



Regionalfortbildung Nord

am 26.11.2011 in Ebermannstadt

- Thema 2: Auch Erwärmung will gelernt sein...**
- Erwärmung trägt wesentlich zur Nachhaltigkeit des Trainings bei!**
- 1. Allgemeine bzw. komplexe Erwärmung**
 - 2. Spezielle Erwärmung**
 - 3. Gymnastik**

(12.30 – 14.30 Uhr)



Beobachtungen im Trainings- und Wettkampf:

- sehr oft erwärmen sich bereits Schüler ohne Anleitung und Korrektur durch den Trainer
- die Gestaltung der Erwärmung wird häufig den Sportlern selbst überlassen
- es erfolgen nur selten Korrekturen zu Ablauf und Übungsausführung statt
- unliebsame Übungen werden nicht ausgeführt; das Laufen wird auf das allernotwendigste reduziert; „Kommunikation“ steht vor
- Erwärmung verläuft planlos und unsystematisch; wertvolle Trainingszeit geht verloren



Rechenbeispiel:

45 Trainingswochen je Kalenderjahr

3 Trainingseinheiten je Woche

15 Minuten Erwärmung je Trainingseinheit

Gesamtdauer für Erwärmung je Trainingsjahr:

45 WK x 3 TE x 15 Min. = 2025 Minuten

2025 Minuten = 33 ¾ Stunden

33 ¾ Stunden = 22,5 Trainingseinheiten

22,5 Trainingseinheiten = 7 ½ Trainingswochen

Verlust an Trainingszeit!



1. Allgemeine bzw. komplexe Erwärmung

Unter allgemeinem Aufwärmen versteht man Maßnahmen, die darauf abzielen den gesamten Körper zu aktivieren und folglich zu erwärmen (38,5 – 39,0 Grad Celsius).

Das Herz-Kreislaufsystem und der Stützapparat (aktiver [Muskulatur] und passiver [Bänder, Sehnen, Gelenke]) werden auf die nachfolgende Trainingsbelastung vorbereitet.



Ziele:

Allseitig die Organsysteme in einen funktionellen Zustand zu versetzen, dass die Sportler für optimal auf die folgende Trainingsbelastung vorbereitet sind:

- Steigerung der Körperkerntemperatur (über 38 Grad Celsius)
- Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- Aktivierung des Stoffwechsels
- psychische Einstimmung



Mittel:

Aktive Bewegung mit großen Muskelgruppen

- Laufen
- kleine Spiele
- Gymnastikformen (Schwung-, Fuß-, Wirbelsäulengymnastik, Anbahnungsübungen etc.)
- Sprint-, Sprung- und Wurf-ABC
- mit Kleingeräten (Sprungseil, Theraband, Medizinball, Pezziball, Teppichfliesen, kleine Hindernisse etc.)
- an Großgeräten (Turnbänke, Sprossenwand, Tau, Kletterstange, Kasten, Pferd, Barren, Matten)
- ...



2. Spezielle Erwärmung

Das spezielle Aufwärmen soll auf die speziellen Inhalte des Trainings oder Wettkampfs vorbereiten.

Dabei werden solche Übungen in die Vorbereitung einbezogen, die mit der angestrebten Belastungsform direkt zu tun haben (sportartspezifische Bewegungsabläufe, Dehnübungen, koordinative Übungen, Mobilisierung spezieller Muskeln).



Ziele:

Vorbereitung der spez. Muskulatur, des Nervensystems und der Psyche.

Mittel:

Dynamische Koordinationsübungen zum Aufbau eines optimalen Nerv-Muskel-Zusammenspiels und einer optimalen Muskelspannung.

- Übungen zur Stabilisierung des Bewegungsapparates
- sportartspezifische Bewegungsabläufe
- evtl. sportartspezifische Dehnübungen

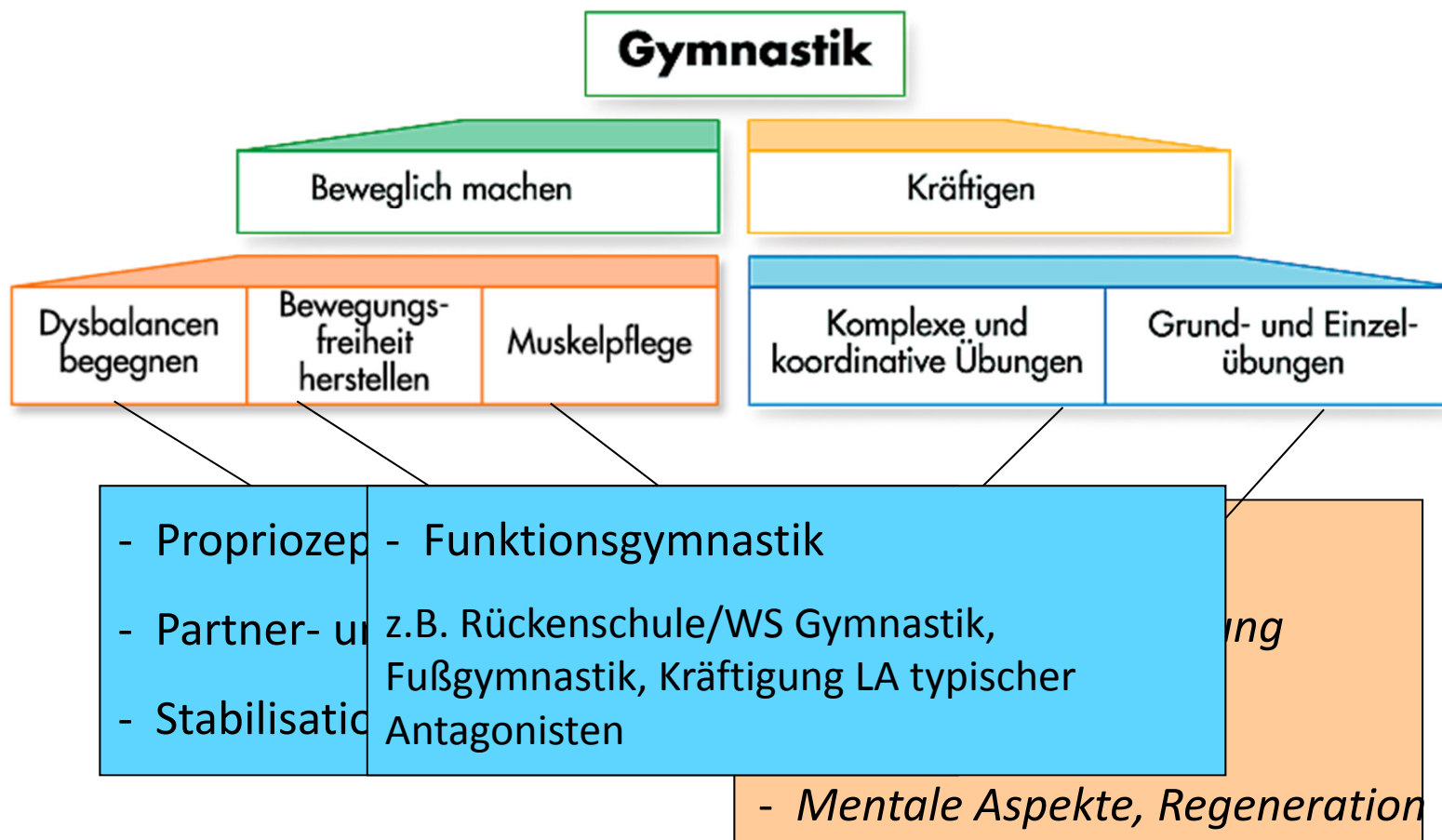


In vielen Sportarten finden speziell (komplexe) Erwärmungsprogramme Anwendung, bei denen die Belastung stufenförmig bis hin zur Wettkampfindensität gesteigert wird.

Neben Dehnungs- und Lockerungsübungen für die Muskulatur, submaximale und intensive wettkampfnähe Übungen werden auch psychoregulative Maßnahmen zur optimalen mentalen Vorbereitung auf den Wettkampf eingesetzt.



3. Gymnastik





Ziele der Gymnastik:

- Erhalt und Steigerung der Beweglichkeit im Wachstumsprozess der Athleten
- Sicherstellen einer optimalen Körperfunktion im Hinblick auf die
 - geforderte Bewegungstechnik
 - erforderliche Beweglichkeit
 - erforderliche Stabilität (Kraft)
- Sicherstellen einer optimalen Körperhaltung für Belastungsreduktion und Verletzungsprophylaxe
- Ausgleich von Haltungsfehlern, Kraft- und Beweglichkeitsdefiziten



Bedeutung der Gymnastik für Leichtathleten:

- Stabilität der Füße und Fußgelenke
 - Beschleunigung / Abbremsen
 - Energieübertragung
- Stabilität verschiedener Körperbereiche zur Impulsübertragung
 - Bei Lauf, Absprung, Abwurf
 - Rumpf und Hüfte, Schwungbein
- Vorbereitung des Körpers aus dem Ruhezustand auf Training oder Wettkampf (Aufwärmen)
- Beweglichkeit im Rahmen der geforderten Bewegungsamplituden
 - Ausnutzen von Beschleunigungswegen
- Kraftvolle Bewegungen im Sinne der Technik
 - Geschwindigkeit entwickeln
 - muskuläres Gleichgewicht



Aufgabenstellungen in der Praxis:

- Erlernen der Dehn- und Kräftigungstechniken
- Gefühl für Spannung und Entspannung der Muskulatur entwickeln
- Rumpfmuskulatur kräftigen: aufrechte Körperhaltung
- Stabilisierung des Fuß-, Hüft- und Schultergelenks
- Kräftigung der Arm- und Beinmuskulatur
- Mobilisation der Gelenke und der Wirbelsäule
- Muskeln und Gelenke auf schnellkräftige Bewegungen vorbereiten



- **Gymnastikübungen sind permanenter Bestandteil des Aufwärmens und des Ausklangs.**
- **Für die genannten Aufgaben sind aber auch zusätzlich eigenständige Trainingsbausteine nötig!**



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Andreas Knauer

Tel.: +49 (176) 23793159

E-Mail: knauer_andreas@t-online.de