



Einsatz von Großgeräten bei der Erwärmung

In der Regel kommen Großgeräte in der Erwärmung dann zum Einsatz, wenn sie im Schwerpunkt gebraucht werden (Geräteturnen, Fitnessstraining, Geräteparcours, Zirkeltraining, Abenteuer- und Erlebnissport) und ein Geräteaufbau nach der Einstimmung/Erwärmung zu einer Auskühlung der Teilnehmer/innen führen würde, was wiederum eine neue Erwärmung nötig machen würde. Werden die Geräte bereits zu Beginn der Stunde aufgebaut, spielen sie in der Erwärmung meist eher eine „passive“ Rolle - sie können aber auch zur Erwärmung eingesetzt werden.

- ***Beispiel: Kästen, Bänke, Matten bilden Stationen für das Fitness-/Krafttraining***
 - lockeres Umlaufen der Geräte nach Musik
 - jede/r TN hat ein „Heimgerät“, läuft alle Geräte einmal an, kehrt zu seinem Gerät zurück
 - die Geräte anlaufen und mit bestimmten Körperteilen berühren
 - auf Kommando bestimmte Farben oder Materialien der Geräte berühren
 - die Geräte überlaufen/überwinden
 - zu zweit: Schattenlaufen um/über die Geräte
 - auf Zuruf bestimmte Aufgaben erfüllen: z.B. alle TN müssen auf die Kästen; 6er-Gruppen auf die kleinen Kästen u.ä. Aufgaben
 - die Geräte werden als Hilfsmittel zur Dehnung der Muskulatur genutzt

- ***Beispiel: Aufwärmen mit Weichbodenmatten (die Geräte werden jetzt auch bewegt)***
 - drei bis vier Weichböden liegen in der Halle: lockeres Umlaufen der Matten
 - Matten anlaufen und mit verschiedenen Körperteilen berühren
 - Mehrere TN tragen eine Weichbodenmatte durch die Halle.
 - In Kleingruppen eine Matte über die Köpfe anheben, zurückgehen und die Matte zu Boden fallen lassen.
 - Mattenklappen: die Gruppe transportiert die Matten durch Umschlagen über die schmalen Seiten auf die andere Seite der Halle. Evtl. auch als Wettbewerb mit anderen Gruppen.
 - Matte hochkant durch die Halle „rollen“.
 - Mattenrutschen: die Matte liegt auf der glatten Seite, zwei TN springen gleichzeitig bäuchlings auf die Matten und rutschen mit ihr durch die Halle.
 - dehnen an/mit Hilfe der Matte