

It's me: Mario

Aktivierung durch Bewegung mit Superhelden

Darum geht es

Aktivierung

Dauer

2–3 Minuten

Material/Vorbereitung

- Video (siehe Quelle) bereitstellen
- Ton + Übertragungsmöglichkeit (Video) sicherstellen
- ausreichend Platz

Arbeitsform

Arbeit in der Gruppe

Vorgehen

Alle Jugendlichen stehen.

Die einzelnen Aufwärmübungen werden kurz eingeübt:

- langsames Joggen,
 - Strecksprung,
 - under/over mit abwechselndem in die Hocke gehen und Springen,
 - mit beiden Füßen gleichzeitig springen (Knie hoch!),
 - Sprint, ebenfalls mit hochgezogenen Knien und
 - entspanntes Joggen wie zu Beginn.
- Das Video wird abgespielt. Aufgabe ist das Nachahmen der Figuren, indem die erlernten Übungen durchgeführt werden:
- langsames Joggen als Grundbewegung,
 - Strecksprung zum Einsammeln der Münzen,
 - under/over bei den Blöcken,
 - Gumbas plattspringen und
 - Sprint mit dem Stern.

Variante

Diese Aktivierung kann bereits mehrere Tage im Voraus, etwas geheimnisvoll, angekündigt und angebahnt werden: Es stehe ein exklusives Programm des Personal Trainers Mario an. Dieser werde per Video zugeschaltet. Da der Personal Trainer hohe Ansprüche habe, müsse man natürlich schon mal die Übungen erlernen (siehe links).

Link YouTube Video
Super Mario

