

# Aufwärmen: Auch im Sportunterricht nicht vernachlässigen

Aufwärmen ist mehr als nur die Vorbereitung auf das, was folgt. Es ist ein integraler Teil des Trainings oder der Lektion selbst. Dieses Mini-Dossier zeigt, wie vielfältig und motivierend die Formen zum Aufwärmen und Einstimmen sein können. Im Folgenden schlagen wir spielerische Aufwärmformen für die verschiedenen Stufen vor.



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 also nicht, nur den «physischen Zylinder» zu zünden. Alle Zylinder sind nötig.

## Vielfacher Profit

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.

## Allen das ihre

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.

In diesem Mini-Dossier schlagen wir verschiedene Aufwärm-Ideen für die vier Schulstufen vor: vom Kindergarten bis zur Sekundarstufe II.

- [Kindergarten und 1. Klasse](#)
- [Primarstufe](#)
- [Sek.-1-Stufe](#)
- [Sek.-2-Stufe](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**