indem sie ihr Band / Leibchen **weitergeben**.
- Befreite Personen müssen eine Bewegung machen, bevor sie weiterlaufen (z.B. 5 Hampelmänner, Liegestütz)





ZOMBIEBALL

4-5 Softbälle

BESCHREIBUNG

Alle Schüler:innen befinden sich in einem festgelegten Feld (z.B. ein Hallendrittel oder ein Basketballfeld). Alle versuchen sich mit einem der Softbälle **gegenseitig abzuwerfen**. Mit einem Ball in der Hand darf eine Person nur **3 Schritte** gehen, der Ball darf maximal **10 Sekunden** in der Hand gehalten werden. Wer getroffen wird, scheidet nicht aus, sondern macht **eine Warm-Up-Aufgabe** (z.B. 20 Hampelmänner, 10 Medizinballwürfe an die Wand, 2 Runden um das Feld laufen, 20 Seilsprünge) und darf danach **weiter mitspielen**.

VARIATION

- Der Softball wird nicht geworfen, sondern **geschossen**.
- **Fängt** eine Person einen Ball, muss die werfende Person eine Warm-Up-Aufgabe machen.
- Abgeworfene müssen keine Warm-Up-Aufgabe machen, sondern **das Kind fangen, welches sie abgeworfen hat**.



„LAUF HASE! SITZ HASE!“

Keins

BESCHREIBUNG

Alle spielen **gegeneinander Fangen**; es gibt jedoch keine festgelegten Fänger:innen. **Jeder darf jeden fangen**. Schafft es eine Person, eine andere anzutippen, darf sie das Kommando „**Sitz Hase!**“ rufen. Die gefangene Person muss sich **hinsetzen** und kann von einer anderen Person durch Antippen und das Kommando „**Lauf Hase!**“ wieder **befreit** werden. Fangen sich zwei Personen **gleichzeitig mit einem Kommando**, so erfüllen beiden die Aufgabe („Sitz Hase!“). Das Spiel hat **kein Ende**.

VARIATION

- **Neue Kommandos** werden eingeführt (z.B. „Mach eine Liegestütz, Hase!“, „Mach 5 Hampelmänner, Hase!“, „Mach 3 Hocksprünge, Hase!“)
- Kommandos, **die zum Hauptteil der Stunde passen**, werden eingeführt (auf einer Matte rollen, einen Basketball in einen Korb werfen)



FEUER-WASSER-BLITZ-KAUGUMMI

6-7 Turnmatten, 2-3 Bänke, 2-3 kleine Turnkästen

BESCHREIBUNG

Alle Schüler:innen laufen und bewegen sich in der Sporthalle (z.B. zur Musik). Die Leitenden des Aufwärmspiels geben Kommandos, die erfüllt werden müssen.

- **Feuer:** Alle laufen an eine vorher festgelegte Hallenwand
- **Wasser:** Alle verlassen den Boden (z.B. auf Matten, Kästen oder Bänke)
- **Blitz:** Alle legen sich auf den Boden
- **Kaugummi:** Alle kleben an (irgendeiner) Wand

Die Person, die das Kommando zuletzt erfüllt hat, muss eine kleine Warm-Up-Aufgabe machen (Hampelmänner, Runde laufen, Liegestütz) und darf dann wieder mitmachen. Niemand scheidet aus.

VARIATION

- Werdet kreativ und denkt euch **neue, eigene Kommandos aus**.
- Gebt während der Laufphasen **verschiedene Laufarten** vor (z.B. Hopslerlauf, Rückwärtslaufen, einbeinig Springen usw.)



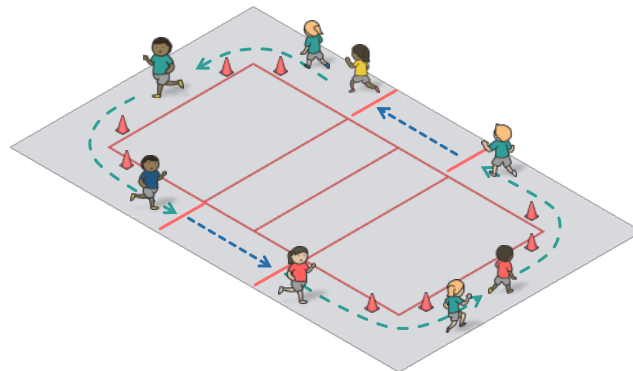


LAUF ABC IN RUNDEN

Handpfeife und ggf. Musik

BESCHREIBUNG

Die Klasse läuft (zur Musik) **Runden** in der Sporthalle und bekommt zwischendurch verschiedene Kommandos aus dem **Lauf-ABC** zugerufen. Passend zum Stundeninhalt kann auch Material eingesetzt werden (z.B. Bälle prellen, Springseile).

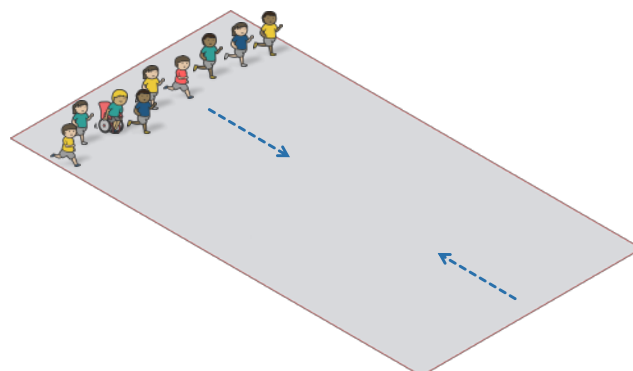


LAUF ABC VON WAND ZU WAND

Handpfeife und ggf. Musik

BESCHREIBUNG

Die Klasse läuft (zur Musik) gemeinsam von **Wand zu Wand** und bekommt für **jede Bahn** ein neues Kommando aus dem **Lauf-ABC** zugerufen. Passend zum Stundeninhalt kann auch Material eingesetzt werden (z.B. Bälle prellen, Springseile).

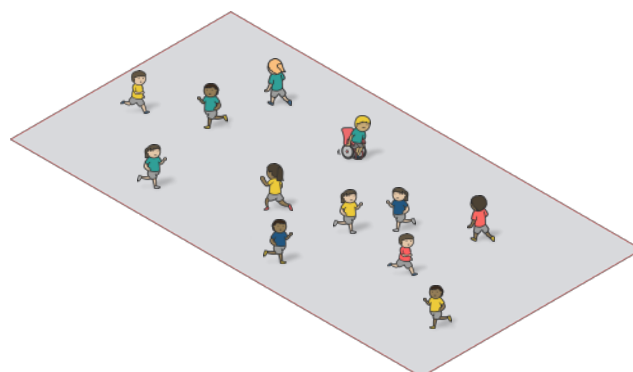


LAUF ABC KREUZ UND QUER

Handpfeife und ggf. Musik

BESCHREIBUNG

Die Klasse läuft (zur Musik) kreuz und quer durch die Halle und bekommt zwischendurch Kommandos aus dem **Lauf-ABC** zugerufen. Passend zum Stundeninhalt kann auch Material eingesetzt werden (z.B. Bälle prellen, Springseile).





DREIER-LAUF

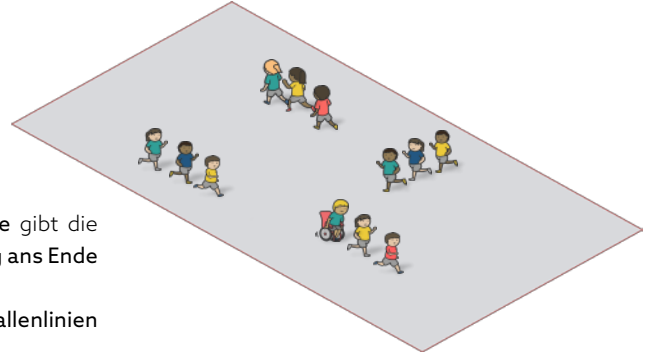
Handpfeife und ggf. Musik

BESCHREIBUNG

Die Klasse läuft (zur Musik) in Dreiergruppen kreuz und quer durch die Halle und bekommt zwischendurch Kommandos aus dem Lauf-ABC zugerufen.

VARIATION

- **Schattenlauf:** Jeweils die **erste Person einer Dreiergruppe** gibt die Übung aus dem Lauf-ABC vor und wechselt nach der Übung **ans Ende der Gruppe**.
- **Linienlauf:** Jede Gruppe darf sich ausschließlich **auf den Hallenlinien** bewegen.



KOORDINATIONSLEITER

Pro 8 Personen eine Koordinationsleiter

BESCHREIBUNG

Die Klasse stellt sich in 3-4 Gruppen vor jeweils einer **Koordinationsleiter** auf. Für jede Runde geben die Leitenden des Aufwärmens ein neues Kommando aus dem **Lauf-ABC** vor. Auch für den Rückweg zur Gruppe können Aufgaben aus dem Lauf-ABC genutzt werden.

VARIATION

- **Synchronlaufen:** Die Laufenden aller Gruppen sollen versuchen, möglichst **synchron** (gleichzeitig) über die Sprossen der Leiter zu laufen.
- **Sprossen überspringen:** Es muss bei jedem Schritt 1,2 oder 3 Sprossen **übersprungen** werden.

