



Idee der Woche

Setting: Erwärmung
Alter: Sekundarstufe II

Kompetenzen: Einstellungen
Funktion: Lernen durch Lehren

Arten des Aufwärmens

Allgemeines Erwärmen (z.B. Lauf ABC) / Erwärmen großer Muskelgruppen (z.B. Beine) / spezielles Erwärmen (z.B. Rope Skipping) / disziplinspezifisches Erwärmen (z.B. Kraft) / Bewegungsvorbereitung (z.B. Aerobic)

Grundsatz 1

Muskeltemperatur erhöhen

Grundsatz 2

Gelenke auf Belastungen vorbereiten

Grundsatz 3

Herz-Kreislauf-System vorbereiten

Grundsatz 4

Lunge aktivieren

Grundsatz 5

Core-Stability erhöhen

Grundsatz 6

Ansteuerung der Muskulatur verbessern

Die SuS bereiten zuhause eine Erwärmung vor (ggf. paarweise).
Sie entscheiden sich für eine Art des Aufwärmens und setzen die Grundsätze um.

www.iqsh.de