

# Erwärmung

Welchen Nutzen hat die Erwärmung?

- Ankommen & Kennenlernen
- Mentale und körperliche Vorbereitung auf die Einheit
- Mobilisation und Verletzungsprophylaxe
- Gewöhnung an Körperkontakt
- Vertrauen aufbauen & Teambuilding
- Freude und Interesse wecken

Gestaltungsoptionen:

- Strukturiertes Vorgeben von Übungen
- Geschichten, die Bewegungen beinhalten
- Bahnenlauf (z. B. Tierbewegungen, Lauf-ABC, eigene Bewegungen)
- Alle zeigen eine Übung
- Spiele spielen

