

## Gestaltung eines Aufwärmprogramms im Sportunterricht

Aus den folgenden Angaben sollt ihr zu zweit ein 10-15 min. Aufwärmprogramm gestalten.

### 10 methodische Regeln:

- 1 Beginnt erst mit dem allgemeinen (Laufen), dann mit dem speziellem Aufwärmen
- 2 Reihenfolge: Aufwärmen - Lockern – Dehnen - Kräftigen
- 3 Dehnt nicht zu einseitig, sondern abwechslungsreich (möglichst alle Körperteile)
- 4 Systematisch Dehnen: von unten nach oben oder von oben nach unten oder rumpfnah zu rumpffern
- 5 Nehmt nicht mehr als 5 Dehnübungen in euer Programm auf
- 6 Übungen langsam und gleichmäßig ausführen
- 7 Langsam in die Dehnung hineingehen, am Punkt der stärksten Dehnung für ca. 10 sec. halten. Langsam aus der Dehnung herausgehen, 3-4mal wiederholen
- 8 Entspannt und gleichmäßig atmen, nie die Luft anhalten (*Pressatmung*: Sauerstoffunterversorgung führt zu verkraempfter Haltung)
- 9 „Ausschütteln“ (Lockern) nach jeder Übung
- 10 Das Aufwärmen sollte nicht zur totalen Verausgabung führen – und darf Spaß machen!!!

<b>Schematischer Ablauf und Übungsbeispiele:</b>	
<b>1. Allgemeine Erwärmung:</b>	<b>a) Lauschule (Anregungsphase: geringe Intensität – ca. 50-60%)</b>
	Einlaufen; Anfersen; Kreuzschritt; Sidesteps; Kniehebelauf; Schrittsprünge; Sprünge einbeidbeinig; geknickter Lauf/Ausfallschritt; Spiegellauf (Zu zweit: Partner macht vor/Trainer für die gesamte Gruppe)
	<b>b) Dehnen/Stretching (Mobilisation/Koordination)</b>
	Kreisen der Gelenke von Kopf bis Fuß bzw. umgekehrt; Fußgelenke, Knie, Hüfte, Schultern, Arme und Kopf (VORSICHT! Nur halb kreisen) evtl. spezielle Übungen je nach anschließender Sportart (Fingergelenke dehnen...)
	<b>c) Schnelligkeit/Kraft (Intensivphase: kurze Belastungsdauer bei hoher Intensität – ca. 70-80%)</b>
	Steigerungslauf; kleiner Linienlauf bis zur Mittellinie (max. 8 Sekunden); Großer Linienlauf (von der Grundlinie zur Angriffs- zurück, zur Mittel- zurück, zur gegnerischen Angriffslinie etc. = Ausdauer)
<b>2. Spezielle Erwärmung:</b>	<b>Erwärmung mit Gerät (optional, je nach anschließender Sportart)</b>
	<i>In Gruppen</i> (Belastung dosieren) von der Grundlinie starten, Ball rollen und vor der Mittellinie einholen = Antritt; <i>Einzeln</i> : Dribbeln; Ball auf dem Unterarm jonglieren; ...beidarmig/Wechsel; ... mit in die Hände klatschen; ... mit Kopfball; zwei Bälle abwechselnd in die Luft werfen und fangen; <i>Partnerübung</i> : Brustpass zuwerfen; Überkopf ...; einarmig ...; ... Sidesteps in alle Richtungen während der Ball weiter auf einer Linie gerade gespielt wird; ... mit Zwischenpassen/-Dribbeln und ganzer Drehung; ... halber Drehung und Überkopfpas; nachlaufen und während der Partner einen Zwischenpass/-Dribbel macht, wieder zum Standort zurückkehren – dann umgekehrt; ... um den Partner laufen;
<b>3. Durchführung:</b>	Immer sichtbar zur Gruppe stehen Erklärungen in angemessener Lautstärke wiedergeben Durchführung bei den Mitschülern beobachten und evtl. Korrekturen geben Begründung zur Übungsauswahl einbeziehen Spezielle Übungshinweise/Ausführungsmerkmale erläutern

Hier sind nur Beispiele genannt. Denkt euch weitere Übungen aus!

# Stretching im Sportunterricht

## Was ist Stretching?

*Stretching* von *to stretch* heißt dehnen oder strecken. Einzelne Muskeln bzw. Muskelgruppen werden beim Stretching über einen Zeitraum von 20 bis 30 Sekunden anhaltend *statisch* gedehnt. *Statisch* bedeutet, dass die Dehnungsstellung einige Zeit beibehalten wird. Durch regelmäßiges Strecken bleibt die Muskulatur elastisch und geschmeidig.

Des Weiteren dient Stretching der Erwärmung. Die Muskulatur kann mit Hilfe eines gut durchgeführten Stretchingprogramms auf die eigentliche sportliche Belastung vorbereitet werden.

### Was bringt Stretching?

- Muskeln, Sehnen und Bindegewebe bleiben elastisch und geschmeidig
- Gelenke werden beweglich gehalten
- die Muskulatur wird erwärmt bzw. vorgewärmt
- Stretching dient der Verletzungsvorbeugung
- fördert die körperliche, geistige und seelische Entspannung
- Stretching wirkt beruhigend und entkrampfend

### für Oberkörper und Beine

1

Hauptwirkung auf:  
Hals- und Nackenmuskulatur  
(Kapuzenmuskel -  
m. trapezius)

Die Seitneigung des Kopfes wird vorsichtig mit einer Hand unterstützt, bis eine Spannung an der seitlichen Halsmuskulatur fühlbar ist.



2

Hauptwirkung:  
hintere Oberarmmuskulatur  
(dreiköpfiger Armstrecker -  
m. triceps brachii)

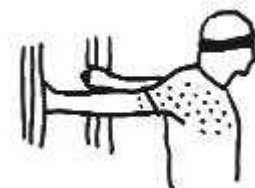
Die linke Hand drückt den rechten Ellbogen nahe am Kopf nach hinten.



3

Hauptwirkung:  
Brust- und Schultermuskulatur  
(großer Brustmuskel -  
m. pectoralis major)

Mit den Händen an einem Türrahmen festhalten. Durch einen Vorwärtsschritt den Oberkörper nach vorne schieben, bis im Bereich der Brustmuskulatur beidseitig ein leichter Zug zu spüren ist.



4

**Hauptwirkung:**  
**Unterarmmuskulatur**

Die Handflächen in Schulterbreite auf dem Boden abstützen, die Fingerspitzen zeigen zu den Knien. Die Handballen nun fest gegen den Boden pressen und mit dem Körper so weit wie möglich zurückgehen, bis sich eine Spannung von den Unterarmen bis zu den Schultern hin ausbreitet.



5

**Hauptwirkung:**  
**Seitliche Rumpfmuskulatur**

Den Oberkörper seitwärts beugen, wobei der gestreckte Arm in Verlängerung des Rumpfes nach schräg oben zieht. Der Kopf soll diese seitliche Streckung des Körpers fortsetzen und daher nicht im Halswirbelbereich "abknicken". Durch das Überkreuzen der Beine wird die Seitendehnung intensiviert.



6

**Hauptwirkung:**  
**Rückenmuskulatur**  
**(langen Rückenstrecker -**  
**m. latissimus dorsi)**

Beine nach hinten führen, und die Knie neben dem Kopf ablegen. Die Arme liegen gestreckt und entspannt auf dem Boden.

**Achtung:** Diese Übung unbedingt auf einer Matte ausführen! (Verletzungsgefahr)



**für Unterkörper und Beine**

7

**Hauptwirkung auf:**  
**Gesäßmuskulatur**  
**(großer Gesäßmuskel -**  
**m. gluteus maximus)**

Mit dem linken Ellenbogen wird das rechte Knie auf die linke Seite gedrückt, bis man einen leichten Zug in der rechten Gesäßmuskulatur verspürt. Der Kopf wird nach hinten gedreht.



8

Hauptwirkung:  
Hintere Oberschenkelmuskulatur  
(zweiköpfiger Schenkelbeuger -  
m. biceps femoris)



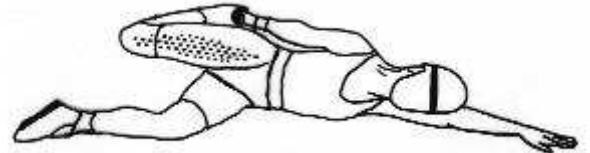
9

Hauptwirkung:  
Hintere Oberschenkelmuskulatur  
(zweiköpfiger Schenkelbeuger -  
m. biceps femoris)



10

Hauptwirkung:  
vordere Oberschenkelmuskulatur  
(vierköpfiger Schenkelstrecker -  
m. quadriceps)



11

Hauptwirkung:  
Beinmuskulatur  
(großen Schenkelanzieher -  
m. adductor magnus)

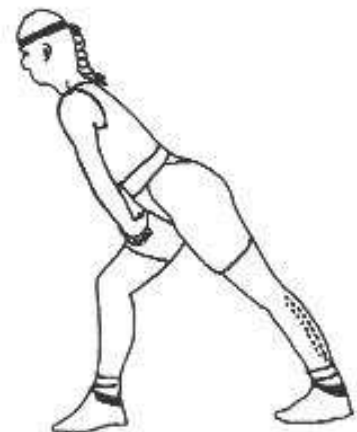
Beine mit den Ellenbogen nach unten drücken.  
Dadurch kann die Dehnung intensiviert werden. Die  
Hände umfassen dabei die Fußspitzen.



12

Hauptwirkung:  
Wadenmuskulatur  
(Zwillingswadenmuskel -  
m. gastrocnemius)

Den linken Fuß mit der Ferse fest auf den Boden  
pressen. Den Oberkörper nach vorne beugen, bis man  
in der Wade einen leichten Zug verspürt.



aus: [http://www.volleyball-training.de/stretching\\_volleyball.htm](http://www.volleyball-training.de/stretching_volleyball.htm), 20.06.2004.