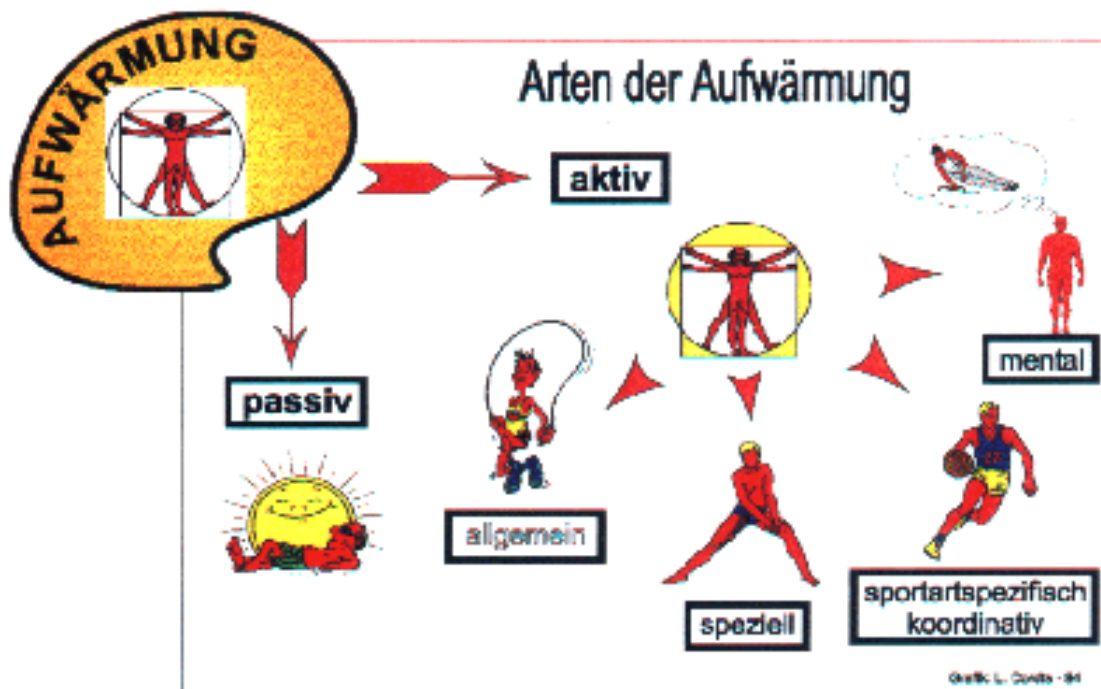


Thema Aufwärmen

Was versteht man unter Aufwärmen?

"Tätigkeit zur Herstellung einer optimalen psycho-physischen Verfassung vor sportlichen Training und Wettkampf"



Arten der Aufwärmung

Allgemeines Aufwärmen: Aktive Arbeit der großen Muskelgruppen zur Steigerung der Körpertemperatur (38,5-39 Grad), Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems und psychische Einstimmung.

Beispiele: Laufen, leichte Bewegungsspiele, Seilgymnastik etc.

Spezielles Aufwärmen: Dehnen und kräftigen zur Vorbereitung der Muskulatur auf die nachfolgende

spezifische Belastung

Beispiele: Dynamische Koordinationsübungen (Nerv-Muskel-Zusammenspiel)
durch:

- Übungen zur Stabilisierung des Bewegungsapparates
- Sportartspezifische Bewegungsabläufe
- Sportartspezifische Dehnübungen

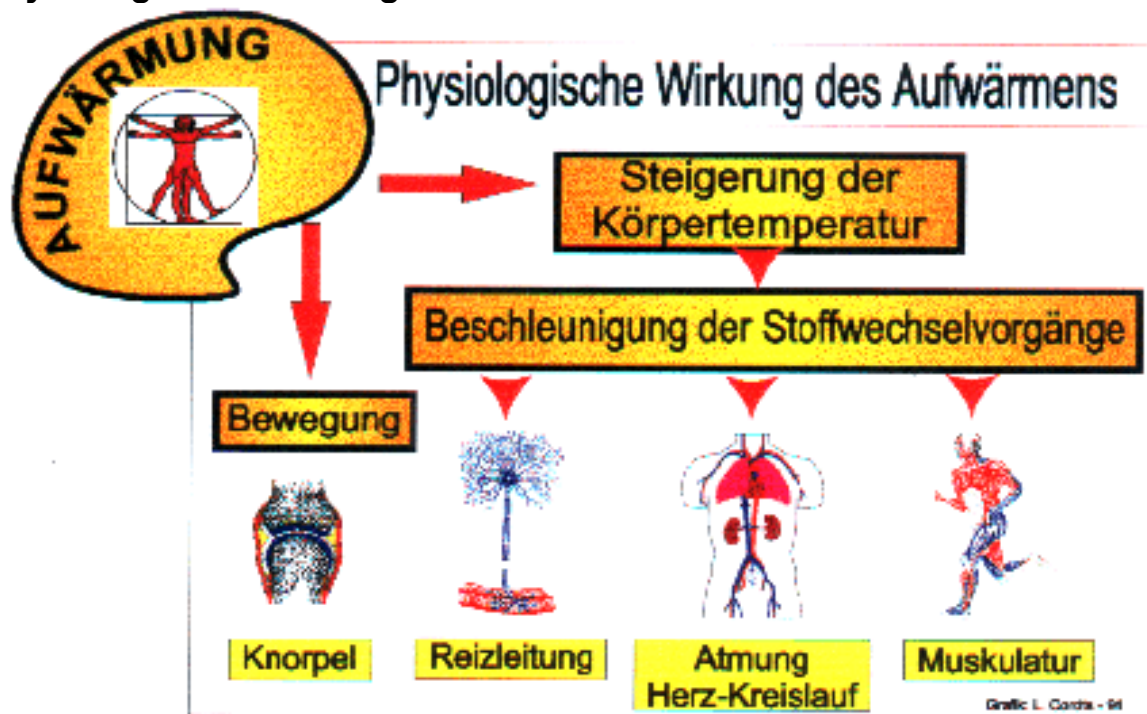
Sportartspezifisch-koordinatives Aufwärmen: Aufbau eines optimalen Muskel-Nerv-Zusammenspiels

Mentales Aufwärmen: Gedankliches "Durchspielen" eingeübter Bewegungsabläufe

Cool down: Unter "Cool down" versteht man das langsame Abkühlen nach der Belastung.

Positive Auswirkungen für:
Nervensystem und Befinden
Herz-Kreislaufsystem
Muskulatur

Physiologische Wirkungen des Aufwärmens



Fazit: Bei steigender Körpertemperatur erhöht sich die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit
bzw. Leistungsbereitschaft

Wichtige Aspekte des Aufwärmens im Sportunterricht

- Abwechslungsreiche Formen wählen und sinn- und freudvoller Stundenaufakt, der auf die Stunde einstimmt
- Erhöhung der Leistungsbereitschaft, aber kein (Fitness-) Training.
(keine Ermüdung, sondern den Körper nur aktivieren)
- Umfang(ca.10min.) und Intensität anpassen
(langsamere Steigerung bis auf 50-70% der max. Leistungsfähigkeit)
- Allgemeines Aufwärmen geht dem speziellen Aufwärmen stets voraus
- Aufwärmen soll auf die bevorstehende Belastung vorbereiten
- Motivation: spielerische Gestaltung, Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit wird erreicht