

## LEHRE 2: PRAXISBAUSTEINE: ALLGEMEINES AUFWÄRMEN

### 5. Einlauf-Cross

| Hauptziel             | Altersbereich   |
|-----------------------|-----------------|
| Körperliche Belastung | bis 6 Jahre     |
| Mentale Aktivierung   | 7 bis 10 Jahre  |
| Ausgleich oder Ruhe   | 11 bis 14 Jahre |
|                       | 15 bis 18 Jahre |

  

| Zusatznutzen                       | örtlichkeiten |
|------------------------------------|---------------|
| Koordination                       | Sporthalle    |
| Allgemeine Athletik                | Sportplatz    |
| Persönlichkeit/soziale Fähigkeiten | Gelände       |
|                                    | Sonstiges     |

#### Organisatorische Voraussetzung

Durchführungsmöglichkeiten:  alleine  paarweise  als Gruppe  
 Geräte: beliebig (Vorhandenes nutzen)



Ein Sportplatz ist „vielseitig“ und bietet mehr als nur reines „Runden laufen“.

## Rufnummer

### Beachte

- Bedenken Sie mögliche Einschränkungen bzgl. Sicherheit und Anlagen-/Umweltschutz!



### Organisation

- Dieser Aufwärmbaustein ist überall möglich. Nutzen Sie einfach kreativ ihre vorhandenen Gegebenheiten.

### Ablauf

Das gewöhnliche Einlaufen („Rundendrehen“) wird je nach vorhandenen Gegebenheiten mit zusätzlichen Aufgaben oder ungewöhnlichen Laufwegen angereichert. Beispiele:

- Die Sportler laufen entgegen der gewohnten Laufrichtung.
- Verlassen Sie die Rundbahn und gewohnte Wege oder sogar das Trainingsgelände!
  - Beispiele für das Stadion: Tribünen Treppen, Gehwege, Außenanlagen
  - Beispiele für die Halle: Tribüne, Aufgänge
  - Beispiele für das Gelände: Wege verlassen, Wiesen
- Die Sportler können vorhandene „Hindernisse“ entdecken und überlaufen oder überwinden (Stadion: Sprunggrube, Gelände, Hochsprungmatte; Halle: ggf. Geräte aufbauen; Gelände: fast beliebig)
- Die Sportler sollen vorhandene „Hindernisse“ zu Zusatzaufgaben nutzen (Klettern, überspringen, darunter kriechen usw.)

### Variation

- Lassen Sie die Sportler selbst Möglichkeiten entdecken und nutzen – sprechen Sie Phantasie und Kreativität an!