Warm-up-Karten

Acht Übungen von leise bis albern, mit Sitzform

Körperliche Warm-ups für Unterricht, Seminar und Training



So setzt du das Material ein

Schneide die acht Karten aus und lege sie nach Stufen sortiert vor dich. Beginne bei einer neuen Gruppe mit einer Karte von Seite 2 und steige höchstens eine Stufe pro Übung. Die Peinlichkeitsleiter auf Seite 4 hilft bei der Auswahl.

Inhalt

Wach werden ..... Seite 2
Gemeinsam bewegen ..... Seite 3
Die Peinlichkeitsleiter ..... Seite 4

Wach werden

Karte 1 · Shakedown

SHAKEDOWN

Rechte Hand, linke Hand, rechter Fuß, linker Fuß schütteln, laut bis acht zählen. Dann bis sieben, sechs … bis zum lauten „Eins!“. Im Sitzen: Hände und Füße am Platz schütteln.

Karte 2 · Überkreuz-Marsch

KREUZ

Am Platz marschieren, Ellbogen oder Hand zum gegenüberliegenden Knie, 30 Sekunden im eigenen Tempo. Im Sitzen genauso. Mit Älteren nicht springen, sondern marschieren oder wippen.

Karte 3 · Fingergymnastik

FINGER

Hände ausschütteln, Finger einzeln antippen, Fäuste öffnen und schließen. Im Sitzen, leise, gut vor konzentrierter Arbeit.

Karte 4 · Klopfmassage

KLOPFEN

Arme, Schultern, Oberschenkel mit lockeren Händen abklopfen, dann ausstreichen. Jede Person nur am eigenen Körper.

Gemeinsam bewegen

Karte 5 · Gartenarbeit

GARTEN

Umgraben, säen, Regen, Sonne: Eine Geschichte, zu der jede Person den eigenen Oberschenkel oder auf Wunsch einen Partnerrücken bearbeitet.

Karte 6 · Pferderennen

PFERDE

Im Sitzen: Galopp auf den Oberschenkeln, Hindernis mit den Händen, Kurven mit dem Oberkörper, Jubel im Ziel.

Karte 7 · Kuhstall

KUHSTALL

„Kuh!“ – Hörner und Muh. „Stall!“ – zu zweit Hände fassen. „Kuhstall!“ – zu dritt. Wer übrig bleibt, ruft als Nächstes. Im Sitzen: Kommandos als Gesten (Hörner, zwei Finger, drei Finger).

Karte 8 · Kotzendes Känguru

KÄNGURU

Wer in der Mitte steht, zeigt auf eine Person und ruft eine Figur. Die Person und ihre zwei Nachbarn stellen sie sofort dar. Braucht viel Spieltrieb, selten einsetzen. Auch: „Figuren zu dritt“. Im Sitzen: Figur nur mit Oberkörper und Armen.

Die Peinlichkeitsleiter

Vier Stufen

Stufe 1: Allein, im Sitzen, alle gleichzeitig – Fingergymnastik, Klopfmassage.
Stufe 2: Alle gleichzeitig, sichtbar und laut – Shakedown, Überkreuz-Marsch, Pferderennen.
Stufe 3: Mit anderen, Bewegung im Raum, kurze Berührung – Kuhstall, Gartenarbeit.
Stufe 4: Einzelne im Mittelpunkt, Albernheit gewollt – Kotzendes Känguru.

Berührung und Wahlfreiheit

Jede Übung mit Berührung hat eine gleichwertige Variante am eigenen Körper. Sag sie zuerst an, nicht als Notlösung. Wer übrig bleibt, scheidet nicht aus, sondern ruft das nächste Kommando. Zu Beginn sagen: Wer eine Erkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt die Übungen mit Ärztin oder Arzt. Nichts erzwingen, bei Unbehagen aufhören.