Einstieg ins Training: Je gezielter, desto effizienter der Trainingsschwerpunkt

Ein guter Einstieg in jedes Training ist ein wichtiger Bestandteil einer Sporteinheit. Dieses Mini-Dossier liefert Vorschläge für eine zielgerichtete und abwechslungsreiche Vorbereitung auf den hauptsächlichen Trainingsschwerpunkt. Praxis-Beispiele zum Laufen, Springen und Werfen, resp. den leichtathletischen Disziplinen, zeigen auf, wie Trainingsinhalte die Vorbereitung (Aufwärmen, Einlaufen, etc.) beeinflussen.

Aufwärmen bedeutet nicht nur die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems durch die Erhöhung der Atmung und der Durchblutung der Muskulatur: Ein ganzheitlich angegangener Einstieg in eine Trainingseinheit 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.

Nicht zuletzt deshalb sollten im Einstiegsteil die Kernelemente der nachfolgenden Trainingsschwerpunkten erkennbar sein. Sind z.B. Aktivitäten zur Schnelligkeit geplant (wie Sprints oder Sprünge), müssen die beanspruchten Muskelpartien wie Fussgelenke oder Beinmuskulatur besonders intensiv vorbereitet werden.

Einflussfaktoren

Verschiedene Faktoren beeinflussen die Planung des Einlaufens für ein Training. Die folgenden Inputs verschaffen einen Überblick.

- Nützliche Inputs

Praxis

Die Übungsformen dieser Zusammenstellung finden sowohl im Vereinstraining als auch in der Schule Anwendung. Sie sind für die Hallensituation beschrieben, mit kleinen Änderungen sind sie aber auch auf der Aussenanlage umsetzbar.

- Herz-Kreislauf anregen
- Mit Ball
- Spielerisch kräftigen
- Kräftigen mit Medizinball
- Beweglichkeit
- Koordination
- Technisch orientiert
- Musterbeispiele

Unter Zeitdruck?

Wem ist es nicht schon passiert? Den Zeitplan falsch gelesen oder bei der Anfahrt mit dem Auto im Stau gestanden, den Bus verpasst oder andere Verzögerungen. Diese Tipps helfen, wenn es mal schnell gehen muss.

- Quick and dirty

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO