

Zielgerichtet vorbereitet: Einflussfaktoren beim Aufwärmen

Verschiedene Faktoren beeinflussen die Planung des Einlaufens für ein Training. Die folgenden Inputs verhelfen zu einem raschen Überblick.

Das folgende Thema

Die nachfolgend geplante Aktivität bestimmt, wie intensiv ein Einlaufen aussehen muss. Sind z.B. schnellkraftorientierte Tätigkeiten geplant (z.B. Sprint oder Sprung) sind die entsprechend beanspruchten Muskelpartien besonders intensiv vorzubereiten (Fussgelenke, Beinmuskulatur). Die Disziplinen bestimmen also den Schwerpunkt beim Einlaufen.

→ **Sprint und Sprung:** Intensiver Teil, Beweglichkeitstraining der Beinmuskulatur



Das Alter

Wenn wir Kinder beobachten, wie sie sich in der Freizeit bewegen, erkennen wir selten ein Einlaufen auf bevorstehende freiwillig inszenierte Spielformen. Sie sind noch weit entfernt von den Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit. Daher können wir mit Kindern viel schneller mit intensiveren Spielformen beginnen ohne Gefahr zu laufen, dass sie sich verletzen. Da sie aber oftmals physisch noch etliche Defizite aufweisen ist diesem Bereich Vorschub zu leisten.

→ **Jüngere Athleten:** Kürzere Herz-Kreislauf Anregung. Intensiver physischer Teil

Das Leistungsniveau

Trainierte Athletinnen und Athleten verletzen sich schneller als Untrainierte. Dies im Gegensatz zu letztgenanntem Beispiel, weil sie vermehrt in der Lage sind, die Leistungsfähigkeit ihrer Muskulatur auszuloten. Zudem sind sie meistens technisch bereits auf einem höheren Trainingsstand.

→ **Gut trainierte Athleten:** Längeres Herz-Kreislauf-Anregen, ausgedehnter technikorientierter Teil sowie spezifischer Beweglichkeitsteil.

Wie plane ich eine gute Vorbereitung auf das Training oder auf die Lektion? Eine Checkliste zum Abhaken.

- **Herz-Kreislauf:** Ich beginne mit einer altersgerechten Herz-Kreislaufform, damit die Intensität langsam aber kontinuierlich gesteigert wird.
- **Kräftigen:** Ich habe Kräftigungselemente eingebaut, welche für mein Thema von Bedeutung sind.
- **Beweglichkeit:** Ich bereite den Muskel in seinem maximalen Bewegungsradius

möglichst aktiv auf die bevorstehende Belastung vor.

- **Technik/Koordination:** Die Kernelemente der nachfolgenden Technik habe ich berücksichtigt. Das Einlaufen enthält koordinative Herausforderungen.
- **Organisation:** Alle bewegen sich! Die Übergänge zwischen den Übungen sind möglichst kurz und fließend.
- **Instruktion:** Meine Übungen sind mit kurzen Erklärungen einfach umzusetzen. Ich zeige (wenn nötig) vor, was ich von den Teilnehmer verlange.
- **Keine Materialschlacht:** Ich benutze möglichst wenig Material. Dasselbe Material benutze ich für mehrere Übungen.
- **Altersgerecht:** Ich habe den spielerischen Aspekt berücksichtigt.
- **Schwitzen:** Die TN sind am Ende des Einlaufens aufgewärmt/aktiviert und bereit für den Hauptteil.

[Checkliste downloaden](#) (pdf)

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