

Zielgerichtet vorbereitet: Die Struktur des Aufwärmes

Ein Patentrezept für das Aufwärmen beim Laufen, Springen und Werfen gibt es nicht. Zu unterschiedlich sind die Anforderungen der verschiedenen Disziplinen, zu stark beeinflusst die Trainingsgruppe und die Dauer des Einlaufens die Wahl von geeigneten Inhalten.

Das Aufwärmen bedeutet nicht nur die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems durch die Erhöhung der Atmung und der Durchblutung der Muskulatur: Ein umfassendes Einlaufen verbessert zusätzlich die Bereitschaft des Nervensystems, fördert die Koordination und Geschicklichkeit, motiviert die Teilnehmenden auf die bevorstehende Trainingssequenz und verbessert damit deren Lern- und Leistungsbereitschaft.



Eine erhöhte Muskeldehnfähigkeit ist nötig, um die Zielbewegungen überhaupt ausführen zu können und dient somit zugleich als Verletzungsprophylaxe. Nebst all diesen physiologischen Komponenten ist ein weiterer wichtiger Bestandteil der Vorbereitung die soziale Komponente.

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO