



Klaus Oltmanns

# *Kleine Warm-up-Fibel*

Aufwärmprogramme für jede Gelegenheit

1

In Kooperation mit der



## □ □ □ *philippka training* – DIE SPORTARTVERBINDENDE BROSCHÜRENREIHE

Zahlreiche praktische Trainingsinhalte, Vorgehensweisen und Hintergründe gibt es nicht nur in der „eigenen“ Sportart, sondern vergleichbar oder mit anregenden Erfahrungen auch nebenan in anderen sportlichen Bereichen. Sie bilden die sichere Basis für die sportartspezifische Ausprägung in Training und Wettkampf. – Die sportartenübergreifende Broschürenreihe *philippka training* bereitet den lohnenden Blick über den Zaun auf und stellt Ihnen den reichen Erfahrungsschatz praxisnah und handlungsorientiert zur Verfügung.

Die kompakten Broschüren im handlichen Format sind topaktuell und didaktisch hochwertig aufbereitet, sodass Sie sich auf 48 bis 64 Seiten zu jeweils einem einzigen Thema fundiert und praxisgerecht informieren können. In fünf Themenblöcken werden Hintergründe und Handwerkszeug

des Trainers nicht nur theoretisch beleuchtet, sondern sind für die Praxis aufbereitet. Praktische Übungs- und Trainingsformen sind zudem für den schnellen und ziel-sicheren Zugriff konzipiert und dargestellt:

- **Trainerhandwerk** – hier erhalten Sie Tipps für das tägliche Training.
- **Hintergründe praxisnah** – hier werden Erkenntnisse z. B. aus der Sportwissenschaft für die Trainingspraxis für Sie „übersetzt“.
- **Motorische Grundausbildung** – hier ist die gut sortierte Praxis für die allgemeinen Übungsstunden enthalten.
- **Sportartenübergreifende Praxis** – die Fundgrube mit Praxisinhalten und kompakten Trainingshinweisen.
- **Übungssammlungen** – hier ist zu einzelnen Themen ein Fundus an Übungen zusammengestellt.

### **Bisher sind in der Reihe *philippka training* folgende Bände erschienen**

Band 17: Ballspielen lernen

Band 16: Sprungkraft systematisch aufbauen

Band 15: Einer für alles: Der Medizinball

Band 14: Fit werden im Sand

Band 13: Laufen – Springen – Werfen

Band 12: Gymnastik für das Aufwärmen

Band 11: Athletiktraining mit Zweikämpfen

Band 10: Praxiswissen Sportmedizin

Band 9: Spielen mit dem Gleichgewicht, Teil 2

Band 8: Alle Kräfte ins Gleichgewicht!

Band 7: Spielen mit dem Gleichgewicht, Teil 1

Band 6: Sportpraxis organisieren und leiten

Band 5: Einfach zu schnellen Beinen

Band 4: Mit Spiel zum Ziel, Teil 2

Band 3: Mit Spiel zum Ziel, Teil 1

Band 2: Grundlagenausdauer vielfältig entwickeln

[www.philippka.de](http://www.philippka.de)

## ☐ ☐ ☐ INHALTSVERZEICHNIS

<b>1</b>	<b>Einführung</b>	
1.1	Wissenswertes zum Aufwärmen	4
1.2	Ableitungen für die Praxis	7
1.3	Bausteine für die Praxis	10
<b>2</b>	<b>Praxisbausteine: Allgemeines Aufwärmen</b>	
2.1	Ruhig anfangen	12
2.2	Aktiver werden	20
2.3	Spannung regulieren	32
<b>3</b>	<b>Praxisbausteine: Spezifisches Aufwärmen</b>	
3.1	Vor dem Laufen	38
3.2	Vor dem Springen	46
3.3	Vor dem Werfen	50
3.4	Vor Ganzkörperübungen	54
<b>4</b>	<b>Planungshilfen</b>	
4.1	Die richtige Zusammenstellung	58
4.2	Entscheidungshilfen	59
4.3	Beispiel-Programme	61

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
 Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.  
 ISBN 978-3-89417-212-1

© 2012 by Philippka-Sportverlag, Rektoratsweg, D-48159 Münster

2. Auflage

Lektorat: Frank Müller, Werner Böwing

Herstellung: Werner Böwing

Illustrationen: Frauke Lütke Laxen

Graphische Gestaltung: Thorsten Krybus, Janet Rittig

Umschlagfotos und alle weiteren Fotos: Axel Heimken – Ausnahme: Seite 49 (Stuffer)

Gesamtherstellung: Bitter & Loose GmbH, 48268 Greven

Ein besonderer Dank gilt der Handball- und Leichtathletikabteilung des TSV Bayer Dormagen (Fotoaufnahmen).

Nachdruck, fotomechanische Vervielfältigung jeder Art, Mikroverfilmung und Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages

## WAS ERWARTET SIE HIER?

Sie erhalten einen grundlegenden Überblick zu den verschiedenen Wirkungsweisen richtigen Aufwärmens.

Daraus werden allgemeine Grundsätze für die praktische Durchführung des Aufwärmens abgeleitet.

## 1.1 Wissenswertes zum Aufwärmen

### Der Start in das Training

Jede Trainingseinheit, jede Sportstunde beginnt mit einem einleitenden Teil, der häufig auch als „Aufwärmen“ bezeichnet wird. Auch aus der Vorbereitung auf einen Wettkampf oder ein Wettspiel ist dies nicht wegzudenken.

Zwei Zielsetzungen hat das Aufwärmen immer zu berücksichtigen:

- auf die kommende sportliche Belastung vorzubereiten;
- Verletzungen vorzubeugen.

Ein gutes Aufwärmen zeigt so leistungsvorbereitende Veränderungen in verschiedenen Bereichen: Herz-Kreislauf-System und Atmung, Muskulatur, Stoffwechsel, Nervensystem und Sinnesorgane, Gelenke sowie in der Psyche (s. Tab. 1).



Auch das Begrüßen – hier mal anders mit den Füßen – gehört zum Aufwärmen.

□ □ □ TAB. 1: Leistungsvorbereitende Veränderungen

Bereich	Veränderungen	Bedeutungen
<b>Herz-Kreislauf-System und Atmung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Herzfrequenz steigt</li> <li>● Blutdruck steigt</li> <li>● Atemfrequenz und -tiefe steigen</li> <li>● Umverteilung des Blutes verstärkt in die arbeitende Muskulatur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● bessere Versorgung mit Sauerstoff und Energieträgern an der richtigen Stelle</li> <li>● Abtransport von Stoffwechselprodukten</li> </ul>
<b>Muskulatur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Durchblutung steigt</li> <li>● Temperatur steigt</li> <li>● innerer Reibungswiderstand sinkt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● wie oben</li> <li>● durch verringerte innere Reibung geringerer Energieaufwand</li> <li>● erhöhte Beweglichkeit (in Verbindung mit Auswirkungen bzgl. Gelenk und Koordination)</li> </ul>
<b>Stoffwechsel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Körperkerntemperatur steigt</li> <li>● Energiebereitstellung wird aktiviert</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● bessere Grundbedingungen für erhöhte körperliche Aktivitäten</li> <li>● Energieversorgung ohne Anlaufverzögerung</li> </ul>
<b>Nervensystem und Sinnesorgane</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nervenleitgeschwindigkeit steigt</li> <li>● Nervensystem wird aktiviert</li> <li>● Bekannte Bewegungsmuster werden aktiviert und angebahnt.</li> <li>● Aufnahme- und Reaktionsfähigkeit wird aktiviert.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Steigerung der Reaktionsfähigkeit</li> <li>● Schnellere und bessere Koordination der Bewegungen</li> </ul>
<b>Gelenke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Vermehrte Gelenkschmiereproduktion (entsteht nicht durch Erwärmung, sondern durch die Bewegung in den Gelenken)</li> <li>● Knorpel verdickt sich durch Flüssigkeitseinlagerung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Verbesserte Gleitfähigkeit und Druckverteilung, dadurch weniger Reibungsverlust</li> </ul>
<b>Psychische Komponenten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Abbau von übermäßiger Spannung und Aktivierung/Nervosität</li> <li>● Fokussierung auf die sportliche Aufgabe und passende Aktivierung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Verbesserte Aufmerksamkeit, Konzentration und Motivation</li> <li>● Erhöhte Leistungsbereitschaft</li> </ul>



## 1. Fliegerschule

### Hauptziel

Körperliche Belastung	●		
Mentale Aktivierung	●		
Ausgleich oder Ruhe			

### Altersbereich

bis 6 Jahre	●		
7 bis 10 Jahre	●	●	●
11 bis 14 Jahre	●	●	
15 bis 18 Jahre	●		

### Zusatznutzen

Koordination	●		
Allgemeine Athletik			
Persönlichkeit/soziale Fähigkeiten	●		

### Örtlichkeiten

Sporthalle	●	●	●
Sportplatz	●	●	●
Gelände	●	●	●
Sonstiges			

### Organisatorische Voraussetzung

Durchführungsmöglichkeiten:	alleine	paarweise	●	als Gruppe
Geräte: keine				



### Organisation

- Zur Durchführung benötigen Sie eine große Freifläche, ein Hallenteil oder besser die ganze Halle.
- In der Grundform wird in der Gruppe gelaufen, aber jeder für sich.

### Ablauf

Alle laufen kreuz und quer in der Fläche und imitieren dabei jeweils ein Flugzeug (Arme zur Seite gestreckt). Dabei gibt es nach und nach verschiedene Aufgaben:

- Jeder „fliegt“ für sich allein.
- Zusätzlich müssen Ihre Sportler landen und starten (Landung: z.B. auf den Boden hocken oder legen; Start: vom Boden wieder in den „Flug“ = Lauf).

- Die Geschwindigkeiten variieren: langsamer und schneller fliegen.
- In Kleingruppen Formationsflüge üben (in festen oder wechselnden Formationen).

### Variation

- Je nach Phantasie: Geben Sie Ihren Sportlern offen formulierte Aufgabenstellungen und regen Sie so ihre Kreativität an.

### Beachte

- Für Kinder ist es spannend, die Übungen in eine Erzählung über eine Fliegerschule einzubetten.
- Besprechen Sie die Wirklichkeitsnähe der Flieger: Legen sich die Läufer auch wie ein Flugzeug in die Kurve? Sind alle lautlose Segelflieger, oder sind auch Motorflugzeuge dabei?





## 2. Vom Nummernball zum Nummernsprint

### Eignung

Vor dem Laufen	●	●	●	Altersbereich	bis 6 Jahre			
Vor dem Springen	●				7 bis 10 Jahre	●		
Vor dem Werfen					11 bis 14 Jahre	●	●	●
Vor Ganzkörperübungen					15 bis 18 Jahre	●	●	●
<b>Örtlichkeiten</b>								
Sporthalle	●	●	●		Gelände	●		
Sportplatz	●	●	●		Sonstiges			

### Organisatorische Voraussetzung

Durchführungsmöglichkeiten:  alleine  paarweise  als Gruppe

Geräte: mehrere kleine Bälle (oder andere Wurfgegenstände), Markierungshütchen



## Organisation

- Alle Sportler befinden sich in einem begrenzten Feld.
- Je nach Spielvariante benötigen Sie einen oder mehrere kleine Bälle oder andere Gegenstände.

## Ablauf

- In der Gruppe wird durchgezählt und jeder merkt sich seinen Vorgänger und Nachfolger. Der Letzte hat wieder den Ersten als Nachfolger.
- Alle laufen kreuz und quer durch den begrenzten Raum:
  - In der Startversion bekommt ein Spieler einen Ball gereicht, den er sofort zu seinem Nachfolger wirft, der wieder zu seinem Nachfolger usw. (s. Nummernball auf S. 16).
  - In der Folgeversion darf der Ball nicht mehr geworfen, sondern muss nach kurzem Sprint übergeben werden. Danach wird ruhig weitergelaufen – bis der Ball erneut zum Spieler kommt.

## Variation

- Bringen Sie mehrere Bälle ins Spiel. So steigern Sie die Anforderungen und die Intensität.

## Beachte

- Ein zunächst etwas größerer Raum beim Nummernsprint erleichtert die Orientierung und Reaktion.
- Steigern Sie langsam die Anforderungen, damit die Sicherheit entsprechend den Fähigkeiten der Sportler gewahrt bleibt!





## *Bereit von Anfang an!*

Ein gutes Aufwärmen ist für die Leistungs- und Lernbereitschaft wichtig, dennoch wird ihm oft nicht genügend Aufmerksamkeit geschenkt. Ausgehend von den wesentlichen Aufgaben des Aufwärmens, bietet diese Broschüre zahlreiche Anregungen für die Praxis – getrennt nach allgemeinen und spezifischen Aufwärminhalten –, die Abwechslung und Spaß bieten, ohne die Aufgaben aus dem Auge zu verlieren. So finden sich z.B. für den spezifischeren Teil, nach verschiedenen sportlichen Themen kategorisiert, Übungsformen, die gut als Übergang zum abschließenden sportartspezifischen Probehandeln vor dem Wettkampf oder dem Hauptthema des Trainings nutzbar sind.



**Frank Hensel**

(Generalsekretär des Deutschen Leichtathletik-Verbandes)



ISBN 978-3-89417-212-1

Mehr Informationen im Internet unter

[www.philippka.de](http://www.philippka.de) • [www.philippka-training.de](http://www.philippka-training.de)