



Noch mehr Laufaufgaben zum Warm up



Freude, Spaß, Kommunikation und Interaktion können das Warm up erheblich bereichern. Hier eine Auswahl an Ideen, das Warm up mit Laufen interessanter und motivierender zu gestalten:

- **„Magneten“**

Alle TN laufen kreuz und quer durch den Raum. Die ÜL ruft je nach Größe der Gruppe zwei oder drei TN-Namen. „Wie ein Magnet“ werden alle anderen TN von diesen TN „angezogen“. Das heißt: Sie laufen zu ihnen und mit ihnen gemeinsam weiter. Zu welchem Magneten sie laufen, ist ihnen freigestellt. Auf ein Signal durch die ÜL „lässt die Anziehungskraft nach“ und alle laufen wieder frei im Raum umher. Dann werden neue Namen genannt usw. Der Wechsel zwischen Magneteinfluss und –auflösung wird von der ÜL gesteuert.

- **„Musiksalat“**

Die ÜL lässt Laufmusik einspielen. Die TN laufen im Beat der Musik. Falls der Rekorder einen sogenannten Pitch-Schalter hat, kann die ÜL die Geschwindigkeit der Musik ab und zu ändern. Die TN richten ihre Laufgeschwindigkeit danach aus. Alternative: Eine geeignete CD (oder Playliste auf dem angeschlossenen Smartphone) mit Laufmusiken wird abgespielt und die ÜL wechselt die Titel in unregelmäßigen Abständen.

- **„Satelliten“**

Die TN bilden Dreiergruppen.

- TN 1 bekommt die "Sonne" zugeordnet.
- TN 2 bekommt die "Erde" zugeordnet.
- TN 3 bekommt den "Mond" zugeordnet.

Die Sonne bewegt sich im Lauf frei durch den Raum, die Erde bewegt sich im großen Abstand um die Sonne herum und der Mond bewegt sich im kleinen Abstand um die Erde herum. Erde und Mond versuchen, ihren Abstand möglichst konstant zur Sonne einzuhalten. Es erfolgt ein selbstständiger Rollenwechsel.



- **„Schattenlaufen“**

Alle TN bilden Paare. Ein TN ist A, der andere TN ist B. Beide TN laufen im Abstand voneinander frei durch den Raum. A verändert seinen Laufstil oder bewegt seine Arme alternativ zum Laufen mit. B übernimmt diese Varianten und hält den Abstand bei. Die Veränderungen werden von A in gewissen zeitlichen Abständen vorgenommen. Auf Signal der ÜL wechseln die Paare die Rollen.

- **„Verkehrsnetz“**

In der Halle wird ein "Verkehrsnetz" festgelegt. Es besteht aus beliebig vielen Hallenbodenlinien, die sich kreuzen.

Die TN bilden je nach Gruppengröße 3 - 5 gleichgroße Gruppen (= Züge) und laufen auf dem "Schienennetz". Die Gruppen sollen einen reibungslosen Verkehr ausführen, das heißt: die Zugführer (vorderste Person) müssen an den "Weichen" (Kreuzungspunkten der Linien) die Richtung wechseln, um nicht auf freier Strecke andere Züge zu begegnen. Sollte das dennoch passieren, klatschen die Zugführer beim Treffpunkt ihre Hände gegeneinander und die Züge wenden um 180 Grad.

Auf ein Signal der ÜL erfolgt ein Wechsel der Zugführer, indem die Waggonen an den Zugführer vorbeilaufen und dieser sich hinten am letzten Waggon wieder anschließt.

- **„Stopp & Go“**

Die TN laufen kreuz und quer durch den Raum. Auf Kommando der ÜL "STOPP" bleiben alle TN stehen. Die ÜL demonstriert eine gymnastische Übung am Platz (z.B. Hampelmann), die von allen TN mitgemacht wird. Nach einer gewissen Zeit ruft ein TN X das Kommando "GO". Alle TN laufen wieder weiter, bis zu dem Zeitpunkt, wo TN X „STOPP“ ruft und eine neue Übung vormacht usw.

- **„Taxi“**

Ausgewählte TN in der Gruppe werden zu Taxis bestimmt. Alle TN laufen kreuz und quer durch den Raum. Jederzeit darf ein TN „sich in ein Taxi setzen“, d.h. dem entsprechenden TN anschließen. Ein Taxi kann max. bis zu 3 Personen mitnehmen. Frei umherlaufende TN können auch mitfahrende Fahrgäste im Taxi ablösen.

- **„Wegweiser“**

Alle TN laufen kreuz und quer durch den Raum. Begegnen sich zwei TN, können sie sich nach Antippen auf die Schulter gegenseitig die neue Bewegungsrichtung anzeigen.

- **„Tor & Hürde“**

Die TN bilden Paare. Die Paare fassen sich an den Händen und laufen frei durch den Raum. Begegnen sich zwei Paare, bilden sie entweder eine Hürde oder ein Tor mit ihren Armen. Das Paar, welches langsamer reagiert, steigt über die gebildete Hürde oder läuft durch das gebildete Tor hindurch.

- **„Sportartenlauf“**

Jeder TN bekommt von der ÜL eine andere Fortbewegungsart zugewiesen, die ganz oder teilweise eine Sportart simuliert oder eine eigenständige Fortbewegung darstellen: Jogging, Walking, Laufen mit unterschiedlichen Armbewegungen einer Sportart (Rudern; Kraulen, Brustschwimmen; Boxen; Paddeln; Radfahren); Hopselauf; Kniehebelauf; Wechselschrittlauf; Fersenlauf usw.

Begegnen sich zwei TN tauschen sie ihre Fortbewegungsart aus.