Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
Herausgeber: Bundesamt für Sport
Band: - (2006)
Heft: 24

Artikel: Aufwärmen
Autor: Harder, Claudia / Hunziker, Ralph / Markmann, Mariella
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992379

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 20.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

P 516 486

Sto.

mobile praxis

Aufwärmen

24

6|06 BASPO & SVSS

Spezialausgaben in Ergänzung zur J+S Broschüre «Trainingslehre»

24 Aufwärmen
Kraft
Schnelligkeit
Ausdauer
Beweglichkeit
Koordination
Regeneration

Jugend+Sport

mobile*praxis* ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile*praxis*» bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobile*praxis*»): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Gut begonnen ist halb gewonnen // Aufwärmen ist mehr als nur die Vorbereitung auf das, was folgt. Es ist ein integraler Teil des Trainings oder der Lektion selbst. Diese Praxisbeilage zeigt, wie vielfältig und motivierend die Formen zum Aufwärmen und Einstimmen sein können.

Claudia Harder, Ralph Hunziker, Mariella Markmann, Andreas Weber
Fotos: Philipp Reinmann; Layout: Monique Marzo

▶ Das Aufwärmen ist ein wichtiger Teil des Sportunterrichts oder des Vereinstrainings: Für Lehrerinnen und Trainer stellt es bei der Vorbereitung eine erste Herausforderung dar, einen geeigneten und attraktiven Einstieg zu finden. Für die Kinder und Jugendlichen ist dieser Moment ein fliessender Übergang von einer ruhigeren in eine aktivere Phase.

Alle Zylinder zünden

Der menschliche Körper kann mit einem Automotor verglichen werden. Damit er reibungslos funktioniert, müssen alle Zylinder laufen. Das Aufwärmen muss also alle Massnahmen enthalten, die bei einer sportlichen Aktivität benötigt werden. Das bedingt eine vielfältige Vorbereitung in psycho-physischer, koordinativ-kinästhetischer, kognitiver und sozialer Hinsicht. Es reicht nicht, nur den «physischen Zylinder» zu zünden. Alle Zylinder sind nötig.

Sammlung allgemeiner Formen

Das Aufwärmen soll nicht nur das Herz-Kreislauf-System aktivieren, die Atmung und die Durchblutung der Muskulatur erhöhen, die Muskeldehnfähigkeit verbessern und so vor Verletzungen schützen. Ein umfassendes Aufwärmen verbessert zusätzlich die Bereitschaft des Nervensystems, fördert die Koordination und Geschicklichkeit, motiviert die Schüler, verbessert deren Lern- und Leistungsbereitschaft und erhöht die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit. Zuletzt ist auch die soziale Komponente des Aufwärmens wichtig, um einen guten Teamgeist zu entfachen. Auf all diese Aspekte geht die vorliegende Praxisbeilage ein. Sie ist ein Sammelsurium von spielerischen Übungen zum allgemeinen Aufwärmen, die sportartübergreifend und unabhängig von der Technik/Taktik und dem Material im Sportunterricht der Schule wie auch im Vereinstraining durchgeführt werden können.

Ein Mosaikstein

Die Praxisbeilage «Aufwärmen» bildet den Start einer Serie über Themen rund um die Trainingslehre. Als Grundlage dienen das neue Handbuch «Training fundiert erklärt» und die neue J+S Broschüre «Trainingslehre» (siehe Literaturangaben Seite 14). Geplant sind weitere Praxisbeilagen zu den Themen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Regeneration. //

ETH-Bibliothek
EM000005915512

Ein Einstieg mit Mass

▶ Ein erster, wichtiger Zweck des Aufwärmens ist die physische Vorbereitung des Körpers auf die bevorstehende sportliche Tätigkeit. Es gilt, die Temperatur im Muskel zu erhöhen, die Gelenke auf die Belastung vorzubereiten sowie das Herz-Kreislauf-System und die Atmung anzuregen. Die Intensität sollte dabei kontinuierlich gesteigert werden.

Linien laufen

–10 10–14

Durchqueren der Halle nur auf Linien laufend. Jede Linienfarbe ist einer Fortbewegungsart zugeordnet (z.B. rot = rückwärts, blau = auf allen vieren etc.). Die Teilnehmenden laufen bestimmte geometrische Formen oder Buchstaben.

Variationen:

- Zu Zweit: Einer läuft eine Strecke über acht Linien vor, der andere läuft nach.
- Zusatzaufgabe: einen Basketball prellen, einen Tennisball auf dem Tennisschläger balancieren, mit zwei oder drei Bällen jonglieren, einen Fussball führen etc. ohne die Linien zu verlassen.
- Linienfangis: Fortbewegung nur auf Linien erlaubt. Die Fänger sind mit einem Ball gekennzeichnet und versuchen, die anderen Spieler abzutupfen.

Roboter-Jogging

10–14 15–20

Dreiergruppen. Zwei «Roboter» starten Rücken an Rücken. Ein «Programmierer» bringt die Roboter durch Berühren des «Ein-/Aus-Knopfes» auf den Köpfen in Bewegung und versucht, die locker joggenden Roboter wieder zusammen zu bringen (nach dem Start der Roboter darf der Programmierer fünf Sekunden keine Befehle anordnen). Wird ein Roboter auf der linken oder rechten Schulter berührt, macht er eine 90-Grad-Drehung auf die entsprechende Seite und joggt weiter. Wer an einer Wand ankommt, joggt an Ort weiter. Welcher Programmierer bringt seine zwei Roboter wieder zusammen?

Variation: Ein Saboteur erschwert dem Programmierer das Leben, in dem er die Roboter in falsche Richtungen lenkt.

Emmentaler drehen

15–20 20+

Zwei Teams gegeneinander. Matten (mind. pro Spielerin eine Matte) sind in der Halle verteilt, die Hälfte mit der Unterseite nach oben. Jede Gruppe ist einer Mattenseite (Ober- / Unterseite) zugeteilt. Auf Pfiff versucht jede Gruppe, die Matten (falls nötig) zu wenden, so dass die ihr zugeteilte Seite nach oben zu liegen kommt. Welches Team hat nach einer Minute mehr Matten auf die eigene Seite gedreht?

Reifensuche

10–14 15–20

Zwei bis drei Reifen weniger als Teilnehmer sind in der Halle verteilt. Alle laufen in einem vorgegebenen Stil (vorwärts, rückwärts, Hopserhüpfen etc.) um die Reifen. Auf ein akustisches oder visuelles Signal berühren alle zuerst eine Wand und stellen sich in einen Reifen. Wer keinen mehr findet, löst eine Zusatzaufgabe.

Argument

Kein Kaltstart

▶ Jeder Motor braucht eine Aufwärmzeit, um ideal laufen zu können – auch der menschliche Körper. Aufgewärmte Muskeln sind dehn- und belastbarer und somit weniger verletzungsanfällig als «kalte Muskeln». Vor koordinativ anspruchsvollen Tätigkeiten (z.B. alle Spiele) aber auch vor extremen Bewegungsmustern (Würfe) oder intensiven Belastungen (Sprünge) ist ein gutes Aufwärmen besonders notwendig. Zu Beginn eines Trainings oder einer Lektion steht also immer das (spielerische) Einlaufen. **Wichtig:** Niemand startet seinen Motor von 0 auf 100 in drei Sekunden. Auch die Drehzahl des menschlichen Körpers (Intensität) muss kontinuierlich erhöht werden.

ETH-ZÜRICH
- 4. Dez. 2006
BIBLIOTHEK

Würfelglück

10–14 15–20

Alle Teilnehmerinnen bekommen einen Stift und ein Wettkampfblatt (mit dem Beschrieb der Übungen). In der Hallenmitte liegen grosse Würfel bereit. Nach jedem Wurf machen die Teilnehmerinnen auf ihrem Blatt neben der gewürfelten Zahl einen Strich und führen die verlangte Aufgabe aus:

1 Einmal in Liegestützposition um eine Matte stützen;
2 Über der obersten Sprosse zwei Fussabdrücke setzen;
3 Dreimal über eine Weichbodenmatte rennen;
4 Alle vier Wände berühren;
5 Auf einer Matte fünfmal von der Bauchlage zum Langsitz und zurück;
6 Joker: eine Übung auswählen.

Wer hat nach einer bestimmten Zeit am meisten Übungen absolviert?

Musikstopp

–10 10–14 15–20

Die Teilnehmenden laufen zu Musik durch die Halle. Sobald die Musik aussetzt, lösen sie schnellst möglich eine angesagte Aufgabe (bis die Musik wieder ertönt), z. B.:

- Die oberste Sprosse der Sprossenwand berühren;
- Hampelmann springen;
- Beidbeinig über eine Linie springen;
- Begrüssung in Liegestützposition;
- Koordinations- oder Dehnübung durchführen.

Variation: Dribbling/Prellen mit dem Ball. Bei Musikstopp fehlerfrei anhalten (z. B. korrekte Stoppbewegung im Basketball) oder eine bestimmte Spielposition (Wurf- oder Schussabgabe, Verteidigungsposition etc.) einnehmen.

Seil springen

15–20 20+

Jegliche Formen mit dem Springseil alleine oder in der Gruppe: einbeinig, beidbeinig, Doppelsprung, Twister, Hampelmann, rückwärts, zu zweit synchron, zu zweit mit einem Seil etc.

Variationen:

- Sprungläufe mit Seilspringen verbinden.
- Mit dem Sprungseil in der Gruppe (Single/double Dutch).
- Sein eigenes Seil überspringen. Seil im Wechsel über den Kopf und unter den Füssen schwingen.

Mattenspringen

10–14 15–20

Verschieden farbige Matten sind in unregelmässigen Abständen ausgelegt, so dass von einer zur anderen locker gesprungen werden kann, ohne den Boden zu berühren (kleine Sprungdistanz). Jeder Mattenfarbe ist eine Berührungsart zugewiesen (z.B. rot = linkes Bein, blau = rechtes Bein, Doppelmatte = beidbeinig). Wer kann ohne Fehler am meisten Matten überspringen? Evtl. Zwischensprung auf der Matte erlauben.

Klammernraub

–10 10–14

Alle Spielerinnen haben drei Klammern am T-Shirt oder an der Hose befestigt. Sie laufen auf den Linien der Sporthalle. Sobald die Leiterperson pfeift, versucht jede Spielerin, möglichst viele Klammern bei den anderen zu ergattern. Pfeift die Leiterperson ein zweites Mal, kehren alle auf die Linien zurück und laufen weiter.

Variation: Jede versucht, ihre Klammern einer anderen anzuheften

Dem Alter entsprechend

▶ Grundsätzlich ist (fast) jede Aufwärmform auf jeder Altersstufe einsetzbar. Situative und personelle Voraussetzungen (Gruppengrösse und -dynamik, Wünsche und Erwartungen der Teilnehmer) sind für die Auswahl der Übungen mitentscheidend. Die Kategorisierung der Übungen ist daher lediglich als Empfehlung gedacht.

unter 10 Jahren	–10	15-20 Jahren	15–20
10-14 Jahren	10–14	über 20 Jahren	20+

Gern gehört

▶ Musik prägt unseren Alltag. Auch im Sportunterricht und -training fasziniert und motiviert sie, treibt an und lenkt ab. Musik im Aufwärmen – richtig eingesetzt – unterstützt die Bewegung und ermöglicht einen leistungssteigernden Einsatz. Worauf ist zu achten? Verschiedene Bewegungen (Laufen, Hüpfen, Dehnen, Kräftigen) benötigen verschiedene Tempi. Zudem haben Kinder eine schnellere Bewegungsausführung als Erwachsene. Entsprechend ist die Musik auszuwählen. Harmonisch wirkt der Einsatz von Musik erst, wenn die Bewegungen auf die Melodiebogen abgestimmt werden. Gute Aufwärmmusik hat also das richtige Tempo, klare Rhythmen, erkennbare Melodiebogen und ist animierend. Folgende Tempi sind empfehlenswert:

- Laufen: 150 bis 180 Schläge pro Minute (bpm)
- Hüpfen: 120 bis 140 bpm
- Kräftigen/Eindehnen: 100 bis 120 bpm

Bleib am Ball

▶ Ballspiele motivieren Klein und Gross und sind ein weiterer guter Lektions- und Trainingseinstieg. Aber nicht jede Form ist für das Aufwärmen geeignet. Wenn möglich in Kleingruppen auf Halbfeldern und mit angepassten Regeln einspielen, damit alle Teilnehmenden warm werden.

Tunneltor

–10 10–14 15–20

Schnappballform mit einem beliebigen (weichen) Ball. Punkt wird erzielt, wenn ein Pass durch die eigenen, gegrätschten Beine zum Mitspieler gelingt. Regel: Beide Füsse müssen am Boden bleiben und dürfen nicht angehoben werden.
Variation: Punkt wird erzielt, wenn ein Pass zu einem Mitspieler durch die gegrätschten Beine eines weiteren Mitspielers gelingt, und dieser ihn fangen kann.

Brettball

15–20 20+

Zwei Teams gegeneinander. Mit dem (Hand-) Ball sind drei Schritte erlaubt, Prellen ist untersagt. Punkt wird erzielt, wenn einer Mitspielerin der Ball via Basketballbrett zugespielt werden kann. Mögliche Regel: Wenn der Ball zu Boden fällt, gibt es Ballbesitzwechsel.
Variation: Boden-Wand-Ball. Punkt wird erzielt, wenn der Ball via Boden an die gegnerische Wand gespielt wird, ohne dass ein Gegner anschliessend den Ball fangen kann und er zu Boden fällt (Boden-Wand-Boden = Punkt).

Einer gegen zwei

–10 10–14

Zwei Schülerinnen führen solange eine vorgegebene Übung aus (z. B. freies Passen im Laufen), wie die dritte Schülerin eine Zusatzaufgabe bewältigt (Seilspringen, Runden laufen etc.). Anschliessend Wechsel.

Tupfball

10–14 15–20

In einem begrenzten Feld jagen drei Spielerinnen mit einem Ball eine weitere Spielerin und versuchen, sie mit dem Ball abzutupfen (nicht abschiessen). Die flüchtende Spielerin weicht geschickt aus. Mit dem Ball sind drei Schritte erlaubt. Spiel auf Zeit oder Wechsel nach jedem Abtupfen.
Variation: Hasenjagd. Zwei Teams gegeneinander. Jedes Team teilt sich in Hasen und Jäger auf. Auf einer Feldseite jagen die Jäger des Teams A die Hasen des Teams B, auf der anderen Feldseite entsprechend umgekehrt. Wird ein Hase abgetupft, muss er die Feldhälfte wechseln und wird zum Jäger. Welches Team hat alle gegnerischen Hasen zuerst abgetupft?

Wand-Kopfball

15–20 20+

Zwei Teams gegeneinander nach Handballregeln (ohne Körperkontakt und Prellen). Punkt erzielt, wer den (Fuss-) Ball von einer Mitspielerin zugespielt bekommt und ihn mit einem Kopfball an die gegnerische Wand spielen kann.
Variation: Schnappballform. Punkt wird erzielt, wenn der Ball einer dritten Mitspielerin zugeköpfelt werden kann.

Mehr als warme Muskeln

▶ Aufwärmen beinhaltet alle Massnahmen zur unmittelbaren Vorbereitung auf eine sportliche Belastung. Es ist also mehr als nur eine Verletzungsprophylaxe und beeinflusst nicht nur das muskuläre System. Ein optimales Aufwärmprogramm

- regt den Herz-Kreislauf an (Puls, Atmung, Blutdruck steigen);
- erhöht die Körper- und Muskeltemperatur;
- verbessert die Dehnbarkeit des Muskel- und Bindegewebes;
- erhöht die Durchblutung der Muskulatur;
- versorgt den Körper vermehrt mit Sauerstoff;
- fördert die intra- und intermuskuläre Koordination;
- steigert die Empfindsamkeit der Propriozeptoren in Muskeln, Sehnen und Gelenken;
- schmiert die Gelenke;
- erhöht die Aufmerksamkeit und die Lern- und Leistungsbereitschaft;
- stimmt die Schülerinnen und Athleten auf den Hauptteil des Unterrichts ein und fördert das Gemeinschaftsgefühl.

Eier legen

15–20 20+

Vier gegen vier in einem abgegrenzten Feld mit fünf Reifen. Die Angreifer versuchen, den Ball in einen Reifen abzulegen. Die Verteidiger können Reifen sperren, indem sie einen Fuss in den Reifen setzen, oder den Ball abfangen, wodurch sie zu Angreifer werden. Anzahl Schritte vorgeben.

Zonenball

15–20 20+

Zwei Teams gegeneinander. Punkt wird erzielt, wenn der Ball nach einem Pass von einem eigenen Mitspieler in der gegnerischen Endzone abgelegt werden kann. Prellen ist nicht erlaubt. Anzahl Schritte mit dem Ball vorgeben.
Variation: Mit einem Badminton-Shuttle spielen. So verkürzen sich die Passwege und die Intensität wird erhöht.

Handharmonika

–10 10–14

Zwei Schülerinnen stehen einander gegenüber und spielen sich einen Ball zu. Gleichzeitig verändern sie die Distanz zueinander. Sie nähern sich, bis sie sich die Hand geben können und gehen wieder auseinander.

Atomspiel

10–14 15–20

Alle Spielerinnen sind Atome und prellen/dribbeln mit dem Ball kreuz und quer durch die Halle. Auf ein Kommando (Zahl) schliessen sich die Spielerinnen blitzschnell zur entsprechenden Gruppengrösse zusammen (Bei «Drei» zu einer Dreiergruppe etc.). Wer keine Gruppe findet, löst eine Zusatzaufgabe.
Variation: Die vereinte Gruppe muss zusätzlich eine Aufgabe lösen, z.B. mit dem Rücken aneinander sitzen und ein Fuss anheben.

Fintengarten

10–14 15–20

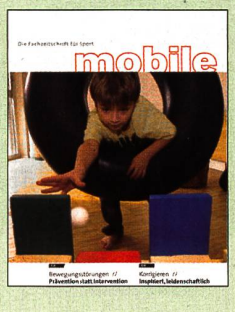
Aufgestellte Gegenstände (Malstäbe, Markierungshüte, Kaste etc.) dienen als Gegenspielerinnen. Alle Schülerinnen führen einen Ball und versuchen, eine «Gegenspielerin» mit einer Körpertäuschung auszuspielen. Eine Station bildet der Lehrer, den die Schülerinnen zu umspielen versuchen.

Fruchtsalat

–10 10–14

Alle Spieler haben einen Ball und stehen gruppenweise in den vier Hallenecken. Jede Gruppe wählt einen Früchtenamen. Die zwei vom Lehrer aufgerufenen Früchtenamen wechseln Ball führend die Ecken. Der letzte Spieler jeder Gruppe, der in der neuen Ecke eintrifft, muss eine Zusatzaufgabe (dribbelnd/Ball führend) ausführen. Bei «Fruchtsalat» wechseln alle Gruppen diagonal die Ecken.

«mobile» mit Spezialrabatt



Vereint sparen Sie!
Spezieller Abonnement-Tarif für Vereine und Schulen:
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 37.–/Abonnement
  → bei Lieferung an eine einzige Adresse
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 38.50/Abonnement
  → bei Lieferung an verschiedene Adressen

Abopreis «normal» = Fr. 42.–
→ ein gutes Geschäft.

Informationen und Bestellungen unter: www.mobile-sport.ch

Fantasie gefragt

▶ Die Bespiele dieser Praxisbeilage sind möglichst neutral gehalten, so dass sie sportartübergreifend und (mit kleinen Änderungen) sowohl in der Sporthalle, auf dem Aussenplatz, im Eisstadion, auf dem Tennisplatz, der Tartanbahn oder einer Wiese durchgeführt werden können. Das folgende Beispiel zeigt, wie eine beschriebene Spielform zu einer den Begebenheiten angepassten Variante verändert werden kann.

Königsdribbeln (UH, FB, HB, BB)
Das Volleyballfeld ist in zwei Hälften (Nati A und Nati B) unterteilt. Alle Schüler starten in einer Hälfte, prellen / dribbeln einen Ball und versuchen, den anderen Mitspielern den Ball regelkonform aus dem halben Volleyballfeld zu spielen, ohne den eigenen zu verlieren. Wer den Ball verliert oder das Feld verlässt, muss in die andere Hälfte absteigen. In der Nati B kann aufsteigen, wer einem Mitspieler den Ball «klauen» kann.

Ballraub (Tennis, Badminton)
In einem abgegrenzten Feld balanciert jeder Spieler einen oder mehrere Bälle auf seinem Schläger und darf bei jedem Spieler Bälle stehlen und auf den eigenen Schläger legen. Bälle, die herunter fallen, gehen verloren. Wer hat nach einer bestimmten Zeit am meisten Bälle auf seinem Racket?

Das Spiel mit der Balance

▶ Mit propriozeptiven Übungen lässt sich das Verletzungsrisiko senken. Koordination auf einer labilen Unterlage ist also gefragt. Dazu können die Schmalseite der Langbank, eine Matte oder ein Kreisel genutzt werden. Die Übungen sind auch barfuss im Sand (Weitsprunganlage) oder auf der Wiese ausführbar.

Einbeinstand

–10 10–14

Einbeinstand auf einer labilen Unterlage. Das Gleichgewicht halten und gleichzeitig mit dem anderen Fuss eine Figur zeichnen, einen Gegenstand aufheben oder einen Ball um das Standbein führen.
Variation: Im Einbeinstand einen Basketball prellen, einen zugeworfenen Fussball mit dem Fuss/Kopf zurück spielen, einander einen Handball zupassen etc.

Zweikampf

15–20 20+

A und B stehen sich gegenüber, halten sich mit einer oder beiden Händen und versuchen, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Das Spiel verliert, wer einen Fuss bewegen muss.
Variationen:
- Einbeinstand. Nichtstandbeine haben miteinander Kontakt. Mit Druckveränderung den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen (kein Treten!)
- Einbeinig auf der Schmalseite der Langbank: Beide Teilnehmende halten einen Ball beidhändig und versuchen, den Gegenüber runter zu stossen.

Der Medizinmann

10–14 15–20

Beidbeinig auf einem Medizinball stehen und Balance halten. Zwischendurch in die Knie gehen und wieder aufrichten.
Variationen:
- Zusätzlich mit zwei/drei Bällen jonglieren.
- In der Gruppe einander einen Ball zuspielen.

Hallenskifahrer

10–14 15–20

Eine Teilnehmende steht mit leicht gebeugten Beinen auf einem oder zwei Teppichresten (oder in Filzpantoffeln). Zwei andere ziehen die Skifahrerin mit einem Sprungseil durch einen Malstab-Slalomparcours.

Argument

Sensoren des Körpers

▶ Sensoren in Muskeln, Sehnen und Gelenken – so genannte Propriozeptoren – messen laufend die Länge der Muskeln, den Spannungszustand der Sehnen und die Winkelstellung der Gelenke. Sie sind entscheidend daran beteiligt, Verletzungen zu verhindern, so zum Beispiel beim typischen Umknicken des Sprunggelenkes. Gut funktionierende Propriozeptoren erkennen die Gefahr des Umknickens rechtzeitig. Ein Reflex spannt jene Muskulatur sofort an, die das Gelenk stabilisiert und verhindert dadurch eine Verletzung. Die Steuerung dieser Muskeln können wir nicht willentlich übernehmen, sie erfolgt «automatisch». Diese automatische Steuerung kann mit propriozeptiven Übungen aber trainiert werden. Dadurch verbessert sich das Zusammenspiel der Muskeln (intra-/intermuskuläre Koordination) und damit das Körpergefühl. Durch eine zusätzliche Bewegungsaufgabe kann die Ausführung der propriozeptiven Übungen erschwert (z. B. Jonglieren) bzw. sportartspezifisch (Passen mit Ball) ausgeführt werden.

Hüpfschnappball

15–20 20+

Drei gegen zwei ausspielen. In einem begrenzten Raum hüpfen alle auf einem Bein. Zwei Spielerinnen versuchen den Ball zu erobern, den die drei Aussenspielerinnen einander zuspielen. Wer den Ball verliert oder nicht fangen/annehmen kann, muss in die Mitte.

Skispringen

15–20 20+

Anrutschen auf zwei an der Sprossenwand schräg gestellten Langbänken, die auf einem Schwedenkastenoberteil und einem weiteren Element aufliegen, Absprung mit beiden Beinen, Landung im Telemarkstil. Angerutscht wird auf Filzpantoffeln oder Teppichresten.

Kastensurfer

10–14 15–20

Ein oberstes Kastenteil wird auf drei bis vier Medizin- oder Basketbälle gelegt. Auf dem Kastenoberteil stehend das Gleichgewicht halten.
Variation: Zusatzaufgabe lösen (Jonglieren, halbe Drehung etc.)

Wackelschuss

–10 10–14

Stand auf einem Bein vor dem Tor. Nach einem Pass eines Zuspielers erfolgt ein Torschuss/Abschluss, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.
Variation: Auf einer labilen Unterlage stehend zu zweit Pässe spielen.

Kreuzbank

10–14 15–20 20+

Pro Achtergruppe sind vier umgedrehte Langbänke zu einem Kreuz platziert. Alle laufen im Kreis über die Langbänke. Auf Pfiff springen sie auf eine Langbank und versuchen, das Gleichgewicht zu halten (einbeinig, beidbeinig).
Variationen:
- Auf der Langbank versuchen sie, halbe/ganze Drehungen auf einem Bein auszuführen, ohne herunter zu fallen.
- Zu zweit versuchen sie, sich auf der Langbank zu kreuzen.

Balancesprünge

–10 10–14

Im Sand, auf einer Matte oder Wiese. Einbeinige Steigsprünge in die Höhe von einem Bein auf das andere. Nach jedem Sprung ausbalancieren, Gleichgewicht finden und zum nächsten Sprung ansetzen.
Variation: Blind ausführen.

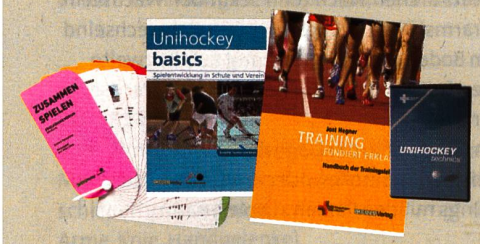
Hahnenkampf

10–14 15–20

Zwei Spielerinnen stehen sich mit den Händen verschränkt gegenüber. Einbeinig hüpfend versuchen sie, ihre Gegnerinnen aus dem Gleichgewicht zu rempeln. Wer auf beide Füsse absteht, das Hüpfbein wechselt oder umfällt, verliert das Duell.
Variation: Auf einer Matte ausführen. Wer von der Matte «fliegt», hat verloren.

Schule oder Verein?

▶ Das Aufwärmen wird in ein allgemeines und spezifisches Aufwärmen unterteilt. Ersteres beinhaltet grundlegende und sportartübergreifende Vorbereitungsübungen, die den ganzen Körper mit einbeziehen – wie sie in dieser Praxisbeilage beschrieben sind. Das spezielle Aufwärmen folgt im Anschluss an das Allgemeine und bereitet die Sporttreibenden disziplinenspezifisch vor. Einzelne Muskelgruppen und Gelenke werden dabei speziell angesprochen oder sportartspezifische Formen (Technik/Taktik) bzw. Bewegungsmuster eingeübt. Das spezifische Aufwärmen kommt hauptsächlich im Vereinstraining vor.



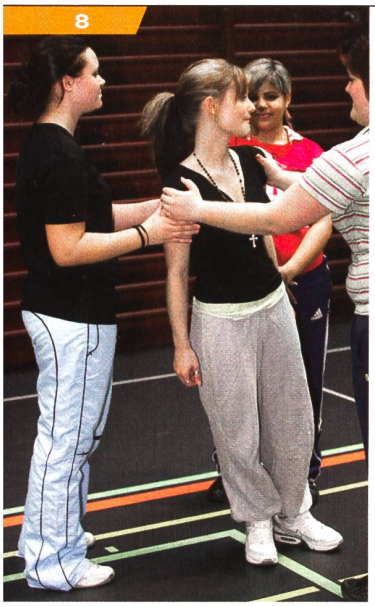
Produktion und Vertrieb von Sporttiteln.

Das Kompetenzzentrum für sportdidaktische Medien.
Partner des SVSS.
Zusammenarbeit mit dem BASPO.
Lernmedien für Sportunterrichtende in Schule und Verein.

Ernst Ingold+Co. AG
CH-3360 Herzogenbuchsee
Telefon 062 956 44 44
Fax 062 956 44 54
E-Mail info@ingoldag.ch
Internet www.ingoldag.ch

INGOLDVerlag SVSS•ASEP•ASEF

Verlangen Sie unsere Verlagsverzeichnisse



Ein Brett als Vorbild

▶ Nicht nur für das Geräte- und Kunstturnen sondern bei jeder körperlicher Aktivität sind ein gespannter Körper und kräftige Muskeln wichtige Voraussetzungen. Übungen zur Entwicklung der Körperspannung und Kraft können zudem Rückenbeschwerden vorbeugen und gehören deshalb zu jedem Aufwärmen.

Stehaufmännchen

10–14 **20+**

Gruppen à vier Personen. Die mittlere Person ist gespannt wie ein Brett und wird von den anderen im Dreieck hin und her übergeben (kein Schubsen!). Die Füsse bleiben immer am selben Punkt.

Variationen:

- Die mittlere Person schliesst dazu die Augen.
- Auf einem Fuss. Mehrere Personen bilden einen geschlossenen Kreis und reichen die mittlere Person herum.

Starre Beine

10–14 **15–20**

Liegestützposition. Der Partner hält die Beine des Ausführenden in der Luft (auf geraden Rücken achten!) und lässt in unregelmässiger Reihenfolge ein Bein los. Der Ausführende versucht, sofort auszugleichen und das Absinken des Beines zu verhindern.

Variationen:

- Im Unterarmstütz ausführen (Erleichterung).
- In Liegestützposition rücklings ausführen (Erschwerung).

Statuentransport

–10 **10–14**

Fünfergruppen. In jeder Gruppe wird eine Person bestimmt, die eine Figur / Statue nachahmt. Die Gruppe trägt ihre Statue an einen neuen Standort, ohne dass die Statue ihre Stellung verändert.

Variation: Statuen aus mehreren Personen formen.

Viereckseilziehen

15–20 **20+**

Ein Tau wird zu einem Kreis geknüpft und ausgelegt. Im Abstand von ca. zwei Metern zum Tau werden vier Malstäbe zu einem Quadrat platziert. Pro Malstab steht eine Mannschaft bereit. Pro Team fasst je eine Person das Tau und versucht nach erfolgtem Pfiff den eigenen Malstab zu berühren. Punkt für den Sieger. Minuspunkt, wenn losgelassen wird.

Brückenfangis

10–14 **15–20**

Fangform «Dreimann hoch». Eine Fängerin jagt einen Kollegen. Alle anderen sind zu zweit in Liegestütz- oder Unterarmstützposition nebeneinander. Erreicht der Gejagte ohne gefangen zu werden eine Zweiergruppe, legt er sich in Stützposition daneben hin. Sein Gegenüber wird zum neuen Fänger.

Stützmarathon

10–14 **15–20** **20+**

Aneinanderreihen von Stützpositionen ohne das Gesäss abzusetzen. Gestartet wird im Unterarmstütz. Nach zehn Sekunden abwechselnd ein Bein anheben und mit der Fussspitze auf die Ferse des anderen Beines tippen (je zehn Mal). Anschliessend auf eine Seite in den Seitstütz drehen. Nach zehn Sekunden Wechsel in den Unterarmstütz rücklings. Evtl. Füsse abwechselnd leicht vom Boden anheben. Drehung auf die zweite Seite in den Seitstütz. Nach zehn Sekunden Wechsel in den Unterarmstütz.

Variation: Zu zweit in der Liegestützposition mit den Händen einen Ball zurollen oder in der Liegestützposition rücklings mit den Füssen zuspielen.

Argument

Spannen und kräftigen

▶ Die Formen dieser Seite sind nicht als Konditions- oder Krafttraining gedacht, sondern dienen zur Vorbereitung und Aktivierung des Bewegungsapparates. Übungen, die Körperspannung und Kraft erfordern, erhöhen den Tonus im Muskel – ein Zustand, der in vielen Sportarten wichtig ist. Zudem schützen Spannungs- und Kräftigungsübungen – regelmässig ausgeführt – vor Rücken- und Gelenkbeschwerden. Die Übungen sollen mit relativ grossem Krafteinsatz und geringer Wiederholungszahl ausgeführt werden.

Mehr Spielraum für Bewegung

▶ Ob statisch oder dynamisch, aktiv oder passiv – für jede Situation gibt es eine entsprechende Dehnmethode. Wer im Aufwärmen dynamisch und in Bewegung dehnt, kann seinen Bewegungsumfang und seine Beweglichkeit verbessern.

Achterball

10–14 15–20 20+

Zu zweit Rücken an Rücken im Abstand von einem Meter in leichter Grätschstellung aufstellen. Beide Spielerinnen drehen den Oberkörper nach links aus und übergeben einen Ball hinter dem Rücken der Partnerin (oder klatschen mit den Händen ab). Anschliessend auf die rechte Seite. So beschreibt der Ball eine Acht um die Spielerinnen.
Variation: Den Ball zwischen den Beinen und über den Kopf übergeben. Evtl. Wettkampfform gegeneinander.

«Acht» kreisen

–10 10–14

Jeder Spieler hat einen Ball. In der Grätschstellung nach links tief gehen und den Ball am Boden rollend um den linken Fuss, anschliessend zwischen den Beinen hindurch nach rechts um den rechten Fuss führen etc.
Variation: Dasselbe im Ausfallschritt vorwärts.

Storchenschritt

15–20 20+

Möglichst grosse Storchenschritte (Ausfallschritte vorwärts) ausführen. Wer kommt mit zehn Schritten am weitesten? Es ist nicht erlaubt zu springen, mit den Händen den Boden zu berühren und den Ausfallschritt mit mehr als zwei Fuss-Bodenkontakten auszuführen (Bein nicht nachschleifen).
Variation: Sieger ist diejenige Person, die mit gleich viel Schritten rückwärts wieder am nächsten zur Ausgangsstellung zurück kommt (zweiter Teil der Aufgabe erst bei Zwischenhalt bekannt geben).

Propeller

15–20 20+

Im Laufen oder im Stand Arme parallel, asymmetrisch oder gegengleich vorwärts und rückwärts schwingen.
Variation: Pendule. Bein vorwärts-rückwärts und seitwärts pendeln lassen. Bewegungsweite (Amplitude) kontinuierlich steigern.

Knoten lösen

10–14 15–20

A und B stehen sich gegenüber und geben sich die Hände. Beide steigen mit einem Fuss auf derselben Seite über einen Arm. Danach machen beide, ohne die Hände loszulassen (diese werden über den Kopf auf die andere Seite geführt) eine ganze Drehung nach aussen. Sobald sie sich wieder gegenüber stehen, wird das andere Bein «ausgeschlauft» und der Knoten gelöst.

Grosse Kreise

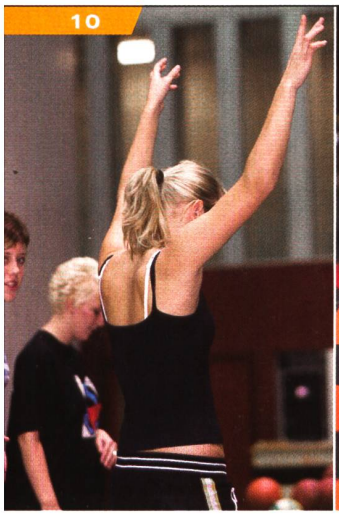
–10 10–14

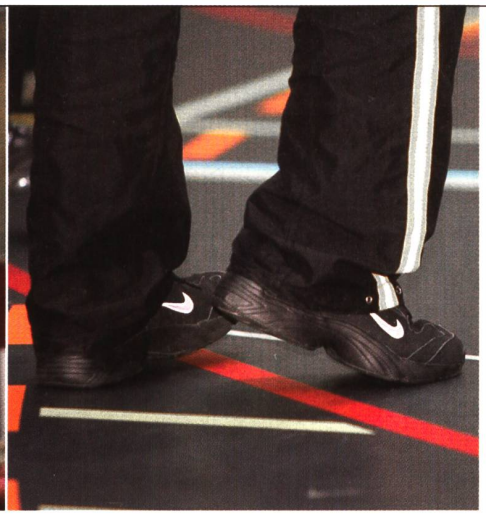
Mit verschiedenen Körperteilen auf verschiedenen Ebenen, verschieden grosse Kreise beschreiben (Rumpf, Kopf, Beine, Füsse, Arme, Knie, Handgelenke)
Variation: Hula-Hopp oder Reif um die verschiedenen Körperteile kreisen lassen.

Argument

Muskeln dehnen, Gelenke mobilisieren

▶ Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen willkürlich mit der optimalen Schwingungsweite der Gelenke auszuführen. Das Warmlaufen verbessert bereits die Dehnbarkeit und Elastizität des Muskel- und Bindegewebes und versorgt die Gelenke mit der nötigen Schmierflüssigkeit. Dennoch ist eine gezielte Zweckgymnastik zur Mobilisierung der Gelenke notwendig, um böse Überraschungen wie Zerrungen und Abnützungsschäden des Knorpels zu verhindern. Beim Eindehnen ist auf eine zweckmässige Ausführung zu achten: Wenn möglich immer dynamische Formen wählen und in Bewegung bleiben.





Gezielt, dosiert, koordiniert

▶ Optimal vorbereitet ist, wer auch gedanklich bei der Sache ist. Übungen, welche die Aufmerksamkeit, Konzentration und Koordination fördern, erhöhen die Wirksamkeit des Aufwärmens.

Hand und Fuss

–10 10–14 15–20

Der Einsatz der Füsse erfolgt in einem Vierer-, jener der Arme in einem Dreiertakt. Die Füsse führen die Bewegung «Balle, Balle, Ferse, Ferse» aus, während beide Arme synchron zuerst die Hüfte, dann die Schultern berühren und zum Schluss in die Höhe gestreckt werden.
Variation: Die Füsse stampfen abwechselnd im Grundtakt (links-rechts-links-rechts), während die Hände den Rhythmus «Jäääämmm-ta-taaa-taaa». Wer es kann, probiert es mal umgekehrt.

Aktuelles Sportstudio

10–14 15–20 20+

In vorgegebene Ziele treffen, die aufgehängt, auf einer Erhöhung platziert, grösser und kleiner, näher und weiter weg sind. Z. B. mit Schläger und Shuttle auf Matten, Teppichreste oder in liegende Schwedenkasten-Elemente treffen; mit Stock und Ball diverse Gegenstände (Markierungshüte etc.) treffen; mit Tennisbällen durch sprunghohe Ringe treffen; Schuss mit dem Fuss oder Wurf mit der Hand in aufgehängte Velopneus treffen etc.

Schmaler Grat

10–14 15–20

Die Schüler führen auf einer Langbank stehend Seilsprünge aus. Sie stehen dabei mit den Füssen nicht nebeneinander sondern hintereinander. Nach fünf Sprüngen müssen sie die Position der Füsse wechseln, ohne das Seilspringen zu unterbrechen.
Variation: Auf einer umgedrehten Langbank mit der Schmalseite nach oben oder auf einer Linie stehend ausführen.

Flugbahnen

–10 10–14

Zugeworfene oder zugespielte Bälle einschätzen. Zu zweit vis-à-vis stehen. A wirft die Bälle, B versucht mit einem Plastiksack oder einem umgedrehten Markierungshut die Bälle nach einmaligem Auftreffen auf dem Boden zu fangen.
Variation: Via Tchoukballnetz, Wand oder Basketballbrett der Partnerin zuspielen.

Koordinationsspringen

15–20 20+

Variierende Sprungformen (z.B. li-li-re-li-re-re) mit unterschiedlichen Armbewegungen (z.B. linker Sprung rechter Arm nach aussen oder in die Höhe strecken etc.).

Balancetransport

10–14 15–20

Einen Tischtennisball auf dem Schläger balancierend durch einen Hindernisgarten laufen. Ohne den Ball zu verlieren, muss über Langbänke balanciert, tiefe Schwedenkasten überquert, ein Slalom absolviert oder über Teppichreste gelaufen werden.

Argument

Der Geist spielt mit

▶ Im Sport entscheiden oft der Kopf und die geistige Frische über Sieg und Niederlage. Wer die Konzentration bis zum Schluss aufrechterhalten oder den Pass des Gegners antizipieren kann, hat einen entscheidenden Vorteil. Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Konzentration und Genauigkeit sind eng mit der Koordination verbunden. Alles kann bestens ins Aufwärmen integriert werden.

Rückwärtszählen

10–14 15–20

Zu zweit Pässe spielen. Bei jedem Pass zählt der Zuspielende von 100 in vorher vereinbarten Schritten rückwärts. Welches Zweierteam hat zuerst Null erreicht. Bei einem Zählfehler oder einem Fehlpass wieder von 100 beginnen. Die Schwierigkeit (Startzahl, Zählschritte) kann der Altersstufe angepasst werden.

Luftibus

–10 10–14

Zwei, drei oder mehr Luftballons gleichzeitig in der Luft jonglieren, ohne dass einer zu Boden fällt. Evtl. mit Zusatzhilfe (z. B. Tennisracket oder Badmintonschläger etc.) ausführen.
Variation: Zu zweit oder in der Gruppe mehrere Ballone in der Luft halten.

Blindballfangen

–10 10–14

A steht zwei bis fünf Meter vor einer Wand. B steht hinter A und wirft oder spielt einen Ball über dessen Kopf via Wand zu. A versucht den Ball zu fangen.
Variation: Sportartspezifisch zuspielen (mit Schläger oder Technik) und abfangen des Balles (z. B. Volleyballmanchette, Bruststoppen des Fussballes, Stoppball mit dem Tennisschläger).

Reihenpassen

10–14 15–20 20+

Passen im ständigen Laufen. In einer Fünfergruppe wird eine Reihenfolge festgelegt. Spieler Nummer Eins spielt Pässe immer der Nummer Zwei, die wiederum immer dem Spieler Nummer Drei den Ball spielt etc.
Variation: Bei einem Pfiff oder einem visuellen Zeichen wird der Ball in die andere Richtung gespielt. Die Übung kann erschwert werden, wenn mehrere Bälle ins Spiel kommen oder wenn unterschiedliche Reaktionen auf unterschiedliche Signale verlangt werden (z. B. bei einem Pfiff eine Nummer/einen Spieler überspringen).

Plitsch Platsch

10–14 15–20

Die Spieler stehen im Kreis und zählen fortlaufend. Anstelle der Zahl Fünf sagt man «Plitsch» und statt der Zahl Sieben «Platsch». Bei jedem «Platsch» wechselt man die Zählrichtung. Die Zahl 15 heisst also «Plitschzehn» 27 Platschzwanzig (zusätzlich wird hier noch die Zählrichtung geändert). Wer zu lange nachdenkt, einen Fehler macht oder die Richtung nicht wechselt, läuft einmal locker um den Kreis und schliesst wieder an. Nach einem Fehler wird wieder von vorne begonnen.
Variation: Das Spiel mit leichter Bewegung verbinden (z. B. leicht hüpfen, Hüftkreisen etc.). Oder bei jedem Fehler die Bewegungsübung wechseln.

Viereckpassen

10–14 15–20 20+

Acht Personen bilden ein Viereck (Abstand vier bis fünf Meter), je zwei stehen also an den Ecken. Ein Ball wird immer nach rechts zur nächsten Ecke gespielt. Nach dem Pass läuft die Spielerin aber nach links zur nächsten Ecke. Pass-, Laufrichtung wechseln.
Variationen:
- Mit zwei Bällen gleichzeitig spielen.
- Nach dem Pass zur übernächsten Ecken sprinten (für längere Laufwege).

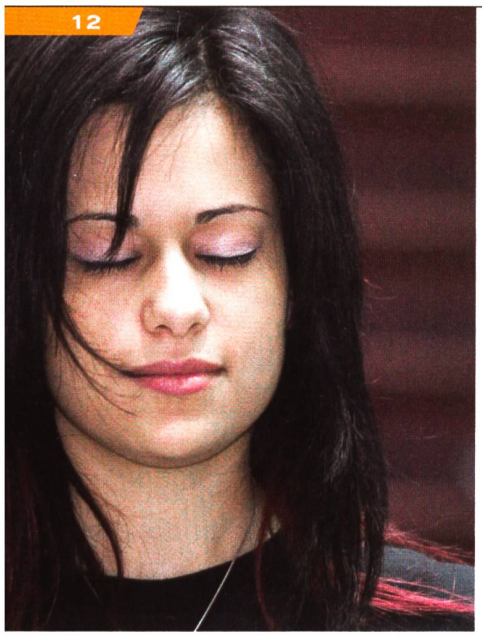
Zonenpassen

15–20 20+

Das Feld ist in vier Zonen unterteilt. Team A verteilt sich in die Zonen Eins und Drei, Team B in die Zonen Zwei und Vier. In jeder Zone wird mit einem Ball gestartet. Pro erfolgreiches Zuspiel zu einem Mitspieler in die andere Zone erhält das Team einen Punkt. Die Gegner versuchen, die Pässe abzufangen. Welches Team erzielt in drei Minuten mehr Punkte?

Viele Variablen

▶ «Das ultimative Aufwärmprogramm» gibt es nicht. Zu viele Faktoren beeinflussen die Auswahl der Übungen und die Methodik:
Alter: Die Muskulatur von Kindern und Jugendlichen ist geschmeidiger und elastischer als die von Erwachsenen. Daher sind sie auch weniger verletzungsanfällig. Erwachsene brauchen eine deutlich längere Aufwärmzeit mit kontinuierlich steigender Intensität. Fangspiele gehören nicht in das Aufwärmprogramm von älteren Jugendlichen und Erwachsenen, und wenn, dann höchstens in Verbindung mit Zusatzaufgaben wie Balldribbeln/-prellen, wodurch sich die Bewegungsgeschwindigkeit und damit die Verletzungsgefahr verringert.
Aussentemperatur: Bei erhöhten Temperaturen im Sommer verringert sich die benötigte Aufwärmzeit im Vergleich zum Winter.
Aber Vorsicht: Die gefühlte Wärme auf der Haut entspricht nicht der Temperatur im Körperinnern. Aufwärmen braucht es immer.
Tageszeit: Wer sich noch kaum bewegt hat (früh am Morgen), muss sich auch länger einlaufen und aufwärmen.
Situation: Auf situative Gegebenheiten der Teilnehmenden eingehen (Stress, Prüfungen etc.). Wer darauf Rücksicht nimmt, holt die Teilnehmenden dort ab, wo sie sind.
Sportart: Je nach Disziplin und Sportart braucht es zusätzlich Aufwärmsequenzen.



Die Macht der Gedanken

▶ Die Vorstellungskraft – so heisst es – kann Berge versetzen. Aber auch neue Lösungsansätze für alltägliche sportliche Herausforderungen liefern. Wer seine Gedanken benutzen und steuern kann, ist besser vorbereitet, auf das was folgt.

Spielsimulation

10–14 15–20

In Gruppen (evtl. Interessensgruppen) wird ein Spiel (Volleyball), ein Wettkampf (Leichtathletik-Mehrkampf) oder ein Rennen (Boardercross) simuliert. Ein Spielleiter gibt die Situationen möglichst getreu wieder und alle Teilnehmenden spielen diese Situationen nach. Oder: Eine Person in der Gruppe beginnt mit dem Start (Bully im Eishockey). Die nächste Person setzt die Spielsimulation fort (Pass vom Verteidiger zum Flügel, Vorstoss ins gegnerische Drittel etc.).

Aktivierungsatmung

20+

Wach sein, wenn's losgeht. Bei Ermüdung oder Untererregung in ruhiger Atmosphäre kräftig und tief durch die Nase einatmen. Die ganze Aufmerksamkeit auf das Einatmen lenken und danach einen kurzen Augenblick die Luft anhalten. Die Ausatmung ganz von alleine geschehen lassen. Mehrmals durchgeführt, aktiviert dies den Organismus.

Problembox

10–14 20+

Als Gruppenübung im Kreis oder individuell in der Garderobe. Augen schliessen und sich vorstellen, dass man in der Garderobe sitzt und eine Kartonschachtel vor sich hat. Dinge und Probleme, die einen beschäftigen, werden in Gedanken auf ein Blatt Papier geschrieben. Dieses Blatt wird in eine Kartonschachtel gelegt und der Deckel geschlossen. Nun stellt man sich vor, wie man die Kartonschachtel neben die Schuhe unter die Sitzbank der Garderobe legt und wie sie dort während des ganzen Trainings bleibt. Augen öffnen und das Training kann beginnen.
Wann immer Probleme wieder auftauchen, «schickt» man sie zurück in die Kartonschachtel. Nach dem Trainings stellt man sich vor, die Kartonschachtel wieder zu öffnen, und die Dinge, die einen beschäftigt haben, werden wieder hervor geholt. Nun ist Zeit da, sich damit zu beschäftigen.

Blinde Kuh

–10 10–14

Die Teilnehmenden versuchen, mit geschlossenen Augen auf einer Linie (oder zwischen zwei nahe gelegenen Linien) zu laufen. Sie stellen sich vor, dass am Bauchnabel eine Schnur geradeaus zieht. Oder, dass links und rechts Leitplanken den Weg weisen. Wer schafft es?

▶ Herzlichen Dank an **Daniel Birrer,** Psychologe FSP, und **David Egli,** J+S-Fachleiter Handball, für die wertvolle Unterstützung bei der Realisierung dieser Praxisbeilage.

Argument

Wecke Bilder in dir…

▶ Bei sportlichen Aktivitäten stossen wir oft an die Grenzen unserer koordinativen und konditionellen Möglichkeiten. Diese lassen sich oft mit der Vorstellungskraft überwinden – nicht nur in unseren Gedanken. Zum Vergleich: Wenn wir einen Text lesen und in Gedanken nicht bei der Sache sind, so werden wir nach der Lektüre nicht verstanden haben, was wir gelesen haben. Wer den Text aber «aktiv» liest und mit Bildern verknüpft, lernt effizienter. Genauso verhält es sich im Sport: Wer gedanklich bei der Sache ist, sich mental auf die sportlichen Aktivitäten vorbereitet und auf die Bewegungsabläufe konzentriert, lernt wirksamer und verletzt sich weniger. Das bildhafte Vorstellen (Visualisieren) ist eine ideale Ergänzung zur physischen Vorbereitung.

Ziele in Bildern

15–20 20+

Alle Teilnehmenden setzen sich ein Ziel für die darauf folgende Lektion. Die Ziele sollen nicht nur leistungsmässig definiert sein, sondern vor allem technischer Art oder auf ein spezifisches Verhalten bezogen sein. Z. B.: «Ich setze mir zum Ziel, das Schwungbein beim Fosbury Flop energisch einzusetzen» oder «Beim Fussball spielen halte ich meinen direkten Gegenspieler immer im Auge». Nun wird dieses Ziel bei geschlossenen Augen möglichst mit allen Sinnen visualisiert. Der mögliche Erfolg wird vor dem inneren Auge aufgebaut und alle Gefühle (Freude, Stolz, Genugtuung) bei der Zielerreichung nachempfunden.

Hauptteil visualisieren

15–20 20+

Stehend, sitzend oder liegend (in der Halle oder noch in der Garderobe) wird ein Hauptelement des Trainings vorgestellt. Das Bild (z. B. der Fosbury Flop oder Kernwurf im Handball) soll möglichst lebendig unter Einbezug der verschiedenen Sinne visualisiert werden. Zu Beginn führt der Trainer/Lehrer durch die Vorstellung, indem er die Aufmerksamkeit auf verschiedene Details der Bewegung lenkt. Bei jeder Visualisierung werden die Augen geschlossen und tief und ruhig geatmet.

Blitzentspannung

10–14 15–20 20+

In bequemer und aufrechter Haltung sitzen oder stehen. Sich vorstellen, man sei eine Marionette, deren Arme, Hände, Nacken, Beine und Füsse an Fäden hängen und hin und her baumeln. Plötzlich schneidet jemand alle Fäden gleichzeitig durch und der eigene Körper sackt in sich zusammen. Der Stress und die Anspannung sind verflogen.

Objekt der Begierde

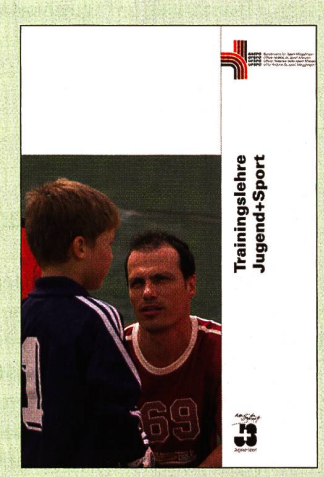
20+

Eine bequeme Sitzposition einnehmen, ruhig und gleichmässig atmen. Ein ausgewähltes Sportgerät (Ball, Schläger, Rennrad, Skis etc.) genau betrachten. Die ganze Aufmerksamkeit wird auf das Sportgerät gelenkt, wobei alle Einzelheiten bewusst wahrgenommen werden. Man soll völlig im Anblick des Sportgerätes versinken. Nun kann eine Art innerer Dialog mit dem Sportgerät geführt werden, indem man sich die Aufgabe und die Wichtigkeit des Gegenstandes klar macht. Das Sportgerät als eine Art Verbündeten betrachten, der einen in der kommenden Aktivität begleitet und unterstützt.

Magnet und Staubsauger

–10 10–14

Passformen im Fussball. Bei jeder Passabgabe stellen sich die Teilnehmenden vor, dass die Anspielpartnerin ein Magnet sei. Beim Pass zieht dieser Magnet den Ball an. Bei der Ballannahme bildet der Fuss einen Staubsauger, der die Bälle ansaugt, ohne dass sie verspringen.



Mehr Trainingslehre

▶ Die Praxisbeilage «Aufwärmen» bildet den Start einer Serie über Themen rund um die Trainingslehre. Als Grundlage dienen das neue Handbuch «Training fundiert erklärt» und die neue J+S Broschüre «Trainingslehre» (siehe Literaturangaben Seite 14). Geplant sind weitere Praxisbeilagen zu den Themen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit Koordination und Regeneration.

Gemeinsam stark sein

▶ In Mannschaftssportarten ist ein guter Teamgeist ein wichtiger Erfolgsfaktor. Aber auch Einzelsportler profitieren im Training von einer verschworenen Truppe. Durch gemeinsam eingeübte, ritualisierte Organisationsformen im Aufwärmen kann der Teamgeist gefördert werden. Ein Muss für jede Gruppe.

Argument

... alle für einen

▶ Spiele sind ein wertvolles Mittel für emotionales und soziales Lernen. Teamarbeit ist nicht nur in Mannschaftssportarten ein Schlüsselmerkmal sondern genau so wichtig für Gruppen von Einzelsportlern/innen. Wenn die Aufgaben so gestellt werden, dass sie nur bewältigt werden können, wenn alle Gruppenmitglieder ihre Stärken zum Einsatz bringen, kann der Teamgeist entwickelt werden.

Gordischer Knoten

10–14 15–20

Die Teilnehmenden stehen im Kreis, strecken ihre Hände in die Mitte und fassen zwei beliebige Hände verschiedener Personen. Anschliessend versucht die Gruppe, ohne die Hände zu lösen, das Durcheinander zu entwirren.

Menschenreif

10–14 15–20

Sechs bis acht Personen bilden einen Kreis und halten die Hände der Nachbarn. Ein Reif wird zwischen der Start- und Endspielerin «eingeführt», so dass sich deren Arme im Reif befinden. Dieser Reif muss ohne Loslassen der Hände möglichst rasch einmal im Kreis herum geführt werden.
Variation: Ein grosser Kreis und mehrere Reife. Die Reife müssen einander einholen.

Mattentransport

15–20 20+

In Gruppen eine Weichbodenmatte nach einer vorgegebenen Aufgabenstellung als Gruppe möglichst schnell verschieben/umdrehen (z. B. zweimal um die Querachse, und einmal um die Längsachse drehen).
Variation: Brücke legen. Jede Gruppe hat zwei Matten (je grösser die Gruppe, desto grösser die Matte). Welche schafft es am schnellsten, die Halle zu überqueren, ohne dass ein Gruppenmitglied den Boden berührt?

Baumstamm rollen

–10 10–14

Sechs bis acht Teilnehmende legen sich nebeneinander hin und bilden die Trägerinnen. Eine Person ist der Baumstamm und legt sich rücklings auf die anderen. Auf Kommando drehen sich die Trägerinnen gleichzeitig auf eine Seite und rollen so den Baumstamm weiter. Sobald die hinterste Trägerin vom Baumstamm «befreit» ist, schliesst sie vorne an. Welche Gruppe erreicht zuerst die Ziellinie?

Blinde Träger, stumme Lasten

15–20 20+

In der Halle werden möglichst viele Geräte als Hindernisse verteilt, die überstiegen, umgangen oder unterkrochen werden können. Pro Viererteams hat es immer zwei Blinde (Augen verbinden), einen Stummen und eine Sicherheitsbeauftragte. Die Teams haben zwei Minuten Zeit, sich auf eine Kommunikations- und Tragetechnik zu einigen (Aber: der Stumme darf nicht reden!). Die Sicherheitsbeauftragte läuft einen Hindernisparcours vor, die zwei Blinden tragen den Stummen hinterher.

Literatur

- **Müller, U.; Baumberger, J.:** Aufwärmen – abwechslungsreich, attraktiv, gesundheitsbewusst. BM-Sportverlag, Horgen. 2006.
- **Scherer, H.:** Aufwärmen mit dem Ball. Praxisideen – Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport, Band 18. Hofmann-Verlag, Schorndorf. 2005. 160 Seiten.
- **Hegner, J.:** Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre. Ingold Verlag/BASPO, Herzogenbuchsee. 2006. 280 Seiten.
- **BASPO (Hrsg.):** Trainingslehre Jugend+Sport. Magglingen. 2006.
- **Swiss Tennis (Hrsg.):** Schlagkräftige Ideen. 2005.
- **BASPO (Hrsg.):** Turnen – Ideen für die Praxis. Magglingen 2002. Best. Nr. 30.811.500
- mobilePraxis Nr. 2/00 «Gut begonnen – halb gewonnen,...». 2000.
- mobilePraxis Nr. 2 «Unihockey». 2005.
- mobilePraxis Nr. 10 «Faszination Bälle». 2005.
- mobilePraxis Nr. 18 «Basketball». 2006.
- mobile Nr. 2/04 «Teamspirit». 2004.

Rituale pflegen

▶ Jugendliche grenzen sich gerne mit selbst kreierten Verhaltensweisen und Ritualen von der Erwachsenenwelt ab. Der Sport kann sich dies zu Nutze machen, in dem z. B. das Einlaufen mit standardisierten Bewegungsabläufen kombiniert wird, die sich idealerweise an den Kernbewegungen einer Sportart orientieren. Diese Bewegungen müssen oft in einer langsameren Ausführung und mit geringerer Intensität als in der Zielform ausgeführt werden. Solche Übungsfolgen können das Zugehörigkeitsgefühl einzelner Athletinnen und Athleten zu einer Gruppe fördern. Als wichtiger Nebeneffekt wird aber die Kernbewegung bereits vielfach geübt. Z. B.:

- **Allgemein:** Aus dem Traben ein Bein zum Gegenarm hoch schwingen (Hamstring-Dehnung) synchron in der Gruppe. Der Rhythmus wird durch eine Person vorgegeben.
- **Volleyball:** Aus dem Traben zum Smash mit vorgetäuschter Schlagbewegung (links und rechts) ohne Ball anlaufen.
- **Leichtathletik:** Aus dem Traben eine Diskusdrehung ausführen und im Gleichgewicht in Wurfauslage stehen bleiben. In Gegenrichtung weitertraben (links und rechts).

Rituale bedeuten auch, dass man einander zu Lektionsbeginn begrüsst und sich an einem bestimmten Ort trifft und die Ziele bekannt gibt.

Stossdämpfer

–10 10–14 20+

Zu zweit. Die beiden Partner stehen sich gegenüber. Sie haben zwei Bälle (Ballone) als «Stossdämpfer» zwischen ihren Händen eingeklemmt. Nun führt der eine Partner den anderen durch die ganze Halle (vorwärts, rückwärts, seitwärts).
Variation: Zu zweit Rücken an Rücken sitzen. Ohne Hilfe der Hände aufstehen und auf eine andere Zweiergruppe zugehen. Im ständigen Körperkontakt einen neuen Partner «übernehmen».

Blindes Vertrauen

15–20 20+

Fünf bis zehn Schülerinnen stehen hintereinander und halten ein Seil. Als Gruppe müssen sie mit geschlossenen (oder verbundenen) Augen eine vorgegebene geometrische Form oder Zahl formen. Sie dürfen dabei miteinander sprechen aber nicht das Seil loslassen.

Mondausflug

15–20 20+

Für jede Astronautengruppe (acht bis zehn Personen) liegen zwischen den Seitenlinien des Volleyballfeldes sieben bis acht Reifen als Weg bereit. Alle Astronauten sind mit Elastikbändern an den Füssen miteinander zu einer Kette verbunden. Ein Sturm hat die sie überrascht, so dass sie hinten einem Feldvorsprung (Seitenlinie Volleyballfeld) Schutz suchen mussten. Der Sturm hat radioaktiven Mondstaub aufgewirbelt, der alles ausser den Kratern (Reifen) zwischen dem Felsvorsprung und dem Raumschiff bedeckt. Erschwerend kommt hinzu, dass die Gruppe ein neues System zur Sauerstoffversorgung testet: Die Astronauten sind über eine an den Knöcheln angebrachte Leitung miteinander verbunden. Der Sauerstoff reicht noch für drei Minuten. Welche Gruppe von Astronauten schafft es, zum Raumschiff zu gelangen? Bei einem Kontakt mit dem radioaktiven Staub ausserhalb der Krater muss die ganze Gruppe zur Ausgangspunkt zurückkehren und sich «dekontaminieren» lassen.

Sitzkreis

10–14 15–20 20+

Alle Teilnehmenden stehen hintereinander im Kreis. Nun versuchen sie alle gleichzeitig, sich auf die Knie des hinter ihnen stehenden Partners zu setzen ohne Zuhilfenahme der Arme.
Variation: Im Sitzkreis vorwärts, rückwärts laufen.

Chaos

10–14 15–20

Die Spielerinnen bilden einen Kreis. Jede wählt in Gedanken eine Mitspielerin der Gruppe aus, um die sie viermal herum laufen muss. Auf «Los» geht's los. Wer ist zuerst im Kreis zurück?

wegweisend

mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellungen Einzelausgaben inkl. mobilepraxis und mobileplus
à Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

Bestellungen mobile*praxis* und/oder mobile*plus* à Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto).
Mindestbestellungen: 2 Exemplare. Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

❒ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobile*club* werden (Schweiz: Fr. 57.–/Ausland: € 46.–)

❒ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 42.–/Ausland: € 36.–)

❒ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **deutsch** ❒ **französisch** ❒ **italienisch**

Vorname/Name:

Adresse:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Datum, Unterschrift:

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen, Fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch