

Kriterien für  
spielerisches  
Aufwärmen:

GESAMT KÖRPERBEAN-  
SPRUCHUNG  
(z.B. Einsatz großer  
Muskelgruppen wie beim  
Laufen)

• ALLE spielen mit  
(möglichst kein  
Warten oder Aus-  
scheiden)

• geringe Belastung zu  
Beginn - adrenerge  
Erwärmung

• wechsellagernde Form  
nur am Schluss  
(z.B. Aufwärmen)

• leichtes Regelwerk/  
leichte Organisation

• Variationen

|   | BSP 1                                     | BSP 2                          | BSP 3                               |
|---|---|--------------------------------|-------------------------------------|
| + | "Sitzfuß-<br>ball"                        | "Kettendringen"                | "Zombie"                            |
| 0 |   |                                |                                     |
| - | ⊖<br>Überbeanspruchung<br>der Schultern   | ○<br>läuferische<br>Bewegungen | +                                   |
|   | ⊖<br>leicht "nicht"<br>mit zu spielen     | +                              | - Ausscheiden<br>Sitzten            |
|   | ⊖<br>macht schnell<br>keinen Spaß<br>mehr | + für Gruppe<br>- für Fänger   | + kann<br>jeder<br>selbst<br>wählen |
|   | ⊕<br>kleiner Torwart                      | +                              | ○ Zusatz-<br>regeln<br>Bilder       |