

## Aufwärmübungen - Operatoren

### Übung 1: Skippings

Operator: Angeben / Nennen – Ohne nähere Erläuterungen aufzählen.

Aufgabe: Partner A führt die Übung aus. Partner B nennt die wichtigsten Kriterien zum Ausführen der Übung.

### Übung 2: Seilchenspringen

Operator: Beschreiben – Strukturen, Sachverhalte oder Zusammenhänge unter Verwendung der Fachsprache in eigenen Worten wiedergeben.

Aufgabe: Partner B führt die Übung aus. Partner A beschreibt im Anschluss die Funktion der Übung.

### Übung 3: Linienläufe

Operator: Zusammenfassen – Wesentliche Aussagen komprimiert und strukturiert wiedergeben.

Aufgabe: Partner A führt die Übung aus. Partner B fasst die Übung anschließend in eigenen Worten zusammen.

### Übung 4: Hock-Streck-Sprünge

Operator: Erklären – Ein Phänomen oder ein Sachverhalt auf Gesetzmäßigkeiten zurückführen.

Aufgabe: Partner B führt die Übung aus. Partner A erklärt anschließend die Abläufe der Übung.

### Übung 5: Stabi-Rolle

Operator: Erläutern – Nachvollziehbar und verständlich veranschaulichen.

Aufgabe: Partner A führt die Übung aus. Partner B erläutert anschließend die wesentlichen Abläufe der Übung.

**Übung 6: beidbeinige Sprünge**

Operator: Anwenden / Übertragen – Einen bekannten Sachverhalt, eine bekannte Methode auf eine neue Problemstellung beziehen.

Aufgabe: Partner B führt die Übung aus. Partner A überträgt anschließend die wesentlichen Merkmale der Übung in eine neue Übungsform.

**Übung 7: Hopslerlauf und Kniehebelauf**

Operator: Vergleichen / Gegenüberstellen - Nach vorgegebenen oder selbst gewählten Gesichtspunkten Gemeinsamkeiten, Ähnlichkeiten und Unterschiede ermitteln und darstellen

Aufgabe: Partner A führt die beiden Übungen nacheinander aus. Partner B vergleicht anschließend beide Übungen miteinander.

**Übung 8: Burpes**

Operator: Beurteilen - Zu einem Sachverhalt ein selbstständiges Urteil unter Verwendung von Fachwissen und Fachmethoden auf Grund von ausgewiesenen Kriterien formulieren und begründen

Aufgabe: Partner B führt die Übungen aus. Partner A beurteilt anschließend die Ausführungsqualität der Übung.

**Übung 9: Dehnübung**

Operator: Problematisieren - Widersprüche herausarbeiten, Positionen oder Theorien hinterfragen.

Aufgabe: Partner A und Partner B führen gemeinsam eine Dehnübung aus. Sie problematisieren anschließend das Thema Dehnen beim Aufwärmen.