



Aufwärmen



NACHT SPASS!

@adpic

Aufwärmen



- Aufwärmen ist **sinn- und freudvoller Auftakt** .
Es sollten **abwechslungsreiche Formen** gewählt werden
- Aufwärmen erhöht **die Leistungsbereitschaft**,
die Aufwärmphase **ist kein (Fitness-) Training**, sie darf nicht zu einer Ermüdung des Körpers führen, sondern diesen nur aktivieren.
- **Umfang und Intensität** des Aufwärmens richtet sich nach Trainingszustand: Je besser der Trainingszustand, desto länger und intensiver sollte die Aufwärmarbeit sein.
- Das **allgemeine Aufwärmen** geht dem **speziellen Aufwärmen** stets voraus: langsam, schonend, geringe Bewegungsamplituden und wenig koordinative Anforderungen

Aufwärmen



- **Aufwärmspiele** können für interessante Abwechslung sorgen.
- Beim **speziellen Aufwärmen** sollen die **sportartspezifischen Bewegungen** der nachfolgenden Belastung berücksichtigt werden. Es sollten Bewegungsabläufe einbezogen werden, die der späteren Belastung nahe kommen
- **Statische und dynamische Dehnübungen** können eingebaut werden, Muskeln, die vor allem für die Beweglichkeit einer nachfolgenden Belastung bestimmend sind, sollten gedehnt werden.
- Die **Einstellung auf die Gruppe** ist ein wichtiger Bestandteil der Aufwärmphase. **Die Pause zwischen Aufwärmen eigentlicher Belastung** sollte **5-10 Min.** nicht übersteigen. Nach etwa 30 Minuten geht der Aufwärmeeffekt völlig verloren.

Die wichtigsten Irrtümer



➤ **Aufwärmphasen sind auch Konditions-/Fitnessstraining**

Die Aufwärmphase ist kein Training. Aufwärmen darf nicht zu einer Ermüdung des Körpers führen, sondern diesen nur aktivieren. Training führt zur Ermüdung und vermindert die koordinative Leistungsfähigkeit.

➤ **Alle müssen das gleiche machen**

Sportler haben unterschiedliche Voraussetzungen. Sicherlich ist es oft hilfreich, wenn alle das gleiche machen. Allerdings sollten dabei auch individuelle Gestaltungsfreiräume bleiben, um Über- und Unterforderungen zu vermeiden

Die wichtigsten Irrtümer



➤ **Spiele sind ideal für das Aufwärmen**

Aufwärmen wird von vielen Sportlern eher als lästig empfunden. Die Möglichkeit, sich spielerisch aufzuwärmen, wird deshalb gerne aufgenommen. Allerdings darf die Belastung nicht zu hoch sein und auch die koordinativen Elemente des Trainings sollten berücksichtigt werden.

➤ **Stretching /Dehnen steigert die Leistungsfähigkeit**

Dehnen verbessert nicht die Leistung in Schnell- und Maximalkraft-Sportarten, Leistungsminderungen durch intensives Stretching sind bei Schnelligkeitsleistungen nachgewiesen. Dehnen vor dem Training macht Sinn, bei Sportarten bei denen Beweglichkeit leistungsbestimmend ist, also z. B. Turnen.

Die wichtigsten Irrtümer



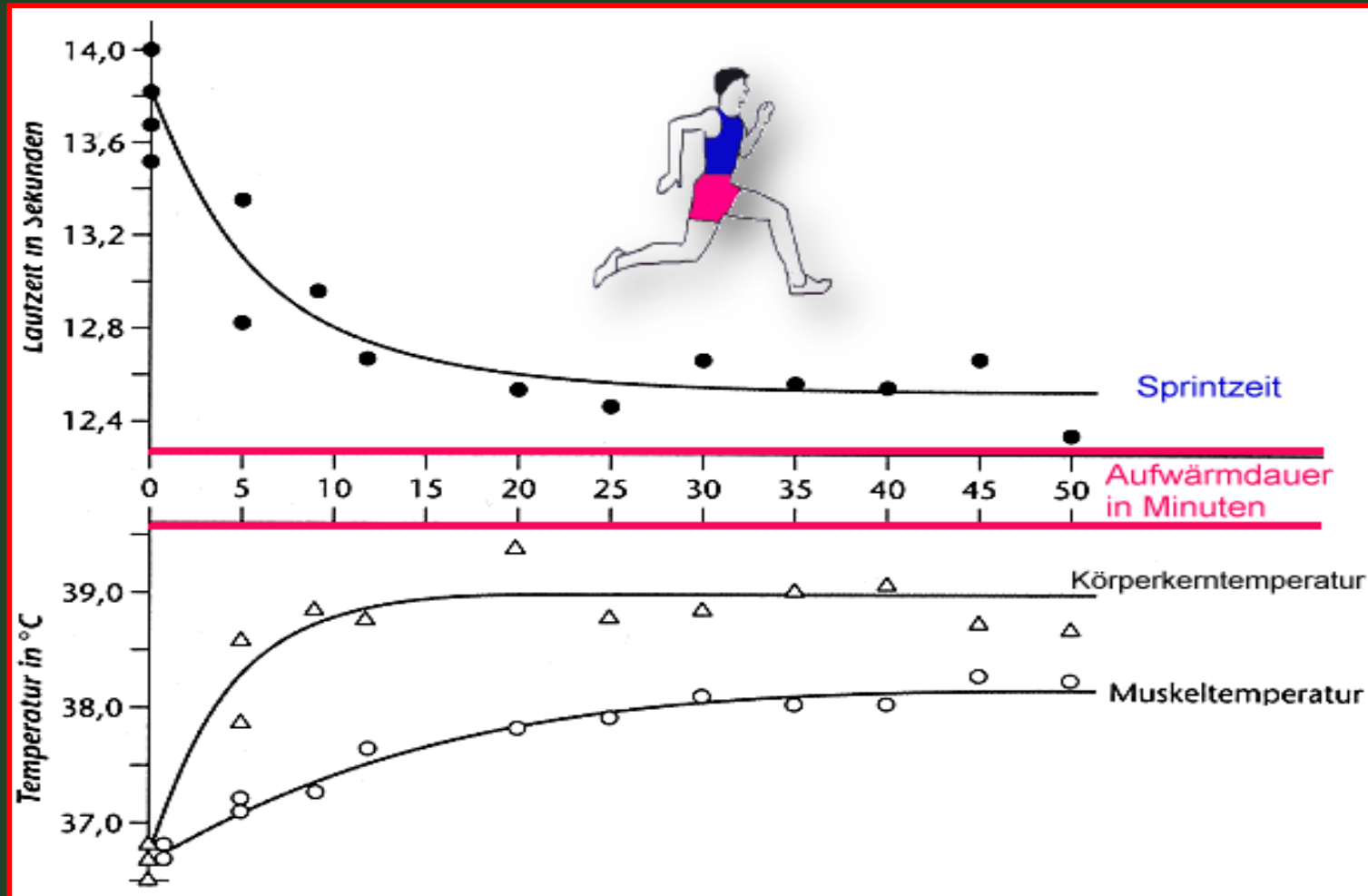
➤ **Stretching verringert die Verletzungsgefahr und Muskelkater**

Diese Wirkung des Stretchings ist nicht nachgewiesen. Verletzungsmindernde Wirkungen sind besonders durch das allgemeine Aufwärmen zu erzielen.

➤ **Lange Aufwärmphasen sind wichtig**

Es reichen in der Regel schon 5-10 Minuten aus, um körperlich und psychisch auf die Belastung vorbereitet zu sein.

Wirkung des Aufwärmens



Die wichtigsten Irrtümer



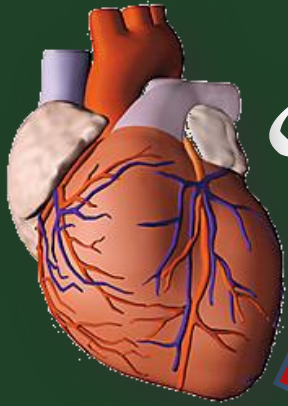
➤ Es gibt das optimale Aufwärmprogramm

Das wirklich optimale Aufwärmprogramm kann es nicht geben

Wichtig sind:

- ❖ **Abwechslungsreiches Aufwärmen,**
- ❖ **Beachtung der Besonderheiten von allgemeinem und speziellem Aufwärmen**
- ❖ **Vorbereitung auf die koordinativen Anforderungen**





Was passiert im Körper?



Das Herz-Kreislauf-System passt sich an die Belastung an, indem das Blut umverteilt wird: weg von den Verdauungsorganen hin zur arbeitenden Muskulatur.

Die Durchblutung der Arbeitsmuskulatur wird verstärkt, der Stoffwechsel allmählich hochgefahren, die Muskeln erwärmen sich.



Wie sieht die Vorbereitung konkret aus?



- Man kann sich zum Beispiel mit leichtem Joggen warm laufen, zur Not auch auf der Stelle traben, eine Runde Rad fahren oder ähnliches.
- Durch lockeres Schwingen, Pendeln und Schütteln gilt es dann, die Muskulatur zu lockern.
- Mit Dehnübungen werden schließlich die Muskelstrukturen langsam auseinandergezogen und geschmeidig gemacht.
- Auch die so genannten passiven Strukturen wie Bänder oder Gelenkkapseln werden dabei bearbeitet und auf die Belastung vorbereitet.

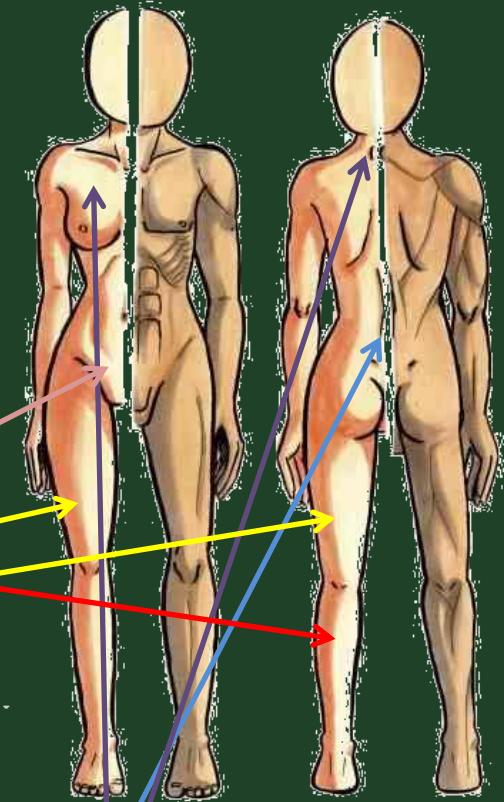


Welche Muskeln sollte man aufwärmen und dehnen



Das hängt von der Sportart ab.
Generell jedoch vor allem die Muskelgruppen, die zur Verkürzung neigen, weil sie wenig beansprucht werden:

- **Wadenmuskeln**
- **Muskeln an der Vorder- und Rückseite der Oberschenkel**
- **tiefer Hüftbeuger**
- **Muskeln des unteren Lendenwirbelbereichs**
- **Brust-, Nacken-, Hals- und Schultermuskeln**



Richtiges Aufwärmen . . .



...schafft Leistungsbereitschaft...

Es bereitet physisch und psychisch auf die sportliche Leistung bzw. den zentralen Trainingsinhalt vor.

... schafft Körperbewusstsein...

Aufwärmen ist kein lästiges Übel, sondern macht auch Spaß. Es ist so abwechslungsreich, wie der Sport selbst wenn man ein Gespür für die Funktion und den Aufbau der Aufwärmphase entwickelt hat.

...wird langsam gesteigert...

Gutes Aufwärmen ist stets von langsam ansteigender Intensität gekennzeichnet. Es muss motivierend sein und Raum für individuellen Aktivierungsbedarf lassen.



Richtiges Aufwärmen . . .



...ist keine Trainingszeit...

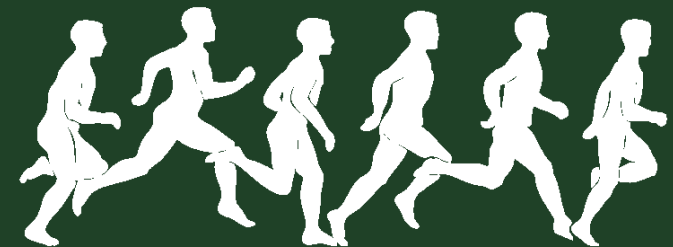
Aufwärmen ist keine Trainingszeit, weil Training zu Ermüdung führt. Aufwärmen sollte aber aktivieren.

Kurzzeitig hohe Belastungen von Kraft und Schnelligkeit können Teil des Aufwärmens sein. Aber immer wieder lockern und entspannen.

Koordinationsaufgaben oder Dehnübungen sollten Bestandteil des Aufwärmens sein.

...sollte in den Hauptteil übergehen

Zwischen dem Aufwärmen und der eigentlichen Belastung dürfen keine langen Wartezeiten entstehen.



Abwechslungsreiches Einlaufen Ideensammlung



➤ Einlaufen mit Stopp

Nach einer etwas längeren Laufphase wird auf Kommando alle 30-45 Sekunden angehalten, um eine koordinative Übung oder Dehnübung durchzuführen.

➤ Pulsläufe

Bei Läufen zwischen 1-3 Minuten soll möglichst ein bestimmter Pulswert erreicht werden (z. B. zwischen 120-140 Schlägen /Minute)

➤ Zeitschätzläufe

Wer kann 1, 2 , 3 Minuten etc. abschätzen?

Wer meint, dass die Zeit rum sei, bleibt einfach stehen.



Abwechslungsreiches Einlaufen Ideensammlung



➤ Schattenlaufen

Sportlerpaare bewegen sich frei auf dem Platz. Sportler A läuft hinter Sportler B her und macht als „Schatten“ alle Bewegungen von B nach. Nach einer bestimmten Zeit tauschen A und B die Rollen.

➤ Linienlauf

Die Sportler dürfen nur auf bestimmten Linien laufen. Wenn sich Sportler entgegen kommen, muss vorher auf eine andere Linie ausgewichen werden

➤ Zeitungsläufe

Die Sportler bekommen die Aufgabe, so schnell mit einer Zeitung vor der Brust zu laufen, dass sie nicht herunterfällt.



Aufwärmspiele

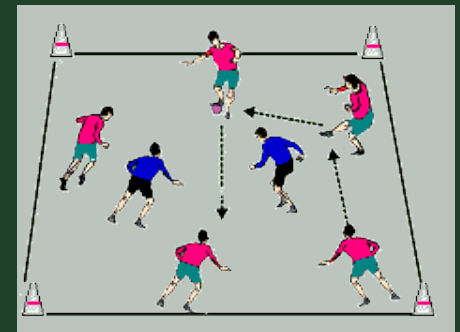


- **Geheimer Verfolger (Hase und Jäger)**
Alle Sportler laufen kreuz und quer auf dem Feld. Jeder denkt sich einen Mitspieler, den er beim auf Zuruf des Trainers fangen will. Jeder versucht so schnell wie möglich, seinen bisher heimlich verfolgten Mitspieler zu fangen. Aber aufgepasst, dass man nicht vorher selbst schon abgeschlagen wird.
- **Parteiball**
Zwei kleine Mannschaften (3:3/4:4) spielen auf einem abgegrenzten Feld (z.B. Badmintonfeld) gegeneinander. Ziel ist es zunächst nur den Ball (mit Fuß oder Hand) in der eigenen Mannschaft zu halten (schnelles Zuspiel, Freilaufen).
- **Zehnerball**
Interessante Parteiballvariation. Welche Mannschaft schafft es, sich den Ball zehnmal zuzuspielen?



Sportartspezifische Aufwärmspiele

- **Tigerball mit dem Fuß**
Der Kreisspieler versucht, den Ball zu berühren oder zu fangen. Auch zwei oder mehrere Spieler können die Aufgabe übernehmen.
- **5 gegen 2**
Ein Spiel für alle Könnensstufen. Die Überzahlsituation schafft gute Voraussetzungen für Zuspiel und Freilaufen



Sportartspezifische Aufwärmspiele

- **Rundlauf**

Zuspiel auf die gegenüberliegende Seite und dort wieder hinten anstellen usw.

Wichtig: Zunächst Stoppen des Balles, dann mit Vollspann oder Innenspann passen.

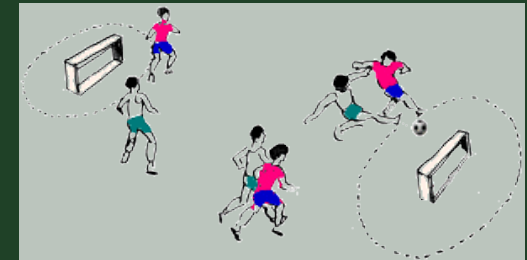


- **Kastenball**

Gespielt wird auf kleine Kastenteile (ohne Torwart).

Der Kreis rund um den Kasten (3-5m) darf nicht betreten werden.

Tore können von hinten und vorne erzielt werden



Thema Dehnen und Stretching



- "Aufwärmen" darf nicht mit "Dehnen" verwechselt werden. Das Aufwärmen sorgt für eine bessere Durchblutung. Ein vernünftiges Warm Up ist wichtiger als Stretching.
- Für Fußballer kommt allenfalls dynamisches Dehnen in Frage. Dabei wird der Muskel im Wechsel gezogen und gelockert. Die Bewegung wird dabei weich ohne Tempo durchgeführt.

Ein Risiko besteht in der korrekten Ausführung, weil sie wesentlich schwieriger ist, als beim statischen Dehnen.



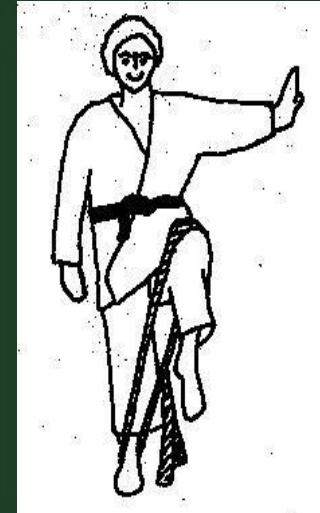
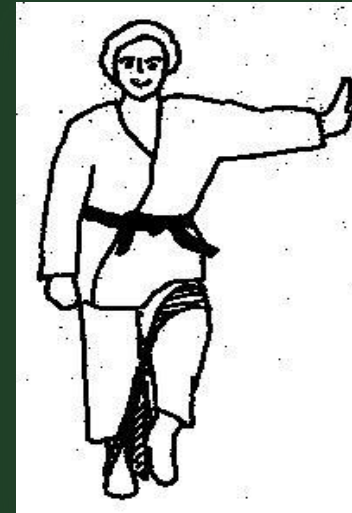
- Über eine Zeit von 20 bis 30 Sekunden werden die Muskeln beim statischen Stretching gezogen. Die Position wird gehalten.

Dehnübungen mit dem Theraband



- **Hüftgelenkbeuger:**

Das Thera-Band wird geknotet. Mit dem rechten Fuß stellt man sich auf das Band und legt es um den linken Oberschenkel. Den Oberschenkel gegen den Widerstand nach oben ziehen. Nach ca. 15 langsamen Ausführungen die Beine wechseln.



- **Achtung:**

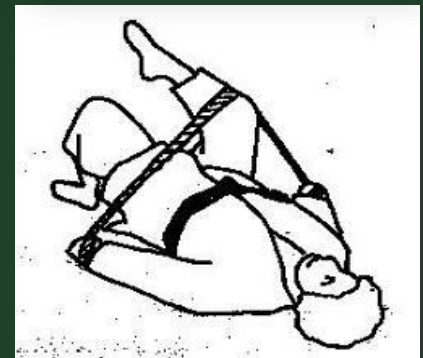
Gerade Bewegungsrichtung des arbeitenden Beines, also nicht nach rechts oder links mit dem Knie des übenden Beines ausweichen; aufrechter Rücken; bei Gleichgewichtsproblemen eventuell an der Wand abstützen

Dehnübungen mit dem Theraband



- Gesäßmuskulatur/Oberschenkelmuskulatur:

Wieder in der Rückenlage üben, beide Beine sind aufgestellt. Ein Bein wird herangezogen und das Thera-Band um das angehobene Bein gelegt. Das Band wird mit beiden Händen festhalten und links und rechts neben dem Körper am Boden fixiert. Heben und Senken des Beckens in kleine Bewegungsausmaß.
10-15 mal je Bein.



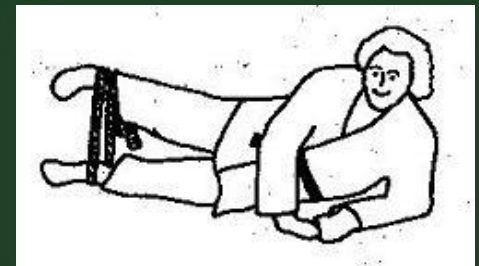
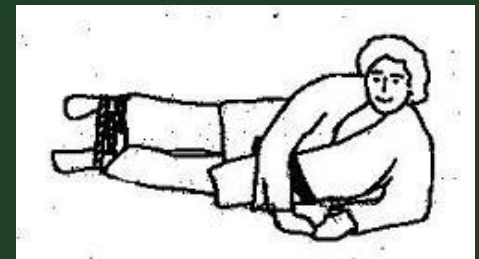
- **Achtung:**
Gerade Körperlinie, nie die Wirbelsäule überstrecken; das Becken nie ganz ablegen; darauf achten, dass das Thera-Band nicht vom Bein abrutscht.

Dehnübungen mit dem Theraband



- Abduktoren und Muskeln des hinteren Oberschenkels:

Das Thera-Band zu einer kleinen Schlinge knoten. Auf die linke Seite legen und das Thera-Band um beide Knöchel legen. Beine sind gestreckt. Die Außenseite des rechten Ellenbogens wird auf die Unterlage gedrückt und die linke Hand dient dem Abstützen des Körpers. Nun Heben und Senken des linken Beines in kleinem Bewegungsausmaß. 10 mal wiederholen, dann die Seite wechseln.



Achtung:

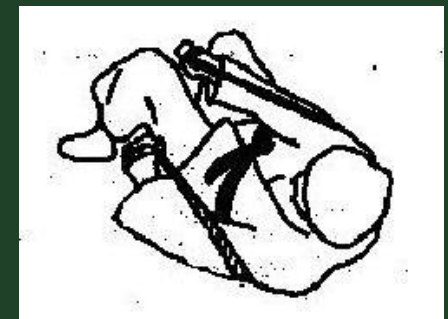
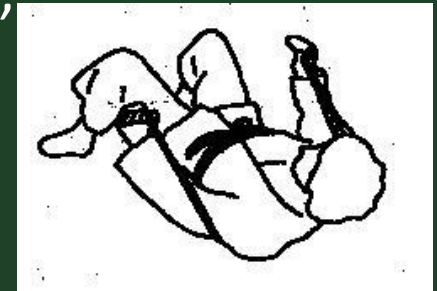
Gerade Körperlinie, kein Ausweichen in der Hüfte, d.h. kein "Aufklappen" beider Beine; dazu Bauch/Hüfte nach vorne schieben

Dehnübungen mit dem Theraband



- **Bauchmuskulatur:**

Zum Üben befindet man sich in der Rückenlage, die Füße sind aufgestellt, die Fersen werden “in den Boden gedrückt”. Das Thera-Band liegt unter der Schulter und wird mit beiden Händen gefaßt. Nun die rechte Hand zum linken Knie führen (15 bis 20 mal) und danach die linke zum rechten Knie. Dabei bleibt der Arm, der nicht zum Knie geführt wird, auf der Unterlage liegen.



Achtung:

Kopf nie ganz ablegen; den Oberkörper ohne Schwung heben; die Fersen fest in den Boden drücken; nicht mit dem Körper zur Seite kippen

Aufwärmen



macht Spaß!!!

Und jetzt
Geht's los...

