

4. NRW-Landesturnfest 



Turnfestakademie Hamm 2019

Skript

WS 409

**WS Abwechslungsreiches
Aufwärmen im Gesundheitssport**

Referent/in: Gleitze, Katrin

Zahlentour

Jeder Teilnehmer (TN) erhält eine Spielfigur und setzt diese auf ein Spielfeld in der Mitte der Halle. Die verschiedenen Aufgaben werden erklärt und die Turnhalle in unterschiedliche Sektoren eingeteilt. Danach beginnt jeder TN individuell in seiner Geschwindigkeit. Der Übungsleiter lässt die Gruppe eine festgelegte Zeit arbeiten. Anschließend werden die Spielfelder ausgewertet.

Übungsmöglichkeiten:

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

Buntes Europa

Die Teilnehmer (TN) bewegen sich in der Halle kreuz und quer mit verschiedenen Fortbewegungsarten. Der Übungsleiter (ÜL) holt die TN immer wieder kurz zusammen und hält eine Flagge hoch, die die TN möglichst schnell erkennen sollen. Danach geht die Gruppe wieder auseinander.

Einzelne Länder werden nach und nach mit Übungen belegt.

Teams of two warm up

Die Teilnehmer bilden Paare. Partner 1 beginnt in einem Slalom Parcours und durchläuft diesen zwei Mal. Partner 2 absolviert in der Zeit eine festgelegte Übungsabfolge. Beim Tausch unterbricht Partner 2 die Übungen und führt sie an der gleichen Stelle beim nächsten Wechsel wieder fort.

Übungsmöglichkeiten:

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

Wirbelsäulen-Flow

Der Wirbelsäulen-Flow ist eine fließende, dynamische Form des Erwärmens im Einklang mit der Atmung. Die einzelnen Bewegungen werden zu einer Abfolge miteinander verbunden, so dass die Wirbelsäule in alle Richtungen mobilisiert wird. Ein Flow lässt viel Spielraum für Kreativität!

- Brustkorb öffnen, Wirbelsäule strecken
- Rotation in einer Mühle
- Seitneigung im Grätschstand
- Vorbeuge, Wirbel für Wirbel aufrollen
- Kombination aus Seitneigung und Beugung der Wirbelsäule

Viel Spaß!