

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 - allmähliche
Erwärmung
⋮

• Wettkampflähnliche Form
nur am Schluss
(sach. Aufwärmen)

• leichtes Regelwerk /
leichte Organisation

• Variationen