

Kreiskurs Herbst 2025

Gruppe/Teilnehmende: Kreiskurs		Aufwärmen	Datum: 8. November 2025 Ort: Turnhalle Netstal Unterrichtszeit: 08:35 bis 09:00
Vorbereiten/Mitnehmen:			
Zeit	Inhalt		
25'	Einstieg: Die TN bewegen sich zu den jeweils richtigen Antworten einen Schritt nach vorne - Warst du bereits verletzt? (ja/nein) - Wenn «Ja» wo ist es passiert? → Beim Sport / bei der Arbeit / zu Hause / Sonstiges - Denkst du die Verletzung hätte man vermeiden können? → Ja/Nein - Wenn ja, wie hätte man die Verletzung vermeiden können?		

Kreiskurs Herbst 2025

Pre Jogging Flow (5-10x durchführen): Körper mobilisieren



1 mit Beiden Füßen auf die Zehenspitzen und wieder runter

5 Armen zum Boden, Beine nebeneinanderstellen und in den Stand aufrollen



2 Hände auf den Oberschenkel und runder Rücken machen, zurück in die Ausgangsposition und Brust öffnen



4 Im Ausfallschritt Oberkörper nach links und rechts drehen



3 Bein zur Brust hochziehen und Ausfallschritt nach hinten machen

Kreiskurs Herbst 2025

Aufwärmbingo: Kreislauf anregen, Muskeln kräftigen

Es werden zweier Gruppen gebildet.

Jede Gruppe erhält ein Bingo Blatt, einen Stift und einen Würfel

1. Es gibt sechs Übungen, der Würfel entscheidet, welche Übung durchgeführt wird.
2. Auf dem Bingo Blatt befinden sich Felder mit Zahlen. Das Team entscheidet gemeinsam, welche Zahl sie auf dem Bingo Blatt auswählen. Entsprechend werden so viele Wiederholungen von der gewürfelten Übung gemacht.
3. Die Übung wird ausgeführt.
4. Diese Zahl kann auf dem Blatt angekreuzt werden.
5. Anschliessend kann die nächste Zahl gewürfelt werden.
6. Das Team ist mit der Aufgabe fertig, sobald es zwei senkrechte und eine diagonale Linie angekreuzt hat.

1 Seilspringen



2 Lungen



3 Mountain Climber



4 Vierfüsslerstand



5 Rumpfbeugen



6 Hampelmänner



Kreiskurs Herbst 2025

Reflexion im Austausch

Was gehört in ein Aufwärmen: Was haben wir gemacht?

- **Ganzer Körper**
- **Intensität langsam steigern**
- **Mobilisation der Gelenke und der Muskeln**
- **Keine einseitigen Belastungen und nicht an die Belastungsgrenze**
- **Dynamisches Dehnen**
- **Richtwert 15 bis 20 Minuten**
- **Auf den Hauptteil vorbereitete Formen**

Kreislauf anregen



Körper mobilisieren



Muskeln kräftigen



Bewegung koordinieren

