

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 10 (2008)
Heft: 4

Artikel: Mein Favorit
Autor: Pento, Giuiana / Saillen, Lionel / Hunziker, Ralph
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991614>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Mein Favorit

Wie sieht dein Lieblingsaufwärmen aus? Diese Frage haben uns einige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Zeitschrift «mobile» beantwortet – zum Lesen und Ausprobieren.

Fotos: Philipp Reinmann

Erwachen der Natur

Dieses Einwärmen ist in eine Geschichte verpackt und eignet sich im Kindergarten oder im ersten Jahr der Primarschule. Es kann ganz am Anfang jeder Lektion durchgeführt werden, da es sanfte Aktivitäten, Beweglichkeits- und Dehnübungen, Haltungskontrolle und Koordination beinhaltet. Die Kinder können sich auf Teile ihres Körpers konzentrieren und sich bewusst auf die bevorstehende Aktivität vorbereiten. Ausserdem macht es riesig Spass – vor allem dann, wenn die Kinder auch eigene Vorschläge einbringen dürfen!

Ruhig, fantasievoll, energiegeladen

Das Einwärmen wird vor allem an Ort ausgeführt. Die Lehrperson zeigt den Kindern mögliche Bewegungen auf, die sie imitieren; es ist aber sinnvoll, den Kindern Raum für die freie Entfaltung ihrer eigenen Kreativität zu lassen.

Für die Lehrperson ist es wichtig, sich die Geschichte einzuprägen, langsam vorzugehen, spannend und ausdrucksvoll zu erzählen und dazu eine lustige und rhythmische, aber nicht zu schnelle Musik zu wählen. Dieses Einwärmen sollte regelmässig durchgeführt werden, damit sich die Kinder die Geschichte besser merken können.

Ein Tag auf der Wiese

Am Anfang der Geschichte wächst aus einem Samen eine Blume. Der Samen (jedes Kind) bewegt sich frei im Raum, um einen Platz auf der Wiese zu finden, wo er seine Wurzeln schlagen will (die Kinder spazieren herum, lassen sich dort, wo sie möchten, nieder und machen sich so klein wie möglich).

Während die Lehrperson erzählt und die Bewegungen entweder selber ausführt oder nur beschreibt, schlüpfen die Kinder in die Rolle der Blume, die aus dem Samen keimt (langsam die Arme ausbreiten, die Hände über dem Kopf zusammenführen, aufstehen und die Arme in die Höhe strecken). In der Wärme der Sonne öffnet sich die Blume (die Arme öffnen und strecken. Die Bewegung drei- bis viermal wiederholen und die Arme dann seitwärts ausstrecken).

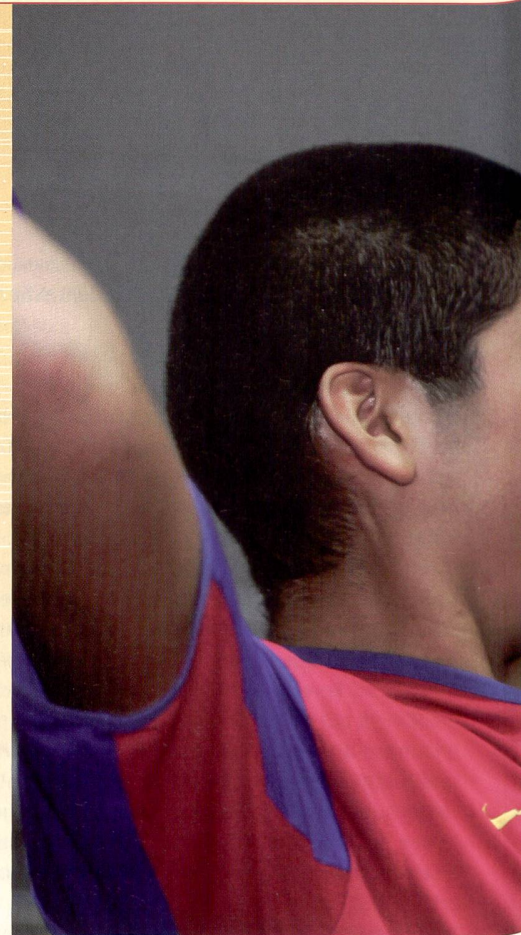
Plötzlich summt eine Hummel an der Blume vorbei und bewegt ihre Flügel dabei (mit den Armen kleine Kreise ausführen, zuerst in die eine, dann in die andere Richtung). Die Hummel verabschiedet sich von der Blume und es kommt ein Kind, das an der Blume riecht (tief ein- und ausatmen und gleichzeitig die Schultern zuerst in die

eine, dann in die andere Richtung langsam kreisen). Das Kind geht weiter. Da kriecht eine Schlange herbei (die Handflächen zusammen und die Arme in gewundenen Bewegungen hinauf- und hinunterführen; zwei- bis dreimal wiederholen). Die Schlange verkriecht sich ins Körbchen (sich zu Boden sinken lassen, im Schneidersitz hinsetzen und den Oberkörper nach vorne beugen, die Arme um den Kopf geschlossen). Aber da erscheint eine Ameise, die vor- und zurückkrabbelt (die Beine ausstrecken und die Finger ganz schnell bewegen, bis zu den Füßen oder Knien und wieder zurück zu den Hüften; einige Male wiederholen).

Dann kommt ein Frosch, der sich wie eine Kugel zusammenrollt (sitzend die Arme und Beine gegen das Körperzentrum ziehen). Der Frosch öffnet sich und reckt seine Arme und Beine aus (die Glieder ausstrecken: Beine in V-Stellung auf dem Boden, Arme über dem Kopf öffnen). Mit dem Ausatmen rollt sich der Frosch wieder zusammen (wie vorher), dann reckt und streckt er sich erneut (wie vorher), und schliesslich rollt er sich zusammen, weil es Abend wird. Bevor die Blumen und Tiere schlafen gehen, tanzen sie zusammen einen Reigen.

➤ *Giuliana Pento, Sportlehrerin, unterrichtet Bewegung und Sport in Theorie und Praxis an der Facoltà di Scienze della Formazione der Universität Padua.*

Kontakt: giulianapento@libero.it





Ein Tag im Leben eines Käasers

Das Einwärmen wurde auf allen Stufen der Primarschule in Martigny VS durchgeführt. Es ist umfassend und bewegt die ganze Klasse. Da die Handgelenke dabei gut aufgewärmt und bereits bei der Einstimmung Matten verwendet werden, eignet es sich besonders im Rahmen von Lektionen mit dem Thema Bodenturnen. Die vier unterschiedlichen Teile verfolgen alle eine bestimmte Absicht.

Käse drehen

Wie: Zwei Gruppen bilden, ein Team Emmentaler und ein Team Appenzeller.

In der Halle zehn Matten verteilen, fünf als Emmentaler auf die Oberseite, fünf als Appenzeller auf die Unterseite legen. Die Käser/-innen versuchen nun jeweils zu zweit, die Matten umzudrehen und aus den Emmentaler Appenzeller zu machen und umgekehrt. Es darf nie zweimal hintereinander der gleiche Käse gewendet werden. Zwei Serien zu je einer Minute durchführen, die Käse nach jeder Serie zählen.

Warum: Aktivieren des Herz-Kreislauf-Systems.

Variante: Mit vier oder sechs gedrehten Matten ungleiche Voraussetzungen schaffen.

Der Käsertanz

Wie: Die Matten auf die normale Seite legen, alle in die gleiche Richtung und so, dass alle Kinder die Lehrperson sehen. Zwei Schüler/-innen stehen sich an den schmalen Seiten jeder Matte gegenüber. Froh über die vollbrachte Arbeit, machen die Käser einige Aerobic-Schritte, die der Käsermeister wenn möglich zu Musik (100–120 bpm) vorzeigt.

Warum: Üben der Koordination, Aktivieren des Herz-Kreislauf-Systems.

Varianten: Die Schülerinnen und Schüler instruieren, dass sie die Bewegungen entweder spiegelbildlich ausführen oder die Schritte jeweils mit dem rechten oder linken Fuss beginnen. Erschweren durch zusätzliche Armbewegungen.

Des Käasers Zeit

Wie: Zu zweit, in Liegestützstellung, die Füße auf der Matte. Ein Schüler ist der Stunden-, der andere der Minutenzeiger. Die Lehrperson verkündet die Uhrzeit, zu der die Käser aufstehen, essen, die Käse drehen, zu Bett gehen. Die Schülerinnen und Schüler müssen diese Zeit anzeigen.

Warum: Kräftigen, aufwärmen der Handgelenke.

Variante: Gleiche Übung, aber rückwärts aufgestützt.

Die Herausforderung für den Käser

Wie: Sich aus der Position der Kerze vorwärts abrollen lassen und ohne Hilfe der Hände aufstehen.

Warum: Eine Strategie entwickeln, eine kleine Herausforderung am Schluss des Einwärmens.

› *Lionel Saillen ist Sportlehrer und beauftragter Bewegungsanimator an den Primarschulen von Martigny.*

Kontakt: leniol@netcourrier.com

Elefantenspiele

Das unten formulierte Aufwärmen führte ich mit einer 1. Sekundar-klasse durch (7. Schuljahr, Kanton Zürich). Es ist eine motivierte Sportklasse, bestehend aus 16 Mädchen, wovon zwei bis drei überdurchschnittlich begabt sind, insbesondere was Spielfertigkeiten anbelangt. Es gibt im Normalfall keine Schülerinnen, die sich wenig bis gar nicht beteiligen.

Als Thema und Hauptteil der Doppellektion stand Turnen an Geräten auf dem Programm, insbesondere verschiedene Formen und Varianten von Stützsprüngen. Es ging einerseits darum, beim Einwärmen das Herz-Kreislauf-System relativ stark zu belasten, da der Hauptteil in dieser Hinsicht nicht so viel abverlangte. Zudem galt es, die Handgelenke aufzuwärmen.

Einfach, spielerisch, intensiv

Das hier formulierte Einwärmen hat zwei Teile. Der erste Teil ergibt sich ohne grosse Erklärungen, dort, wo sich die Klasse besammelt. Der zweite Teil ist intensiv und spielerisch. Ich achte jeweils darauf, dass die Spiele nicht komplex sind und allzu viele Fertigkeiten abverlangen. Ansonsten verhindern die oft grossen Leistungsunterschiede in der Klasse ein intensives Spiel für alle.

Elefantenjonglage

Wie: Alle Schülerinnen versammeln sich im Mittelkreis und legen sich auf den Rücken. So, dass die Beine in die Höhe gestreckt werden können. Ein von der Lehrperson ins Spiel gebrachter Gymnastikball wird nun von allen jongliert. So, dass er nicht zu Boden fällt. Da der Ball jetzt relativ schnell auch in die Höhe gestossen wird, braucht es eine zusätzliche Schülerin auf der anderen Seite der Lehrperson, welche verhindert, dass der Ball rausfällt. Die der Lehrperson assistierende Schülerin soll oft ausgewechselt werden. Diese Form wird zirka drei Minuten gespielt.

Warum: Ankommen, sich als Klasse wahrnehmen, zusammen arbeiten, Freude am gemeinsamen Spiel entwickeln.

Elefantenfussball

Wie: Nach der Elefantenjonglage wird Elefantenfussball in zwei Teams gespielt. Spezialregeln: Der Gymnastikball darf nur im Sitzen gespielt werden (man darf sich normal in der Halle bewegen, will man den Ball spielen, muss man absitzen), als Tor zählt die ganze Stirnseite der Halle. Spielzeit: zirka zehn Minuten.

Warum: Herz-Kreislauf belasten, Handgelenke aufwärmen (stützen beim Absitzen und Aufstehen), Koordination.

Variante: Ist das Spielfeld klein (halbe Halle) kann folgende Regel eingeführt werden: Fortbewegung ist nur auf allen Vieren möglich (Rumpf und Arme werden noch stärker beansprucht).

➤ *Roland Gautschi ist Dozent an der Fachhochschule Nordwestschweiz im Bereich Bewegungs- und Sportdidaktik und Sportlehrer an einer Oberstufe im Kanton Zürich.*

Kontakt: roland.gautschi@gmail.com

Doppelt gemoppelt

Im Sportunterricht mangelt es den Lehrkräften in der Regel an einem: der nötigen Zeit. Nirgends manifestiert sich dies für mich besser als im Aufwärmen mit jungen Erwachsenen der Sekundarstufe 2 in einer 45-minütigen Lektion. Innerst kürzester Zeit müssen alle Schüler auf den Hauptteil der Sportlektion vorbereitet werden. Dies bedingt kurze und klare Instruktionen und viel Bewegung in kurzer Zeit.

Damit die Instruktionszeit kurz gehalten und die Bewegungszeit effizient genutzt werden kann, gilt es – insbesondere bei Aufwärmspielen mit Ball –

- einfache (evtl. bekannte) und klare Regeln zu definieren, die schnell erklärt werden können (bzw. den Schülern bekannt sind);
- geeignete Formen zu wählen, die moderat intensiv sind und körperliche Zweikämpfe ausschliessen beziehungsweise reduzieren;
- die Teamgrössen gering zu wählen (drei bis maximal sechs Personen), dafür mit vier Teams quer in den Hallenhälften zu spielen.

Zwei Bälle, zwei Felder, vier Teams

Die folgenden zwei Aufwärmformen habe ich mit einer koedukativ geführten Klasse im 3. Lehrjahr (17-/18-jährig) durchgeführt. In dieser letzten Sportlektion vor den Ferien führten die Berufslernenden anschliessend ein Spielturnier in den Sportarten «Mini-Fussball» und «Unihockey» durch (zwei Spielfelder in Querrichtung der Halle). In diesen Teams spielten sie zuerst in einem der beiden Aufwärmformen. Je nach der zur Verfügung stehenden Zeit kann nach vier bis fünf Minuten das Spiel gewechselt oder zum dynamischen Dehnen übergegangen werden.

Wand-Kopfball

Wie? Zwei Teams spielen mit einem Fussball gegeneinander, der nur mit den Händen berührt und geworfen werden darf. Wer den Ball nach dem Zuwurf eines Mitspielers direkt an die gegnerische Wand köpfeln kann, erzielt einen Punkt. Eigenspiele sind nicht erlaubt.

Regeln:

- Mit dem Ball sind drei Schritte erlaubt;
- Kein Körperkontakt und Prellen;
- Zuwürfe, die zu einem Punkt führen, sind nur aus der gegnerischen Hälfte erlaubt.

Variante: Schnappballform ohne die Wand als Tor. Jeder Kopfball (oder Direktabnahme mit dem Fuss) zum zuwerfenden Mitspieler zurück ergibt einen Punkt.

Unihockey-Smashball

Wie? Zwei Teams spielen mit einem Unihockeyball gegeneinander, der nur mit den Händen berührt und geworfen werden darf (es wird ohne Stock gespielt). Wer den Zuwurf einer Mitspielerin ohne zu fangen direkt ins gegnerische Unihockeytor (ein bis zwei Meter vor der Wand platziert) «smashen» kann, erzielt einen Punkt. Eigenspiele sind nicht erlaubt.

Regeln:

- Mit dem Ball sind drei Schritte erlaubt;
- Kein Körperkontakt und Prellen;
- Zuwürfe, die zu einem Punkt führen, sind nur aus der gegnerischen Hälfte erlaubt.

Variante: Tore umdrehen, so dass sie weg vom Spielfeld und hin zur Wand schauen.

➤ *Ralph Hunziker ist Sportlehrer an der Berufsfachschule BBB in Baden, Kanton Aargau.*

Kontakt: ralph.hunziker@bbb Baden.ch



Königsball plus

Dieses Aufwärmspiel eignet sich für Kinder und Jugendliche, die den Ball gut fangen, werfen und sich freilaufen können. Für die Variante müssen die Volleyballgrundgesten Touch, Manchette und Smash bekannt sein. Ich führe dieses Spiel jeweils am Gymnasium in Oberwil durch. Das Spiel eignet sich allgemein zum Aufwärmen, kann jedoch auch als Einstieg in eine Handball-, Basketball- oder Volleyballlektion dienen.

Vom Material her braucht es zwei Schwedenkästen, die drei bis vier Meter vor dem Basketballkorb aufgestellt sind, und verschiedene Bälle.

Der Weg auf den Thron

Wie: Bei der Grundvariante wird durch geschicktes Zupassen (Laufen mit Ball verboten) versucht, den Ball in die Nähe des «eigenen» Kastens mit Mitspieler drauf zu bringen. Der Gegner versucht zu stören. Das Ziel ist, den Mitspieler auf dem Kasten (König) mit Bodenpass anzuspielen. Dieser versucht, in den Basketballkorb zu treffen. Gelingt dies, bekommt die Mannschaft einen Punkt. Spickt der Ball zurück, spielt das Team, welches den Ball erobert hat, weiter. Der den Pass gebende Spieler wechselt bei erfolgreichem Pass auf den Kasten (auch wenn der Mitspieler den Korb nicht trifft). Das Spiel wird intensiver, wenn die Mindestanzahl der Pässe vorgegeben wird, bevor der König angespielt werden kann.

Variante: Die Zuspiele auf den Kasten geschehen durch Volleyballgesten. Gelingt dies mit Touch auf Zuwerfen von einem Mitspieler und der eigene Spieler trifft den Korb, gibt es einen Punkt. Beim Zuspiel mit Manchette zwei Punkte, beim Zuspiel via Bodensmash drei Punkte.

Achtung: Eine Geste nach der anderen ins Spiel einbauen. Erst wenn alles gut funktioniert, alle drei zusammen!

➤ Christoph Wechsler ist Sportlehrer am Gymnasium Oberwil BL.
Kontakt: christoph.wechsler@svss.ch

Auf der Leiter ganz nach oben

Auf der Stufe der Berufsschule macht es im Hinblick auf die Befähigung zum selbstständigen Sporttreiben Sinn, wenn die Lernenden das Aufwärmen von Zeit zu Zeit selber in die Hand nehmen. Mithilfe präziser Aufträge und genauer Richtlinien erfahren viele Schülerinnen und Schüler dabei unter anderem, was zu einer guten Vorbereitung zum Sporttreiben gehört. Natürlich gehört im Anschluss an das von den Lernenden gestaltete Aufwärmen auch eine kurze Auswertung, in der konstruktive Rückmeldungen angebracht werden können.

Gestalte ich das Einwärmen selber, bedeutet es neben der Vorbereitung auf die bevorstehende sportliche Aktivität auch eine Möglichkeit, konditionelle und koordinative Fähigkeiten im Berufsschulsport individuell gezielt(er) zu schulen. Da an unserer eher kleinen Schule die Klassen im Sportunterricht koedukativ geführt und zum Teil sogar mit anderen Klassen zusammengelegt sind, ist der Fächer der vorhandenen Fähigkeiten jeweils unglaublich breit. Der Einstieg in die Sportlektion bietet eine Interventionsmöglichkeit, dieser Tatsache Rechnung zu tragen.

Leiterlenspiel à discrétion

Grundstein dieses Einwärmens bildet das sogenannte «Leiterlenspiel», das wahrscheinlich alle – Lernende wie Lehrende – von Kindesbeinen an kennen. In kleinen Klassen kann jeder für sich spielen, in grossen Klassen bewährt es sich in Gruppen bis zu fünf Personen zu arbeiten. Es geht darum, dass jeder Mitspieler (ob einzeln oder für seine Gruppe) würfelt, die Spielfigur entsprechend bewegt und im Anschluss daran eine Zusatzaufgabe erfüllt. Diese Zusatzaufgaben können je nach sportlicher Aktivität im Hauptteil angepasst und variiert werden. Dann würfelt er oder sie wieder und absolviert wieder eine Zusatzaufgabe. Es wird so lange gespielt, bis es ein Spieler oder ein Team ins Ziel geschafft hat.

Das Beispiel

Eine Klasse umfasst beispielsweise 16 Lernende, auf dem Programm steht Trampolinspringen und Basketball. Die Klasse wird in vier Vierergruppen geteilt. Jeder, der würfelt, absolviert vier Stationen in der vorgegebenen Reihenfolge (jedes Gruppenmitglied beginnt zur Vermeidung von Staus an einer anderen Station, an der im Minimum vier Personen arbeiten können). Mögliche Stationen sind: drei Treffer in den Korb mit dem Basketball, Slalom mit Ball, Springen über eine Langbank, 20-mal Seilspringen.

Das Spiel der tausend Möglichkeiten

Das Interessante an diesem Spiel ist, dass die Stationen je nach Bedarf angepasst werden können. Warum nicht einmal ein Hindernisparcours oder verschiedene Kraftstationen in der Halle, läuferische Aufgaben draussen oder koordinative Herausforderungen mit Bällen ausprobieren? Das Spiel ist praktisch überall und in vielen Bereichen anwendbar. Die Lernenden werden durch den Teamwettkampf zusätzlich gefordert und sind dadurch oft stärker motiviert. Neben der Einzelarbeit an den Stationen besteht zudem die Möglichkeit, die ganze Gruppe etwas ausführen zu lassen.

Da der Zeitfaktor eine Rolle spielt – alles sollte schliesslich möglichst schnell gehen –, darf der Anspruch an die Qualität der Bewegungsausführung nicht zu hoch sein. Darum sollte beispielsweise das Üben von technischen Feinheiten oder das Dehnen verschiedener Muskelgruppen besser im Anschluss an dieses Spiel durchgeführt werden.

➤ Janina Sakobski ist Sportlehrerin an der Berufsschule Davos.
Kontakt: jsa@bluewin.ch