

Frisbeesport Schnuppertag – Baustein Aufwärmen U12

Zeit	Phase / Programmpunkt	Inhalt / Übungsformen	Organisation / Methodik / Anweisung	Material / Hilfsmittel
10 (10)	Praxis 1 Rennkreis → Aufwärmen Spielform	<ul style="list-style-type: none"> - die Person im Kreis mit Scheibe wirft z.B. rechtshändig Rückhand nach rechts und läuft in der Richtung um den Kreis herum - Währenddessen wird die Scheibe von einer Person zur nächsten gepasst. Wer kommt als erstes nach einer Kreisumrundung an? 	<ul style="list-style-type: none"> - Alle TN bilden einen Kreis, auf genügend Abstand (min. ca. 4 m) voneinander achten - Die laufende Person gewinnt, wenn sie vor der Scheibe ihre Lücke erreicht, - die Werfenden gewinnen, wenn die Scheibe erst die Lücke erreicht. Jede Person ist 1x dran 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Scheibe - Variation: rechts- händige Vorhandwürfe links herum
10 (20)	Praxis 2 Umkehrstaffel → Aufwärmen Spielform Hinweis: Wird eine Scheibe nicht gefangen, muss sie erst geholt werden. Person 2 darf erst loslaufen, wenn die Scheibe wie vorgesehen von Person 3 gefangen wurde.	Die vordersten Spielenden starten auf Zuruf von „Auf die Plätze – fertig – los“ und umrunden eine ca. 10-15 m entfernte Wendemarke. Wer geworfen hat, stellt sich seitlich von der oder dem Nachfolgenden auf. Sie oder er fängt die Scheibe, bleibt stehen und wirft zurück auf Person Nummer 3. Wenn diese fängt, darf Person 2 loslaufen.	Mehrere Teams werden in gleichgroße Gruppen aufgeteilt, die Startpunkte nebeneinander haben. Person 1 läuft los, nach dem Wendepunkt wirft Person zwei eine Scheibe in den Lauf der oder des entgegenkommenden Mitspielenden. → Ziel: Das Team, bei dem als erstes alle einmal gelaufen sind und der letzte Wurf wieder ankam, hat gewonnen.	<ul style="list-style-type: none"> - je 1 Scheibe pro Team - Pylonen zum Markieren der Startpunkte und der Wendemarken
10 (30)	Praxis 3 → Aufwärmen ÜL-zentriert → läuferisch / extensiv / intensiv	- Laufen ("kontinuierlich / extensiv") mit zusätzlichen Bewegungsaufgaben: Anfersen, Kniehebelauf, Side-Steps rechts/links, vor-/rückwärts, diagonales Kreuzen, Hopslerlauf, Vorwärts-/Rückwärts-, Steigerungsläufe	<ul style="list-style-type: none"> - alle TN auf einer Linie, ÜL in Spielfeldmitte - Ansage der einzelnen Bewegungsaufgaben 	
10 (40)	Praxis 4 → Aufwärmen ÜL-zentriert → a) spezifisch / Kräftigung → b) spezifisch / Mobilisierung → b) spezifisch / dynam. Dehnen	<ul style="list-style-type: none"> - Kräftigungsübungen: Planke/seitlich, Schulterbrücke, mit Beinverlängerung, Sit-Ups/Crunch, Liegestützen - Mobilisierungsübungen: Beinkreisen, Einbeinstand (Zahlen schreiben), Knie-, Fuß-, Arm-, und Handkreisen - Dehnübungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Anordnung in Kreis-/Hufeisenform - ÜL zentral: Ansage/Demo der Übungen - ggf. Korrekturanweisungen/-eingriffe 	
5	Abschlussbesprechung - Warum „Aufwärmen“?	<ul style="list-style-type: none"> - sinnvoll zum „Ankommen“, Kreislauf in Schwung bringen, Stoffwechsel anregen - Körper lockern, Kopf freikriegen - Verletzungsvorbeugung, bis zur Pubertät eigentlich unnötig - dennoch Ritualisierung, um von vorne herein zu wissen, ds gehört dazu! - Reflexion Praxisinhalte 	<ul style="list-style-type: none"> - Stehkreis oder Hufeisenform - ÜL-zentriertes Gespräch zur Reflektion - kurze Darstellung der Funktionen, - Antworten auf Fragen 	