

## Erwärmung TdS 2023

### „Gemeinsam in Schwung kommen“

1. Wind (dabei im Kreis drehen/ im Uhrzeigersinn laufen und stehen bleiben)
  - 1.1. leichte Briese
  - 1.2. Wind
  - 1.3. Orkan
  - 1.4. Wind
  - 1.5. Briese
  - 1.6. Gleichmäßige Bewegungen □ mit den Armen nach oben
2. Platztausch (innen laufen)
  - 2.1. Alle, die an Farbe X stehen
    - 2.1.1. Rot
    - 2.1.2. Grün
  - 2.2. Alle, die ....
    - 2.2.1. Ein blaues Shirt tragen
    - 2.2.2. Kirschkerne weitspucken
    - 2.2.3. Fußball spielen
    - 2.2.4. Von einem 5m Turm gesprungen sind
    - 2.2.5. Schon mal Tanz unterrichtet haben
    - 2.2.6. Einen Handstand können
    - 2.2.7. ...
3. Softball
  - 3.1. Schwingen
  - 3.2. Ball rumrollen lassen am Rand (im Kreis)
  - 3.3. Ball möglichst in die Höhe werfen
  - 3.4. In die Hocke gehen und den Ball weiterhin in die Höhe werfen
  - 3.5. Ball von Tuch zu Tuch weitergeben/ vom Tuch wegwerfen
4. Wind
5. 2x Laolawelle
6. Laola, Tuch und **Iglu**