



Warm up – Würfelfix

Gerätebedarf:

- 6 Reifen, 4 Medizinbälle, pro Paar ein Ball, 1 großer Schaumstoffwürfel

Organisation:

- Alle 20 Stationskarten werden auf dem Hallenboden gleichmäßig verteilt. An den Stationen 15 und 19 liegen je 2 Medizinbälle aus, an den Stationskarten 14, 18, 18 je 2 Reifen. In der Mitte des Hallenbodens befindet sich der Schaumstoffwürfel.

Ablauf:

- Alle Paare beginnen an einer beliebigen Stationskarte und führen die dort angegebene Aufgabe durch. Danach würfeln sie mit dem Schaumstoffwürfel eine Zahl, die sie zur Zahl ihrer letzten Stationskarte hinzuaddieren. Das ergibt die neue Stations- bzw. Aufgabenkarte. Wird eine Summe über 20 – z.B. 24 – erzielt, lautet die nächste Station 4. Das Warm up wird nach einer vorgegebenen Zeit des ÜL beendet.

Stationsaufgaben

- Werft Euch den Ball im Abstand von 4 Metern 10x auf verschiedene Art und Weise zu
- Spielt Euch den Ball im Abstand von 4 Metern abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß je 5x zu
- Geht (läuft) zügig 1x um das Volleyballfeld herum
- Prellt Euch den Ball im Gehen zu und berührt nacheinander alle 4 Wände der Halle
- Rücken an Rücken stehen. Rechts und links die Hände des Partners fassen. Gemeinsam die Arme über Kopf heben und wieder absenken. Insgesamt 10x
- 20x abwechselnd rechte und linke Ferse Richtung Gesäß heben und dabei rhythmisch in die Hände klatschen
- Werft so lange den Ball abwechselnd auf den Basketballkorb, bis er 3x hinein gefallen ist
- Den Ball 10x abwechselnd gegen die Wand werfen, wobei der andere Partner den Ball fangen muss
- Jeder von Euch geht (läuft) rückwärts von zu allen der 4 Hallenwänden
- Hüpfte im Stand 7x auf dem linken Bein und 7x auf dem rechten Bein
- Gehe mit einem Fuß auf den Zehenspitzen und mit dem anderen Fuß auf dem Ballen mindestens 10 Meter
- Mache 10 halbe Kniebeuge, so als würdest Du Dich auf einen Hocker setzen
- Werft Euch den Ball im Abstand von 4 Metern 10x auf verschiedene Art und Weise zu
- Jeder von Euch hält den ausliegenden Reifen vertikal hoch, der andere Partner muss hindurch klettern
- Den ausliegenden Medizinball hochstoßen, fangen und dem Partner zuwerfen. Jeder 5x
- Zwischen Euch liegt ein Reifen. Abstand 2-3 Meter. Abwechselnd den Ball in den Reifen prellen, der andere Partner fängt. Insgesamt 10x
- Klemmt Euch den Ball zwischen die Hüfte, Hände über Kopf und bewegt Euch so 10 Meter vorwärts
- Abwechselnd in den ausliegenden Reifen steigen, ihn über Kopf führen und dem Partner übergeben. Insgesamt je 3x
- Im Abstand von 4 Metern den Medizinball dem Partner zurollen. Insgesamt je 5x
- Den Ball rückwärts dem Partner über Kopf zuwerfen, der einen Abstand von 4 Metern einnimmt. Insgesamt je 4x

1

**Werft Euch den Ball
im Abstand von 4
Metern 10x auf
verschiedene Art und
Weise zu**

2

**Spielt Euch den Ball
im Abstand von 4
Metern abwechselnd
mit dem rechten und
linken Fuß je 5x zu**

3

**Geht (läuft) zügig 1x
um das Volleyballfeld
herum**

4

**Prellt Euch den Ball
im Gehen zu und
berührt nacheinander
alle 4 Wände der Halle**

5

**Rücken an Rücken
stehen. Rechts und links
die Hände des Partners
fassen. Gemeinsam die
Arme über Kopf heben
und wieder absenken.
Insgesamt 10x**

6

**20x abwechselnd
rechte und linke Ferse
Richtung Gesäß heben
und dabei rhythmisch
in die Hände klatschen**

7

**Werft so lange den
Ball abwechselnd auf
den Basketballkorb,
bis er 3x hinein
gefallen ist**

8

**Den Ball 10x
abwechselnd gegen
die Wand werfen,
wobei der andere
Partner den Ball
fangen muss**

9

**Jeder von Euch geht
(läuft) rückwärts von
zu allen der 4
Hallenwänden**

10

**Hüpfen im Stand 7x
auf dem linken Bein
und 7x auf dem
rechten Bein**

11

**Gehe mit einem Fuß
auf den Zehenspitzen
und mit dem anderen
Fuß auf dem Ballen
mindestens 10 Meter**

12

Beide Hände des Partners erfassen. Führt gemeinsam 10 halbe Kniebeuge aus, so als würdest Ihr Euch auf einen Hocker setzen

13

**Werft Euch den Ball
im Abstand von 4
Metern 10x auf
verschiedene Art und
Weise zu**

14

**Jeder von Euch hält
den ausliegenden
Reifen vertikal hoch,
der andere Partner
muss hindurch klettern**

15

**Den ausliegenden
Medizinball
hochstoßen, fangen
und dem Partner
zuwerfen. Jeder 5x**

16

**Zwischen Euch liegt ein
Reifen.**

Abstand 2-3 Meter.

**Abwechselnd den Ball in
den Reifen prellen, der
andere Partner fängt.**

Insgesamt 10x

17

**Klemmt Euch den
Ball zwischen die
Hüfte, Hände über
Kopf und bewegt
Euch so 10 Meter
vorwärts**

18

**Abwechselnd in den ausliegenden Reifen steigen, ihn über Kopf führen und dem Partner übergeben.
Insgesamt je 3x**

19

**Im Abstand von 4
Metern den
Medizinball dem
Partner zurollen.
Insgesamt je 5x**

20

**Den Ball rückwärts
dem Partner über
Kopf zuwerfen, der
einen Abstand von 4
Metern einnimmt.
Insgesamt je 4x**