



Michael Mölschl

Staatl. Trainer Ausbildung, 6 Staatl. Instruktoren, div. Fort- und Weiterbildungen.



AUFWÄRMEN ALS OPTION, NEUES ZU PROBIEREN

ALLGEMEINES ZUM AUFWÄRMEN:

Beim Aufwärmen wollen wir dem Körper die Möglichkeit geben, sich vom „normalen“ in den „Leistungsmodus“ umzustellen.

Dazu braucht es Anpassungen in folgenden Systemen und Strukturen:

- Herz-Kreislauf-System
- Aktiver Bewegungsapparat
- Passiver Bewegungsapparat
- Nervensystem
- Sinnesorgane
- Psyche

HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

Steigerung von Herzfrequenz, Blutdruck und Atmung; Vermehrung der Durchblutung der in der Sportart eingesetzten Muskeln

AKTIVER BEWEGUNGSAPPARAT

Verbesserung der Energiebereitstellungsvorgänge im Muskel; Reduzierung der inneren Reibung von Muskeln, Sehnen und Bändern; Vermehrung der Durchblutung der in der Sportart eingesetzten Muskeln

PASSIVER BEWEGUNGSAPPARAT

Vermehrung der Produktion von Gelenkschmiere; Dickenzunahme des Gelenkknorpels durch Flüssigkeitseinlagerungen

NERVENSYSTEM

Beschleunigter Ablauf nervaler Erregungsprozesse; Anstieg von Reaktions- und Kontraktionsgeschwindigkeit

SINNESORGANE

Erhöhung der Aufnahmefähigkeit der verschiedenen Analysatoren (visuell, akustisch, taktil, ...)

PSYCHE

Abbau nervöser Spannungszustände; Steigerung der Motivation

WEITERE POSITIVE EFFEKTE DES AUFWÄRMENS:

Neben den physiologischen Effekten hat ein regelmäßiges Aufwärmen bei Kindern auch einen erzieherischen Charakter. Kinder sehen das Aufwärmen als einen festen Bestandteil des Trainings, wovon sie insbesondere im Erwachsenenalter profitieren.

Zum anderen ist auch der psychologische Effekt des Aufwärmens bei Kindern nicht zu unterschätzen. Manche Kinder kommen nach der Schule direkt zum Sport. Andere sitzen stundenlang vor dem Computer, bevor sie zum Sport kommen. Ein Aufwärmen hilft ihnen dabei, im Sport anzukommen. Nach dem Aufwärmen signalisiert der Körper: „Bewegung macht Spaß, ich möchte mehr davon“, was zu einer höheren Motivation führt.

Weiters kann man mit neuen Übungen frischen Wind in die Trainingsroutine bringen.

Im Arbeitskreis „Aufwärmen neu gedacht“ erfinden wir das Rad nicht neu, aber wir lernen etwas Neues dazu.

ZU DEN IDEEN:

BÄLLE/TENNISBÄLLE

Mobilisation, Kräftigung und Koordination

- Ball um Hüfte, Kopf, Beine kreisen lassen.
- Im Langsitz den Ball um den Körper rollen.
- Auf allen vieren den Ball unterm Körper weit zur Seite rollen und wieder zurück (BWS- und Schulter-Mobilisation).
- Ball prellen, vom Stand in verschiedene Lagen gehen und wieder aufstehen (ein Knie zum Boden, niedersetzen, hinlegen, ...).
- Ausfallschritte mit Ball unterm Bein hochwerfen und wieder fangen, diverse leichte Abwandlungen und Schwierigkeitsgrade (von einer Hand in die andere, mit der Wurfhand fangen, von oben fangen usw.).
- Den Ball auf der Handrückseite balancieren und verschiedene Übungen ausführen (z. B. Bauchlage).

- Sich den Ball selbst aufwerfen und versuchen, so knapp wie möglich vorm Boden wieder zu fangen.
- Den Ball werfen und mit den Beinen drüberschwingen (Drehungen und Ausfallschrittposition einbauen).
- Auf allen vieren den Ball am Boden umkreisen. Auf ein Kommando Richtung wechseln und den Bauchnabel immer über dem Ball halten.
- Auf allen vieren den Ball zur genannten Stützfläche rollen (Bärenposition).

STÄBE

Mobilisation, Kräftigung und Koordination

- Stab in alle möglichen Richtungen (vor, neben und über dem Körper) hin- und herdrehen.
- Den Stab auf der Handfläche balancieren (Fläche verkleinern bis zur Fingerspitze).
- Den Stab balancieren und verschiedene Lagen ausprobieren (knien, sitzen, liegen, ...).
- Den Stab auf den Boden stellen und oben mit der Handfläche fixieren. Abwechselnd ein Bein drüberschwingen und den Stab stabilisieren, bevor er umfällt (Innen-/Außenrotation, Stützfläche verkleinern, ...).
- Den Stab aufstellen und umfallen lassen, so knapp wie möglich vor dem Boden auffangen.
- In Pärchen zusammen den bzw. die Stäbe mit den Enden an den Handflächen mit leichtem Druck fixieren. Abwechselnd gibt jemand die Bewegungen vor, die zweite Person folgt.
- In Pärchen zusammen steht eine Person auf einem Bein und lässt sich mit einem Stab an der Handfläche spielerisch führen.
- Auf dem Stab mit und ohne Schuhe balancieren.
- Laserschwert-Slow-Motion-Kampf
- Lerne deine Grenzen kennen und springe über den Holzstab (du gibst selbst die Höhe an).
- Taktiles Wahrnehmen der Wirbelsäule: Mit dem Stab am Rücken auf allen vieren krabbeln.

REIFEN

Mobilisation, Kräftigung und Koordination

- Den Reifen fest im Griff vor, neben und über dem Körper drehen.
- Lenken wie ein LKW-Fahrer:in, Gänge hoch- und runterschalten, rückwärts nicht vergessen.
- Beamen für Anfänger: Den Reifen über dem Kopf loslassen und durch den Reifen an einen anderen Ort reisen (Drehungen und leichte Sprünge einbauen).

D70



- Partytrick: Lass den Reifen wandern (muss man gesehen haben).
- In Pärchen zusammen hält eine Person den Reifen und die andere springt mit den Füßen voran rein (Selbsteinschätzung).
- Der heiße Draht: In Pärchen zusammen stützt eine Person am Boden und der bzw. die beiden Reifen bewegen sich langsam, aber stetig auf die Person zu (Richtungsänderungen, Tempo, ...).
- Den rollenden Reifen umkreisen (wer schafft mehr Runden?).
- Vor den rollenden Reifen laufen und ein Bein drüberschwingen, nachlaufen und drüberschwingen...
- Vor den rollenden Reifen laufen und hoch in die Luft springen. Der Reifen hat dann Zeit, untendurch zu rollen (Beine grätschen, nach hinten schauen, nach hinten springen usw.)
- Neben den rollenden Reifen laufen und immer wieder durch den Reifen steigen (nur mit dem Bein, der Rest des Körpers bleibt auf der ursprünglichen Seite).