

Aufwärmen: Von der Psyche zu sozialen Aspekten

Aufwärmen bedeutet nicht nur, den Körper für eine Aktivität vorzubereiten. Auch die Psyche wird reguliert. Und besonders für Teamsportarten oder für den Sportunterricht werden soziale Aspekte aufgewertet.



Aufwärmübungen eignen sich auch um soziale Aspekte zu fördern.

Im Sport spielt der Geist mit. Oft entscheiden der Kopf und die geistige Frische über Sieg und Niederlage. Wer die Konzentration bis zum Schluss aufrechterhalten oder den Pass des Gegners antizipieren kann, hat einen entscheidenden Vorteil. Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Konzentration und Genauigkeit sind eng mit der Koordination verbunden. Alles kann bestens ins Aufwärmen integriert werden.

Aktives Visualisieren

Bei sportlichen Aktivitäten stossen wir oft an die Grenzen unserer koordinativen und konditionellen Möglichkeiten. Diese lassen sich oft mit der Vorstellungskraft überwinden – nicht nur in unseren Gedanken. Zum Vergleich: Wenn wir einen Text lesen und in Gedanken nicht bei der Sache sind, so werden wir nach der Lektüre nicht verstanden haben, was wir gelesen haben. Wer den Text aber «aktiv» liest und mit Bildern verknüpft, lernt effizienter. Genauso verhält es sich im Sport: Wer gedanklich bei der Sache ist, sich mental auf die sportlichen Aktivitäten vorbereitet und auf die Bewegungsabläufe konzentriert, lernt wirksamer und verletzt sich weniger. Das bildhafte Vorstellen (Visualisieren) ist eine ideale Ergänzung zur physischen Vorbereitung.

Gern gehört

Musik prägt unseren Alltag. Auch im Sportunterricht und -training fasziniert und motiviert sie, treibt an und lenkt ab. Musik im Aufwärmen – richtig eingesetzt – unterstützt die Bewegung und ermöglicht einen leistungssteigernden Einsatz. Worauf ist zu achten? Verschiedene Bewegungen (Laufen, Hüpfen, Dehnen, Kräftigen) benötigen verschiedene Tempi. Zudem haben Kinder eine schnellere Bewegungsausführung als Erwachsene.

Der richtige Sound

Entsprechend ist die Musik auszuwählen. Harmonisch wirkt der Einsatz von Musik erst, wenn die Bewegungen auf die Melodiebogen abgestimmt werden. Gute Aufwärmmusik hat also das richtige Tempo, klare Rhythmen, erkennbare Melodiebogen und ist animierend. Folgende Tempi sind empfehlenswert:

- **Laufen:** 150 bis 180 Schläge pro Minute (bpm)
- **Hüpfen:** 120 bis 140 bpm
- **Kräftigen/Eindehnen:** 100 bis 120 bpm

Soziale Aspekte des Trainings

Spiele sind ein wertvolles Mittel für emotionales und soziales Lernen. Teamarbeit ist nicht nur in Mannschaftssportarten ein Schlüsselmerkmal sondern genauso wichtig für Gruppen von Einzelsportlern/innen. Wenn die Aufgaben so gestellt werden, dass sie nur bewältigt werden können, wenn alle Gruppenmitglieder ihre Stärken zum Einsatz bringen, kann der Teamgeist entwickelt werden.

Verhaltensweisen und Rituale

Jugendliche grenzen sich gerne mit selbst kreierten Verhaltensweisen und Ritualen von der Erwachsenenwelt ab. Der Sport kann sich die Pflege von Ritualen zu Nutze machen, in dem z. B. das Einlaufen mit standardisierten Bewegungsabläufen kombiniert wird, die sich idealerweise an den Kernbewegungen einer Sportart orientieren. Diese Bewegungen müssen oft in einer langsameren Ausführung und mit geringerer Intensität als in der Zielform ausgeführt werden. Solche Übungsfolgen können das Zugehörigkeitsgefühl einzelner Athletinnen und Athleten zu einer Gruppe fördern. Als wichtiger Nebeneffekt wird aber die Kernbewegung bereits vielfach geübt, so z.B.:

- **Allgemein:** Aus dem Traben ein Bein zum Gegenarm hoch schwingen (Hamstring-Dehnung) synchron in der Gruppe. Der Rhythmus wird durch eine Person vorgegeben.
- **Volleyball:** Aus dem Traben zum Smash mit vorgetäuschter Schlagbewegung (links und rechts) ohne Ball anlaufen.
- **Leichtathletik:** Aus dem Traben eine Diskusdrehung ausführen und im Gleichgewicht in Wurfauslage stehen bleiben. In Gegenrichtung weitertragen (links und rechts).

Rituale bedeuten auch, dass man einander zu Lektionsbeginn begrüsst und sich an einem bestimmten Ort trifft und die Ziele bekannt gibt.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO