



# 10 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:

- **„Sternschnuppen und Satelliten“**

Alle TN stehen zu einem großen Kreis zusammen. Ein TN beginnt (Sternschnuppe) und läuft rechts oder links herum um den Kreis herum. Irgendwann stellt er sich zwischen zwei im Kreis stehende TN und löst eine „Explosion“ aus. Das heißt: der rechte TN A (neue Sternschnuppe) und der linke TN B (Satellit) von ihm laufen nun rechts bzw. links herum um den Kreis herum. Während der Satellit B 1x um den Kreis herum zu seinem Ausgangspunkt zurückkehrt, kann die Neue Sternschnuppe A sich irgendwann wieder zwischen TN einordnen und löst eine neue Explosion mit der gleichen Eigenschaft wie oben beschrieben aus.

**Anmerkung:** Bei einer großen TN-Anzahl zu Beginn gleich mit zwei oder drei Sternschnuppen starten

- **„Laufen und Bummeln“**

Die TN bilden Paare. An einer beliebigen Stelle einer nicht zu großen Rundstrecke starten die Paare hintereinander gehend. Auf Signal der ÜL läuft nun der vordere Partner A weiter, während der hintere Partner B das Gehtempo beibehält. Wenn Partner A Partner B eingeholt hat, wechseln die Rollen, d.h. B läuft und A geht usw.

**Anmerkung:** Durch Zurufe oder Signale der ÜL können nun weitere Elemente in die Aufgabe eingestreut werden:

- **„Agentenjagd“**

Alle TN laufen kreuz und quer durch den Raum. Auf Zuruf der ÜL („JAMES“) merkt sich jeder TN (still und heimlich) einen beliebigen anderen TN als "Agenten", den er auf Distanz verfolgt. Nach einem weiteren Zuruf der ÜL („BOND“) verkürzt jeder die Distanz um die Hälfte. Nach dem dritten Zuruf („007“) läuft jeder TN zu seinem Agenten. Wenn alle TN ihren Agenten erreicht haben, laufen wieder alle TN kreuz und quer und eine neue Runde beginnt mit einem neuen Agenten usw.

**Anmerkung:** Bei dritten Zuruf („007“) entsteht oft ein wirres und lustiges Personenkarussell, je nachdem, welche Agenten ausgesucht wurden.



- **„Atome“**

Alle TN laufen kreuz und quer durch den Raum. Die ÜL gibt ein Zeichen und nennt eine Zahl zwischen 1 und 5. Die TN finden sich der Zahl entsprechend zusammen und führen Bewegungsaufgaben durch.

Beispiele:

Zahl 1: Hampelmannsprünge am Platz

Zahl 2: Immer paarweise auf einander zulaufen und gegen die Hände des Partner klatschen

Zahl 3: Zu dritt nebeneinander eingehakt weiterlaufen

Zahl 4: Im Kreis rechts oder links herum laufen

Zahl 5: Hintereinander laufen und eine Hand (beide Hände) auf die Schulter der vorderen Person legen.

Zahl 6: Wie die Punkte auf 6er-Würfel zusammenfinden und in dieser Position weiterlaufen.

- **„Berufsverkehr“**

Die TN bilden Dreiergruppen und bewegen sich hintereinander laufend durch die Halle.

Die ÜL ruft Verkehrssituationen in den Raum, die folgendes bedeuten:

"Grün":	Von hinten überholen.
"Gelb":	Richtungswechsel um 180 Grad.
"Rot":	Auf der Stelle laufen.
"Stau":	Alle Gruppen treffen sich in der Hallenmitte und laufen auf engem Raum kreuz und quer durcheinander
"Straßensperre":	Im Kreis rechts und links laufen
"Umleitung":	Neue Dreiergruppen bilden.

- **„Bodyguard“**

Die TN bilden Dreiergruppen und laufen immer in der Formation nebeneinander durch die Halle. Die mittlere Person (VIP) gibt die Richtung an. Die beiden äußeren Personen (Bodyguards) folgen ihr an der rechten und linken Schulter.

**Anmerkung:** Auch Kehrtwendungen um 180 Grad sind erlaubt. Achtung: Die Bodyguards müssen sich danach an der richtigen Seite befinden.

- **„Datenverarbeitung“**

Alle TN laufen kreuz und quer durch den Raum. Die ÜL nennt einen statistischen Begriff und die TN müssen sich danach in Gruppen zusammenfinden und weiterlaufen.

Beispiele für statistische Begriffe:

- Geburtsmonat
- Schuhgröße
- Provider der pers. E-Mail-Adresse
- T-Shirt-Farbe

- **„11 bis 44“**

Die TN laufen kreuz und quer durch den Raum. Die ÜL nennt eine zweistellige Zahl, die nur aus den Ziffern 1,2,3 und 4 gebildet wird. Dabei gilt:

- Die erste Ziffer gibt die Anzahl der TN an, die nun miteinander laufen müssen, die zweite Ziffer die Geschwindigkeit.
- Die Geschwindigkeit 1 steht für Traben.
- Die Geschwindigkeit 2 steht für Laufen im mäßigen Tempo.
- Die Geschwindigkeit 3 steht für zügiges Laufen.
- Die Geschwindigkeit 4 steht für schnelles laufen.



Beispiele:

- Bei der genannten Zahl 23 treffen sich 2 TN und laufen im zügigen Tempo.
- Bei der Zahl 31 treffen sich 3 TN und traben durch die Halle.

**Anmerkung:** Wenn die Anzahl der TN sich nicht durch die erste Ziffer teilen lässt, müssen "übrig gebliebene TN" allein weiterlaufen.

- **„Engpass“**

Die TN bilden zwei Gruppen. Es werden 8 Markierungshüte aufgestellt, je 4 Hüte bilden ein Quadrat. An einer Seite bilden die beiden Quadrate eine gemeinsame Gasse. Jede Gruppe läuft um ihr Quadrat, die eine Gruppe im Uhrzeigersinn, die andere gegen den Uhrzeigersinn. Wenn sich die TN der beiden Gruppen in der gebildeten Gasse treffen, sollen nach Angabe der ÜL folgende Aufgaben durchgeführt werden:

- Eingehakt weiterlaufen und am Ende der Gasse wieder trennen.
- Schulter an Schulter weiterlaufen und wieder trennen.
- Am Ende der Gasse die Quadrate wechseln.
- Hintereinander weiterlaufen, dann gemeinsam einmal um ein gewähltes Quadrat laufen danach wieder trennen.
- Sich wie bei einem Reißverschluss einreihen, am Ende der Gasse wieder trennen.

- **„Häuptlingstreffen“**

Alle TN laufen kreuz und quer durch den Raum. Die ÜL bestimmt sogenannte "Häuptlinge". Die TN folgen diesen "Häuptlingen", die Befehlsrecht haben und die Bewegungsaktionen (Gehen, Laufen, Stopp, Gymnastikübung, rückwärts laufen usw.) vorgeben.

**Variationen:**

- Es gibt sogenannte "Befehlsbefolger" (führen Anweisungen exakt aus) und "Befehlsverweigerer" (führen genau die gegenteilige Bewegung aus).
- Die Häuptlinge können ihre Rollen beliebig wechseln, indem sie Namen nennen. Die entsprechenden TN sind dann die neuen "Häuptlinge".