



MATERIAL FÜR LEHRPERSON

OPTIONALES WARM-UP FÜR JEDE
UNTERRICHTSEINHEIT



ERLÄUTERUNGEN FÜR DIE LEHRPERSON

Das folgende Warm-Up kann als Stundeneinstieg für jede Unterrichtsstunde genutzt werden. Je nach Befinden der Schülerinnen und Schüler, kann es dazu dienen, die Jugendlichen für den Unterricht zu aktivieren und zu motivieren.

MÖGLICHE ANWEISUNGEN:

- Hüpfе auf dem linken Bein.
- Laufe auf der Stelle.
- Kreise beide Arme nach vorne.
- Klatsche in die Hände.
- Mache kleine, schnelle Schritte auf der Stelle.
- Kreise den Oberkörper.
- Drehe deinen Kopf vorsichtig nach rechts und links.
- Mache einen Liegestütz.
- Mache fünf Strecksprünge.
- Stelle dich auf die Zehenspitzen.
- Stehe fünf Mal von deinem Stuhl auf.