



# ***Lauf- und Walkingspiele/-übungen zur Erwärmung***

Die folgenden Spiel- und Übungsformen können je nach Alter oder Belastungsvoraussetzung der Teilnehmer/innen in lockerer Einlauf- oder Walkinggeschwindigkeit zur allgemeinen Erwärmung absolviert werden. Der Einsatz von Musik kann hierbei eine motivierende Funktion darstellen (Musikgeschwindigkeit: Walken = ca. 128 bpm / Laufen = 168 bpm)

- **„Linien-Walking“**

Die TN bewegen sich auf den Linien des Hallenbodens. Begegnen sie einem/r anderen TN, so begrüßen sie sich mit unterschiedlichen Gesten (re / li Hand schütteln, re / li Fuß berühren, Ellbogen aneinander, Hände über dem Kopf zusammenklatschen, einhaken und rechts- bzw. linksrum eine Runde drehen, vorsichtiges Mühlkreisen, leicht mit den Gesäßen aneinander stoßen usw.).

### Variationsformen

- Begegnen sich zwei TN, machen sie eine halbe Drehung und gehen wieder in die entgegengesetzte Richtung weiter.
- Begegnen sich zwei TN, machen sie vor der halben Drehung eine gymnastische Ganzkörperübung zur Erwärmung, die der/die gegenüber nachmacht und gehen dann erst wieder in die entgegengesetzte Richtung weiter.
- Zwei TN gehen hintereinander. Begegnen sie einem anderen Paar, machen sie eine halbe Drehung und gehen in die entgegengesetzte Richtung wieder weiter, wobei die vorher hintere Person die Führungsrolle übernimmt. Ziel ist es, möglichst viele andere Paare zu treffen.
- Zwei TN gehen hintereinander. Begegnen sie einem anderen Paar, machen sie vor der halben Drehung eine gymnastische Ganzkörperübung zur Erwärmung, die das gegenüber stehende Paar nachmacht, und gehen erst dann wieder in die entgegengesetzte Richtung weiter, wobei auch hier die vorher hintere Person die Führungsrolle jetzt übernimmt.

### Gerätebedarf

evtl. Musikeinsatz

- **„Hört die Flöte“**

Die TN bilden Paare und bewegen sich kreuz und quer durch den Raum. Auf folgende vorher vereinbarten Flötensignale reagieren die Paare wie folgt:

- 1 x kurz = der/die vordere TN umkreist den/die hintere TN,
- 2 x kurz = beide TN machen eine halbe Drehung, so dass die hintere Person die Führung übernimmt,
- 3 x kurz = der/die hintere TN umkreist den/die vordere TN,
- 1 x lang = alle Paare trennen sich und alle TN bewegen sich einzeln weiter,
- 1 x lang = es werden neue Paare gebildet.

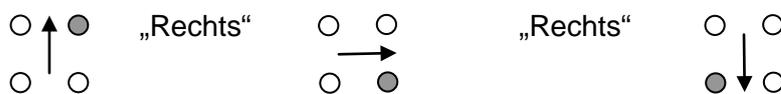


- **„Walking-Lauf-Wechsel“**

Die TN bilden Paare und sprechen ab, wer von ihnen 1 und 2 ist. Gruppe 1 und Gruppe 2 werden nun abwechselnd walken und locker laufen. D.h., Gruppe 1 beginnt mit dem Laufen und soll alle TN der Gruppe 2 umrunden. Die TN der Gruppe 2 walken währenddessen kreuz und quer durch den Raum. Nach einer bestimmten Zeit (ca. 1 Minute), die von dem/der ÜL angesagt wird, wechseln Gruppe 1 und 2 ihre Fortbewegungsart. D.h., Gruppe 1 walkt jetzt und Gruppe 2 läuft. Dieser Wechsel kann je nach Leistungsstand der TN vier bis fünf Mal erfolgen, so dass jede Gruppe vier bis fünf Mal laufen muss.

- **Verrücktes Quadrat**

Vier TN stellen sich in einem Quadrat auf.



Der/die TN vorne rechts gibt die Gehrichtung an und wann und in welche Richtung abgeben wird (Kommando „Links“ = viertel Drehung nach links, Kommando „Rechts“ = viertel Drehung nach rechts). Nach dem „Abbiegen“ übernimmt der/die TN, der/die sich nun vorne rechts befindet das Kommando.

#### Variationsform

Der/die TN vorne rechts bestimmt nicht nur die Richtung sondern auch die Fortbewegungsart und führt vielleicht auch Ganzkörperübungen zur Erwärmung zwischendurch einmal vor, die die anderen Quadrat-TN nachmachen.

#### *Gerätebedarf*

evtl. Musikeinsatz

- **Wer stand wo ?**

Die TN stellen sich in einem Quadrat bzw. Rechteck auf und prägen sich die genaue Gruppierung ein, d.h., wer steht wo? Dann bewegen sich die TN einzeln frei zur Musik (jeder in seinem/ihrer Tempo) frei durch den Raum. Bei Musikstopp sollen sich alle gemeinsam so schnell wie möglich wieder in der ursprünglichen Formation aufstellen.

#### Variationsformen

- Das Quadrat bzw. Rechteck soll um 90 oder 180 Grad gedreht im Raum gebildet werden.
- Die Aufstellung erfolgt immer um einen Platz nach rechts bzw. links verschoben.
- Die Grundform wird verändert, z.B. Kreis, Stern, Dreieck oder auch Buchstaben und Zahlen.
- Vorher bestimmte TN müssen bei der Aufstellung ihre Plätze tauschen.



- **„Drei ist einer zuviel“**

Die TN bilden Paare. Von diesen Paaren werden zwei bis drei abhängig von der Gruppengröße getrennt (= Paarlose) und erhalten ein Parteiband. Die anderen bewegen sich paarweise nebeneinander kreuz und quer durch den Raum. Die Paarlosen versuchen sich nun rechts oder links an ein Paar anzuschließen, übergeben das Parteiband an die äußere Paar-Person und sagen dieser „Tschüss“, da diese Person nun eine Paarlose wird und sich auf die gleiche Weise eine/n neue/n Partner/in suchen muss.

Gerätebedarf

4 bis 6 Parteibänder, evtl. Musikeinsatz

- **„Autoscooter“**

Die TN bilden Paare, stellen sich paarweise nebeneinander auf und fassen ihre Hände überkreuz. So bewegen sich die Autoscooter-Paare frei durch den Raum. Es gelten natürlich hierbei die Straßenverkehrsregeln! Trifft ein Paar ein anderes Paar, darf es nicht zu einem Zusammenstoß kommen. Die Paare ändern durch eine Drehung zur Paarmitte, ohne die Handfassung zu lösen, die Fortbewegungsrichtung.

Gerätebedarf

evtl. Musikeinsatz

- **„Geher-Fangspiel“**

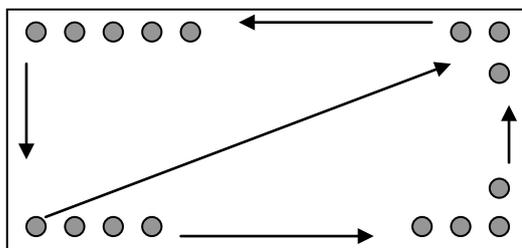
Die Fänger/innen und die zu Fangenden dürfen sich nur gehend fortbewegen. Abgeschlagen wird durch Berührung mit den Schultern.

Variationsform

Die TN bilden Paare. Eine Person fängt. Hat er/sie den/die Partner/in gefangen, muss diese eine halbe Drehung machen und darf dann erst seiner/ihrer Fänger/innen-Rolle nachkommen.

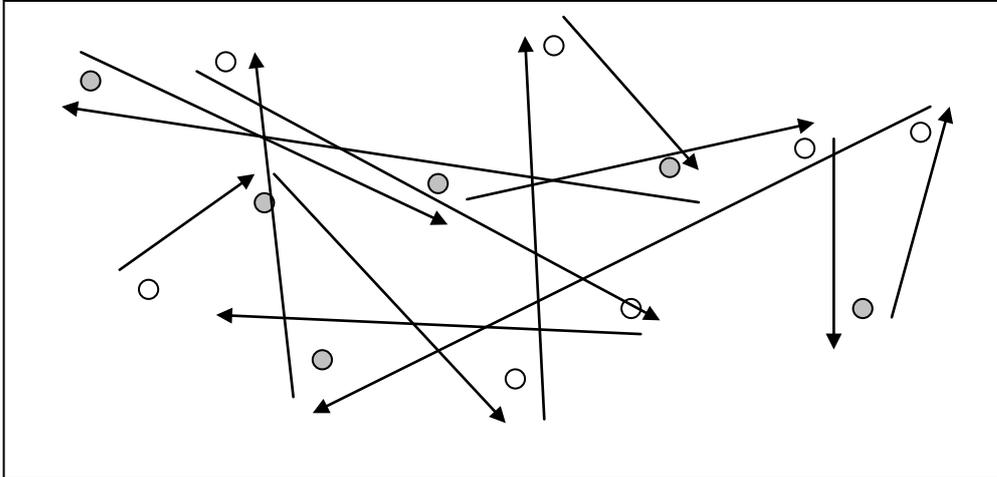
- **„6-Tage-Rennen“**

Die TN bilden vier Gruppen. Jede Gruppe beginnt an einem Eckpunkt eines Rechtecks im Uhrzeigersinn sich fortzubewegen. Alle Gruppenmitglieder walken/laufen dabei hintereinander her. An jedem Eckpunkt trennt sich der/die letzte TN von der Gruppe, bewegt sich diagonal zum gegenüberliegenden Eckpunkt und schließt sich dort der ankommenden Gruppe (es muss nicht die eigene Gruppe sein) an.



• **„Irrgarten“**

In der Halle werden Hütchen oder andere Markierungspunkte = Irrgarten verteilt. Jede/r TN soll sich nun in einer vorgegebenen Zeit einen eigenen Weg durch diesen Irrgarten suchen und im Wechsel bei einem Hütchen nach rechts oder links abbiegen. Es gilt rechts vor links!



Gerätebedarf

10 bis 15 Hütchen oder andere Markierungspunkte, evtl. Musikeinsatz

Variationsformen

- Bei zwei Farben von Hütchen wird die Abbiegerichtung vorgegeben: rotes Hütchen = rechts abbiegen, gelbes Hütchen = links abbiegen.
- Auf ein Signal hin die Richtung ändern.
- Einbau von Geräten (Fähnchen, kleine Kästen, Matten etc.)
- Jede/r TN dribbelt während des Irrgarten-Laufs einen Ball mit der Hand oder mit dem Fuß.