

SCHOOLKIDS BASEBALL

THEMA:

AUFWÄRMÜBUNGEN





Schoolkids - Baseball

Aufwärmübungen

BASEBALLBEZOGENE IDEEN FÜR DAS AUFWÄRMEN

BASEBALLFRUCHTSALAT

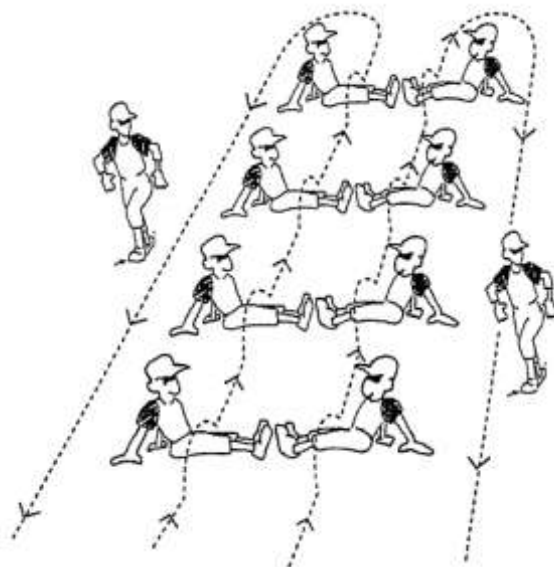
Die Klasse sitzt in einem großen Kreis auf dem Boden. Der Lehrer geht durch die Gruppe und gibt einigen Schülern einen Baseball Fachbegriff als Namen (z.B. Bat, Ball, Glove, Base, Strike, Foul, Baserunner, Home Run etc.), insgesamt jedoch nicht mehr als vier oder fünf verschiedene Begriffe. Sobald die Namen ausgegeben sind, stehen alle Schüler auf, tauschen mit irgendjemandem im Kreis die Plätze und setzen sich wieder. Ein Schüler sitzt in der Mitte des Kreises. Der Lehrer ruft nun einen der ausgegebenen Begriffe.

Wenn er beispielsweise "Bat" ruft, so müssen alle Schüler, die „Bats" sind, aufspringen, und so schnell wie möglich mit einem anderen "Bat" Plätze tauschen. Während sie dies tun, versucht der Schüler in der Mitte, auch einen der kurz freiwerdenden Plätze im Kreis zu erwischen. Derjenige, der keinen Sitzplatz mehr im Kreis bekommt bzw. als letzter steht, muss als nächstes in die Mitte. Der Lehrer soll das Spiel schnell halten, und kann auch zwei oder drei Begriffe gleichzeitig rufen, um für mehr Bewegung zu sorgen. Wenn der Lehrer "Baseball Fruchtsalat" ruft, springen alle Schüler auf und versuchen, Plätze zu tauschen.

BASEBALL LEITER

Die Schüler sitzen sich in zwei Reihen gegenüber, so dass sich bei gestreckten Beinen ihre Füße berühren. Der Seitenabstand zum nächsten Paar ist etwa zwei Meter. Der Lehrer geht die Reihe entlang und gibt jedem Paar einen Baseball Begriff als Namen (siehe oben "Baseball Fruchtsalat").

Nun ruft der Lehrer jeweils einen Begriff, worauf das Paar mit diesem Namen aufspringt und über die Beine der sitzenden Schüler bis zum Ende der Reihe läuft, dann außen an der Reihe entlang zurück bis zu einem aufgestellten Pylon, und schließlich wieder über die Beine der sitzenden Schüler zurück an ihre ursprüngliche Position, wo sie sich wieder setzen. Der Lehrer ruft jeden ausgegebenen Begriff, so dass alle gleich oft laufen müssen. Auf das Kommando „Baseball-Leiter“ beginnt das erste Pärchen am Kopfende der Reihe. Sobald diese wieder an ihrem Platz sind, startet das nächste Pärchen usw., bis alle an der Reihe waren.





Schoolkids - Baseball

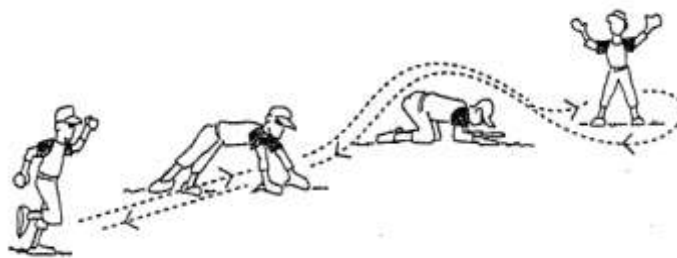
Aufwärmübungen

KETTEN - BERÜHRSPIEL

Die Klasse verteilt sich in einem mit Pylonen markierten Spielfeld. Zwei Schüler werden zu „Taggern“ erklärt (to tag = engl. berühren) und halten sich an den Händen, um eine Kette zu bilden. Diese Kette jagt nun die freien Schüler und versucht, so viele wie möglich zu berühren. Sobald jemand berührt wurde, schließt er sich der Kette an. Immer wenn eine Kette vier Spieler erreicht, spaltet sie sich in zwei Zweierketten auf, die getrennt weiterjagen, bis keine freien Läufer mehr übrig sind. Die Läufer können nur mit den äußeren freien Armen berührt werden, und die Mitglieder der Kette dürfen sich dabei nicht an den Händen loslassen, ansonsten ist der "Tag" ungültig.

HINDERNIS - STAFFELRENNEN

Teams zu je sechs Schülern reihen sich hinter einem Pylon auf. Auf ein Startzeichen des Lehrers läuft der erste Schüler los und macht eine Brücke, worauf der zweite Läufer startet, unter der Brücke durchkriecht und die Position eines Felsen einnimmt. Darauf startet der dritte Läufer, kriecht unter der Brücke durch, springt über den Felsen und stellt sich anschließend als Baum hin. Jetzt sprintet der vierte Schüler los, unter der Brücke durch, über den Felsen, um den Baum herum und ebenso zurück, wo er den fünften Läufer abschlägt, der ebenso den Parcours durchläuft und den sechsten und letzten Runner abschlägt. Sobald der sechste Läufer um den Baum herumgelaufen ist, folgt ihm auch der Baum zurück. Ist der Baum über den Felsen gesprungen, läuft auch der Felsen mit zurück usw., bis wieder alle Schüler hinter der Startlinie sind. Das schnellste Team gewinnt: Das Rennen wird zwei bis drei Mal wiederholt, dann sind die anderen drei Schüler Brücke, Felsen und Baum.



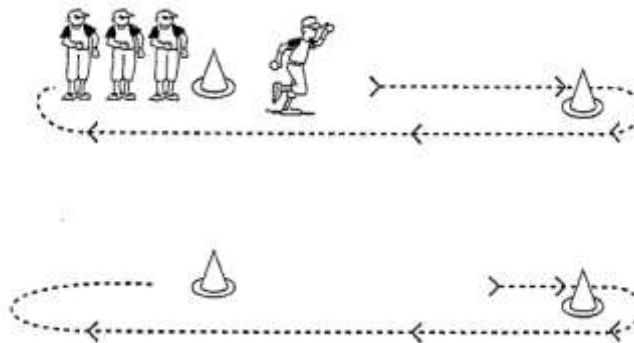


Schoolkids - Baseball

Aufwärmübungen

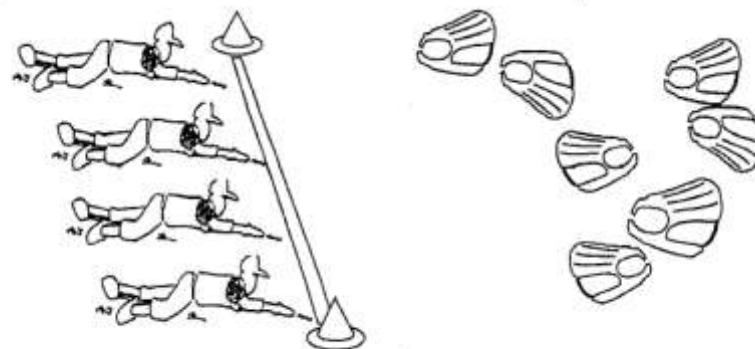
KETTEN - STAFFELRENNEN

Gruppen von vier bis fünf Schülern stellen sich hinter einem Pylon in einer Reihe auf. Auf das Startsignal sprintet der erste Runner um einen Pylon herum, der in etwa 10 bis 20 Metern Entfernung aufgestellt wurde. Sobald er wieder zurück ist, läuft er ans Ende der Kette, alle Gruppenmitglieder fassen sich mit den Händen an den Hüften und sprinten einmal als Kette um den Parcours, ohne den Kontakt zu verlieren (sollte die Kette reißen, so muss die ganze Gruppe wieder von vorne beginnen). Sobald die Kette wieder am Ausgangspunkt angelangt ist, läuft der nun vorderste Schüler alleine usw., bis jedes Gruppenmitglied sowohl einmal alleine gelaufen ist, als auch einmal die Kette geführt hat.



HOL DEN HANDSCHUH

Die Schüler legen sich hinter einer Startlinie bäuchlings auf den Boden. Der Lehrer verstreut ebenso viele Handschuhe wie Schüler in verschiedenen Entfernungen zur Gruppe auf dem Boden. Auf das Startkommando sprinten die Schüler los, um einen Handschuh zu ergattern - man kann auch einen Handschuh weniger auslegen, als Schüler vorhanden sind. Sollten nicht genügend Handschuhe zur Verfügung stehen, so kann man auch mit Bases, Bällen o.ä. improvisieren.



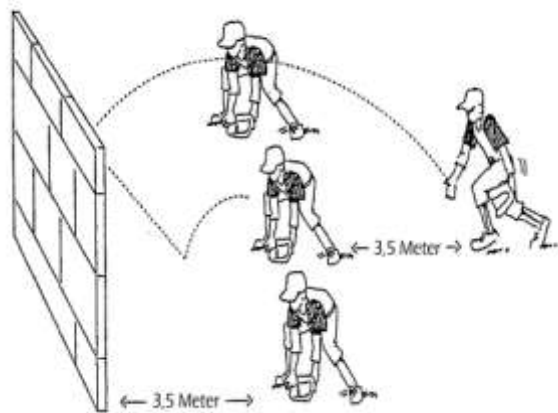


Schoolkids - Baseball

Aufwärmübungen

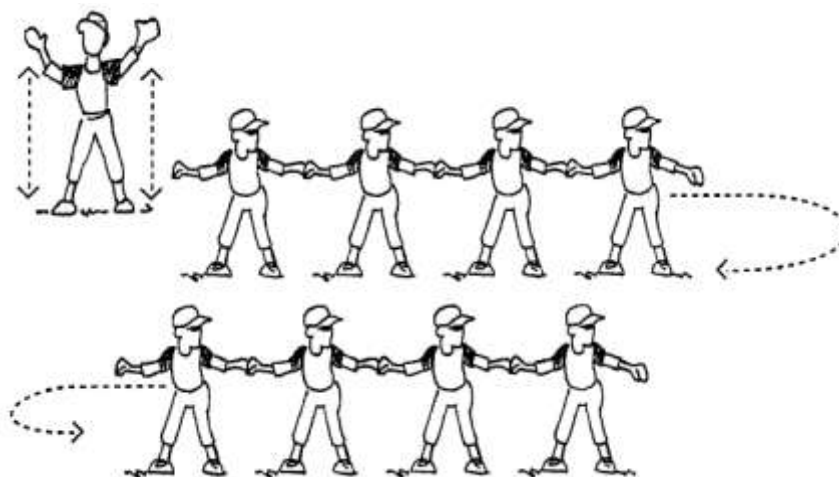
REBOUND Catch

Gruppen zu vier oder fünf Schülern stehen drei bis vier Meter von einer Wand entfernt. Die Schüler tragen Fanghandschuhe und benutzen weiche Stoffbälle (Incrediballs) oder Tennisbälle. Einer der Schüler steht hinter der Gruppe und wirft Bälle gegen die Wand, so dass diese von dort abprallen. Die Fielder versuchen, die zurückprallenden Bälle aufzunehmen bzw. zu fangen. Nach zehn Würfen wird der Werfer abgelöst.



SEITLICHES WETTRENNEN

Je vier Schüler stellen sich seitlich nebeneinander und halten sich an den Händen. Weitere Viererschlangen stellen sich parallel dazu dahinter auf. Der Lehrer stellt sich gut sichtbar vor die Schlangen und gibt mit dem Arm eine seitliche Richtung an. Die Schlangen laufen nun seitlich - ohne die Hände loszulassen - bis zur Begrenzungslinie auf dieser Seite, die der äußerste Schüler auf dieser Seite der Schlange mit der freien Hand berührt, dann entgegengesetzt zur Begrenzungslinie auf der anderen Seite (wieder Berührung durch den äußersten Schüler) und schließlich zurück zur Ausgangsposition.



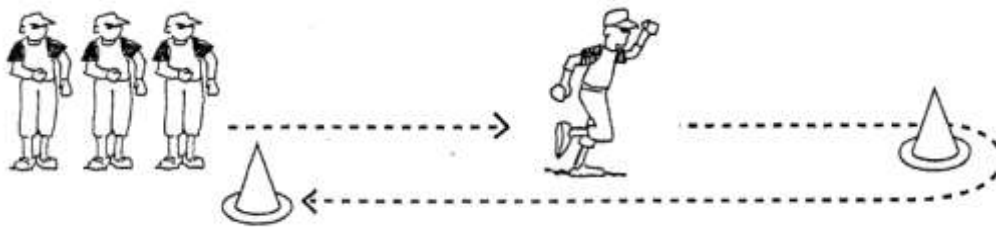


Schoolkids - Baseball

Aufwärmübungen

SPRINTSTAFFEL

Teams zu fünf oder sechs Spielern stellen sich an der Startlinie in einer Reihe hintereinander auf. Auf das Startsignal sprinten die ersten Spieler jeder Reihe zu einem etwa 15 Meter entfernten Pylon und zurück, wo er den nächsten Spieler seiner Gruppe abschlägt usw. Es gewinnt das Team, dessen Spieler zuerst wieder alle zurück in Ausgangsposition sind.



STRIKE OUT

Die Klasse verteilt sich in einem mit Pylonen markierten Spielfeld. Der Lehrer ruft den Schülern vorher vereinbarte Begriffe zu, und diese reagieren darauf so schnell sie können. Der Lehrer beobachtet und bestraft den Spieler, der als letztes reagiert, mit einem Buchstaben des Wortes S-T-R-I-K-E. Der Schüler, der als erster alle sechs Buchstaben bekommt, hat verloren, und das Spiel beginnt von vorne.

Zurufe:

"HOMEBASE"	alle laufen zur linken Feldbegrenzung
"FIRSTBASE"	alle laufen zur rechten Feldbegrenzung
"SLIDE"	alle legen sich auf den Boden
"FLYBALL"	alle springen in die Luft
"STEAL"	alle laufen auf der Stelle
"BADER UP"	alle kreisen mit den Armen
"SIDE AWAY"	alle machen drei Liegestütze

Bevor man mit dem Ausgeben der Buchstaben beginnt, sollte man das Reagieren auf die Zurufe erst einige Male mit halber Geschwindigkeit üben.

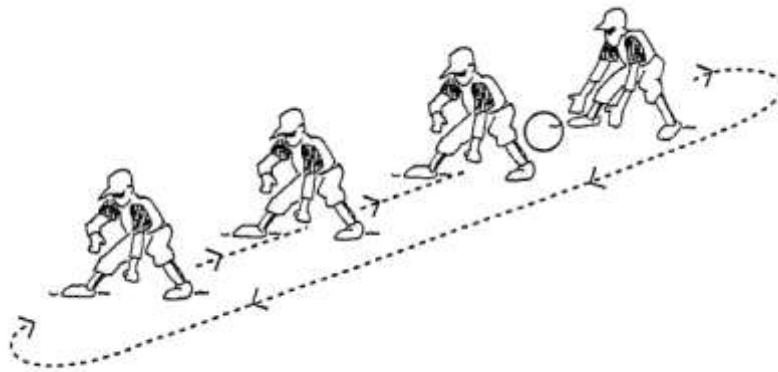


Schoolkids - Baseball

Aufwärmübungen

TUNNEL - BALL - STAFFEL

Teams zu fünf bis sechs Schülern stellen sich in einer Linie mit einem Abstand von ein bis zwei Metern hintereinander auf. Der vorderste Schüler hat einen Volley- oder Basketball. Auf das Startsignal springen alle in Fielding Position (gespreizte Beine), und der erste Spieler rollt den Ball zwischen seinen Beinen nach hinten durch. Der letzte Schüler in der Reihe nimmt den Ball auf und sprintet damit an das vordere Ende der Reihe, wobei die anderen Teammitglieder eine Position nach hinten rücken. Dies geht so weiter, bis der ursprünglich erste Schüler wieder mit dem Ball nach vorne läuft.



ZICK ZACK STAFFEL

Teams zu fünf bis sechs Schülern stellen sich in einer Linie mit einem Abstand von ein bis zwei Metern nebeneinander auf. Auf das Startsignal des Lehrers sprintet der letzte Schüler der Reihe im Zick-Zack-Parcours durch seine Reihe, um den vordersten Schüler herum und wieder zurück, wo er den zweiten Läufer abschlägt. Dieser läuft zick-zack durch die Reihe, um den vordersten Spieler herum, zurück, um den hintersten Spieler herum, und zurück zum Ausgangsplatz, wo er den nächsten Läufer abschlägt u.s.w., bis zum vordersten Schüler der Reihe.

