Aufwärmen: Gut begonnen ist halb gewonnen

Der menschliche Körper kann mit einem Automotor verglichen werden. Damit er reibungslos funktioniert, müssen alle Zylinder laufen. Ein gutes Aufwärmen muss also alle Massnahmen enthalten, die bei einer sportlichen Aktivität benötigt werden.

Auch die soziale Komponente des Aufwärmens ist wichtig, um einen guten Teamgeist zu entfachen.

Das Aufwärmen ist ein wichtiger Teil des Sportunterrichts oder des Vereinstrainings: Für Lehrerinnen und Trainer stellt es bei der Vorbereitung eine erste Herausforderung dar, einen geeigneten und attraktiven Einstieg zu finden. Die Formen zum Aufwärmen und Einstimmen können sehr vielfältig und motivierend gestaltet werden – Fantasie ist gefragt. Für die Kinder und Jugendlichen ist der Moment des Aufwärmens ein fliessender Übergang von einer ruhigeren in eine aktivere Phase.

Alle Zylinder zünden

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

Sammlung allgemeiner Formen

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 Schülerinnen und 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.

Auf mobilesport.ch besteht ein Sammelsurium von spielerischen Übungen zum allgemeinen Aufwärmen, die sportartübergreifend und unabhängig von der Technik/Taktik und dem Material im Sportunterricht der Schule wie auch im Vereinstraining durchgeführt werden können.

Weitere Übungen, Hilfsmittel und Berichte in dieser Übersicht

Ein Mosaikstein

Aufwärmen ist eine sehr wichtige Komponente im Training. Die Aspekte Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Regeneration, welche auf mobilesport.ch ebenfalls thematisiert werden, sind weitere Komponenten unter dem gleichen Dachthema Trainingslehre.

«Das ultimative Aufwärmprogramm» gibt es allerdings nicht. Zu viele Faktoren beeinflussen die Auswahl der Übungen und die Methodik:

- **Alter:** Die Muskulatur von Kindern und Jugendlichen ist geschmeidiger und elastischer als die von Erwachsenen. Daher sind sie auch weniger verletzungsanfällig. Erwachsene brauchen eine deutlich längere Aufwärmzeit mit kontinuierlich steigender Intensität.
- **Intensität:** Fangspiele gehören nicht in das Aufwärmprogramm von älteren Jugendlichen und Erwachsenen, und wenn, dann höchstens in Verbindung mit Zusatzaufgaben wie Balldribbeln/-prellen, wodurch sich die Bewegungsgeschwindigkeit und damit die Verletzungsgefahr verringert.
- **Aussentemperatur:** Bei erhöhten Temperaturen im Sommer verringert sich die benötigte Aufwärmzeit im Vergleich zum Winter. Aber Vorsicht: Die gefühlte Wärme auf der Haut entspricht nicht der Temperatur im Körperinnern. Aufwärmen braucht es immer.
- **Tageszeit:** Wer sich noch kaum bewegt hat (früh am Morgen), muss sich auch länger einlaufen und aufwärmen.
- **Situation:** Auf situative Gegebenheiten der Teilnehmenden eingehen (Stress, Prüfungen etc.). Wer darauf Rücksicht nimmt, holt die Teilnehmenden dort ab, wo sie sind.
- **Sportart:** Je nach Disziplin und Sportart braucht es zusätzlich Aufwärmsequenzen.

Aufwärmen beinhaltet alle Massnahmen zur unmittelbaren Vorbereitung auf eine sportliche Belastung. Es ist also mehr als nur eine Verletzungsprophylaxe und beeinflusst nicht nur das muskuläre System.

Ein optimales Aufwärmprogramm:
– regt den Herz-Kreislauf an (Puls, Atmung, Blutdruck steigen);
– erhöht die Körper- und Muskeltemperatur;
– verbessert die Dehnbarkeit des Muskel- und Bindegewebes;
– erhöht die Durchblutung der Muskulatur; versorgt den Körper vermehrt mit Sauerstoff; fördert die intra- und intermuskuläre Koordination;

– steigert die Empfindsamkeit der Propriozeptoren in Muskeln, Sehnen und Gelenken;
– schmiert die Gelenke;
– erhöht die Aufmerksamkeit und die Lern- und Leistungsbereitschaft;
– stimmt die Schülerinnen und Athleten auf den Hauptteil des Unterrichts ein;
– und fördert das Gemeinschaftsgefühl.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO