

Arbeitsauftrag:

Entwickelt für die spezielle Aufwärmphase ein Programm als Vorbereitung auf das **Rad beim Bodenturnen**.

Beachtet dabei die unten aufgeführten **Leitfragen** und **Vorgaben!**

Notiert euer Programm stichwortartig auf dem Arbeitsblatt.

Leitfragen

- Auf welche sportartspezifischen Bewegungsabläufe und Belastungen muss das Programm abgestimmt werden?
- Welche koordinativen Übungen sollen als Vorbereitung genutzt werden?
- Welche Muskelgruppen müssen gedehnt werden?
- Welche Gelenke sind ggf. zu mobilisieren?
- Wie soll die Belastungssteigerung erfolgen?

Vorgaben

- Alle Schüler*innen müssen in Bewegung sein!
- Das Aufwärmprogramm darf nicht länger als 10 Minuten dauern!
- Nutzt den zur Verfügung stehenden Raum unter Beachtung der Sicherheitsaspekte optimal aus!
- Setzt Materialien sparsam ein, d.h. keine aufwendigen Aufbauten!

Unser Programm: