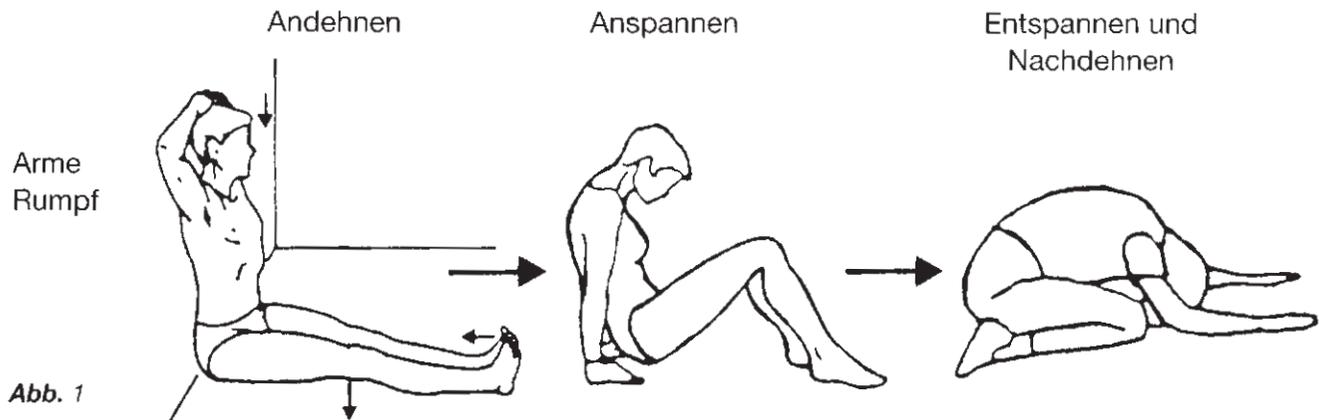


**Hinweis:** Eine Vielzahl funktioneller Übungen aus den verschiedensten Programmen lassen sich mit dem Partner oder mit Geräten (Sprungseil, Stäben oder auch mit dem Fahrradreifen) ausführen.



### 2.2.2 Übungsbeispiele Kräftigen: vgl. Kapitel II Pkt. 1.2

## 3. Spezielle Aufwärmarbeit

### 3.1 Lauf und Sprint

#### Vorbemerkung:

Ohne Frage eignen sich die unter Kapitel II Pkt. 4 „Kleine Spiele zum Auf- und Abwärmen“ angebotenen Aufgabenstellungen zum Teil auch für die Aufwärmarbeit im Sprint.

Besonderes Augenmerk sollte bereits in der Aufwärmphase auf rhythmische Bein- und Armarbeit gelegt werden. Unterstützend wirkt dabei Laufmusik, partnerweises Laufen und Klatschen.

**Wichtig:** Beginne die Aufwärmarbeit rhythmisch, mit geringem Tempo und ohne Hektik!

#### 3.1.1 Partnerübungen

- Partner laufen im gleichen Rhythmus, Schulter an Schulter, kreuz und quer durch die Halle (Sportgelände)
- treffen sich zwei Paare, klatschen sich die begegnenden Läufer in die Hand
- ein Pärchen bildet einen Tunnel, zweites läuft hindurch – durch Zuruf wird geklärt, wer „tunnelt“
- bei Begegnung einhaken mit anschließender Drehung – weiterlaufen im Rhythmus
- partnerweise seitwärts laufen mit Kniehub – Hände auf den Schultern des Partners – oder gerader Lauf mit Kniehub
- partnerweise seitwärts laufen mit Beinkreuzen vorne und hinten
- Hopslerlauf mit Partner, Arme schwingen vor und zurück
- Kniehebelauf im Stand, Hände des Partners fangen die Oberschenkel ab

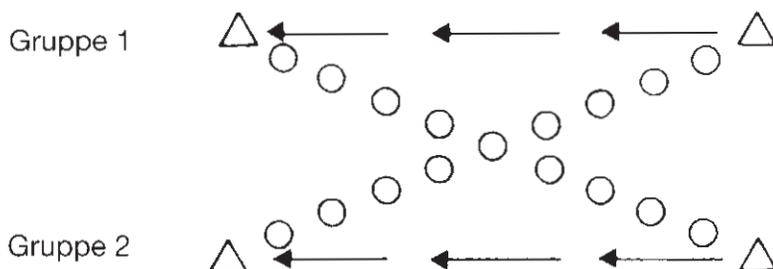
**Weitere Möglichkeiten:**

Läufe über Langbänke, Medizinbälle, Matten, niedrige Kästen, Kartons, durch Gassen, in Reifen, um Hütchen etc.

**3.1.2 Beispiel Reifenläufe**

rhythmisches Laufen,  
Seitstep

Achtung Gegenverkehr!



**Abb. 2** Veränderungen der Reifenabstände, kein Sprunglauf!

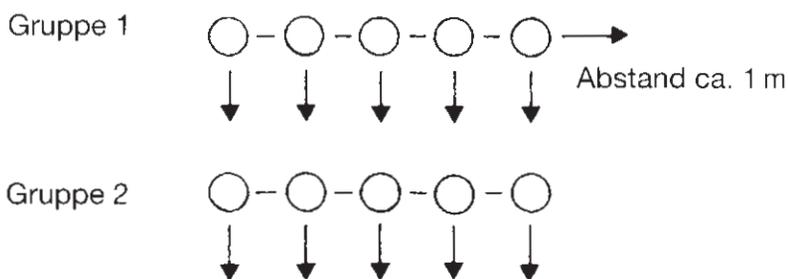
**Variationen:**

- Kniehebelauf in den Reifen
- Anfersen; anfersen in jedem dritten Reifen
- Kniehub in jedem dritten, fünften Reifen

**3.1.3 Beispiel Laufspiele**

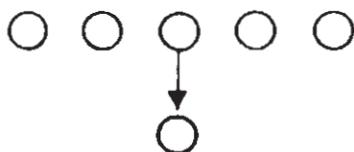
Am Ende eines Sprint-Aufwärm-Programmes bieten sich mitunter ein oder zwei kleine Laufspiele an.

- Überholen aus dem Traben:



**Abb. 3** Gruppe 1 versucht Gruppe 2 zu überholen

- Frühstarter:



⇒ Frühstarter muss eingeholt werden!

**Abb. 4**

- Vorgabe-Sprint:



⇒ auf Kommando Seil ablegen

⇒ sprinten:

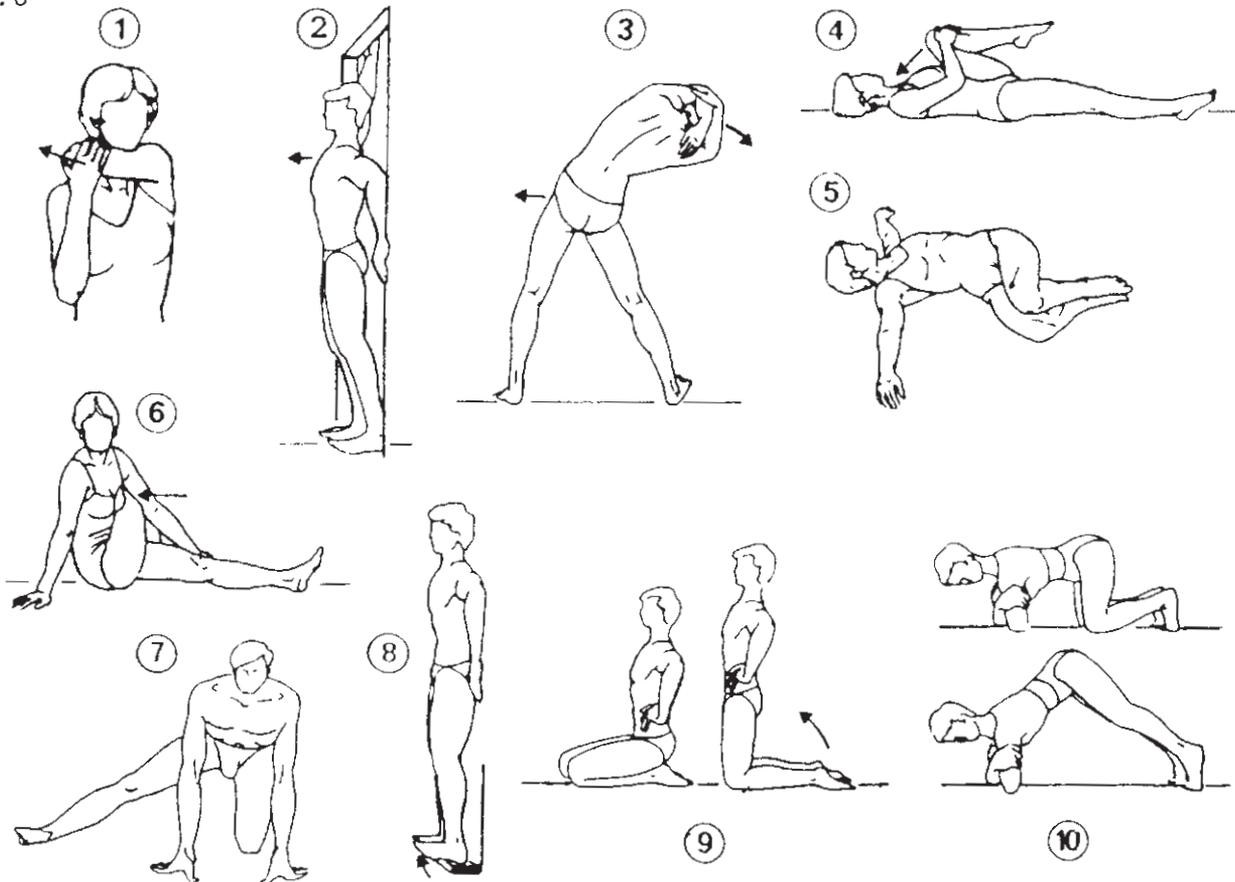
**Abb. 5**

### 3.1.4 Funktionelle Dehn- und Kräftigungsübungen zum Lauf

(vgl. Kapitel II Pkt. 1.2, S. 27 ff.)

- Dehnübungen: „Schräger Käfer“ (S. 27) „Good morning“ (S. 20)  
 „Stütz die Wand“ (S. 28) „Der Kniedrücker“ (S. 28)
- Kräftigungsübungen: „Total Crunch“ (S. 30) „Nacktenbrücke“ (S. 31)  
 „Kickback einbeinig“ (S. 30) „Statue in Bauchlage I-III“ (S. 31/32)
- Zusätzliche Übungsformen können sein (vgl. LENHART/SEIBERT 1991, 288 f.):

Abb. 6



## 3.2 Sprung

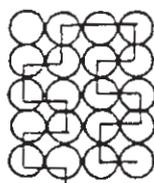
### 3.2.1 Sprung allgemein

Aufwärmarbeit durch freudvolles Springen mit dem Fahrradreifen (KATZENBOGNER 1992, 64).

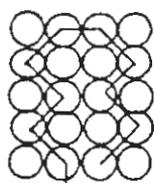
#### Übungskreis 1: Abb. 7



beidbeinig  
einbeinig re  
eine Reihe,  
dann li eine  
Reihe

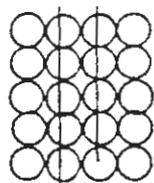


beidbeinig  
einbeinig re,  
li oder im  
Wechsel

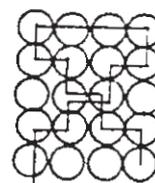


beidbeinig  
einbeinig re,  
li oder im  
Wechsel

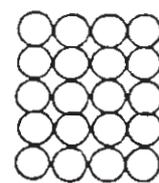
A B



ein Fuß im re,  
ein Fuß im li  
Reifen  
Variation: m.  
Partner (A, B)



beidbeinig



Eine bestimmte  
Anzahl von  
Teilnehmern  
springt so, dass  
immer nur einer  
im Reifen ist.

