

4. NRW-Landesturnfest 



Turnfestakademie Hamm 2019

Skript

WS 210

„Dynamisches Aufwärmen“

Referent: Jens Binias

kontakt@jb-training.de

Das dynamische Aufwärmen dient der Vorbereitung auf die Belastungen, die im Hauptteil der Sportstunde auftreten. Sowohl das physische als auch das psychische System sollen stimuliert werden.

Ziele des Aufwärmens sind:

- Erhöhung der Herzfrequenz und des Schlagvolumens,
- Steigerung der Atemfrequenz und -tiefe,
- Erhöhung der Muskeltemperatur,
- Sicherstellung der Beweglichkeit und Stabilität in den Gelenken,
- Aktivierung des Nervensystems und
- Voraktivierung spezieller Bewegungsmuster.

Begonnen wird mit einfachen Bewegungen, die im Laufe des Aufwärmens langsam an Komplexität zunehmen und sich den Bewegungen des Hauptteils annähern. Die Geschwindigkeit ist am Anfang eher langsam und steigert sich dann, Sprünge werden erst zum Schluss ausgeführt. Die Aufwärmübungen sollten alle Bewegungsrichtungen (linear, lateral) und alle Freiheitsgrade der Gelenke berücksichtigen (Flexion, Extension, Adduktion, Abduktion, Rotation). Durch eine Variation der Inhalte des dynamischen Aufwärmens von Einheit zu Einheit wird ein erhöhter Wachsamkeits- und Aufmerksamkeitsgrad erzielt.

Da die Übungen des dynamischen Aufwärmens zum Teil auch schon technische Feinheiten beinhalten (z. B. der Knievorschub soll verhindert werden, der Rücken soll gestreckt bleiben etc.), sollte das Aufwärmen so gestaltet sein, dass der Trainer jeden aus der Gruppe beobachten und dann auch korrigieren kann. Hier hat sich ein Arbeiten in Bahnen als sinnvolle Organisationsform herausgestellt: Auf einer Strecke von 10-15 m führen die Teilnehmer in Reihenaufstellung von jeweils 3-4 Personen die verschiedenen Bewegungsaufgaben durch. Nachdem der Trainer die ersten Wiederholungen bei der ersten Reihe gesehen und evtl. verbessert hat, startet die zweite Reihe usw. Jeder Teilnehmer arbeitet die komplette Bahn ab und joggt dann außenherum zurück zum Start, und bekommt dort die nächste Bewegungsaufgabe. So wird erreicht, dass zur Beobachtung jedes einzelnen Teilnehmers ausreichend Zeit zur Verfügung steht, die anderen Teilnehmer aber nicht pausieren, sondern sich kontinuierlich weiter aufwärmen.

Die Bewegungen lassen sich in lineare und laterale Übungen einteilen:

- Lineare Bewegungsformen, bei denen (neben der Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur) die Muskulatur, die bei Laufbewegungen wichtig ist, aufgewärmt wird: Hüftbeuger und -strecker, hintere und vordere Oberschenkelmuskulatur. Dabei kommen Bewegungsformen vorwärts und rückwärts zum Einsatz.
- Laterale Bewegungsformen, bei denen (neben der Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur) vor allem die Muskulatur, die für Seitwärtsbewegungen wichtig ist, aufgewärmt wird: Adduktoren und Abduktoren.

Mobilisationen aller großen Gelenke

Schultern rollen, Arme kreisen vorwärts/rückwärts, Handgelenke kreisen, Fußgelenke kreisen, Rumpfrotation, Rumpfseitneige, Rumpfbeugen/strecken mit Innen-/Außenrotation der Schultern, Beugen/Strecken Hüftgelenke, Innen-/Außenrotation Hüftgelenke

Aufwärmen in Bahnen:

1. Vorwärts gehen und die Füße abrollen
2. Vorwärts gehen und die Füße auf der Außenkante/Innenkante abrollen
3. Vorwärts gehen, Knie anheben und die Hand überkreuz zum Knie führen, Ferse des Standfußes bleibt am Boden
4. Rückwärts gehen
5. Rückwärts gehen und die Hand überkreuz zum Knie führen
6. Vorwärts gehen und zwei Schritte auf dem Fußballen und drei Schritte auf der Ferse ausführen
7. Vorwärts gehen, Knie anheben und die Hand überkreuz zum Knie führen, Ferse des Standfußes weit vom Boden anheben
8. Vorwärts gehen und mit dem gebeugten Spielbein einen großen Kreis im Hüftgelenk ausführen
9. Seitwärts gehen mit Nachstellen, dabei nur auf der rechten Kante beider Füße gehen
10. Seitwärts gehen mit Nachstellen, dabei nur auf der linken Kante beider Füße gehen
11. Lockeres Laufen vorwärts und alle 3 Schritte die Ferse zum Gesäß ziehen
12. Lockeres Laufen vorwärts und alle 5 Schritte das Knie anheben
13. Beides kombinieren: Auf 3 die Ferse und auf 5 das Knie anheben
14. Seitgalopp nach rechts
15. Überkreuzlauf nach rechts im Wechsel vorne/hinten
16. Seitwärts nach rechts bewegen: 3 Schritte nach rechts, 1 nach links
17. Seitgalopp nach links
18. Überkreuzlauf nach links im Wechsel vorne/hinten
19. Seitwärts nach links bewegen: 3 Schritte nach links, 1 nach rechts
20. Ausfallschritte vorwärts
21. Ausfallschritte rückwärts (mit Schlussposition)
22. Ausfallschritte vorwärts mit Oberkörperrotation hin zum vorderen Bein
23. Bärengang vorwärts
24. Standwaage im Wechsel rechts und links
25. Anfersen vorwärts
26. Skippings seitwärts nach rechts
27. Jumping Jack vorwärts
28. Skippings seitwärts nach links
29. Seitsprung nach rechts
30. Seitsprung nach links
31. Bärengang rückwärts
32. Vorwärts laufen: 4 Schritte vorwärts, 3 Schritte rückwärts
33. Rückwärts laufen: 3 Schritte rückwärts, 2 Schritte vorwärts
34. Seitliche Nachstellschritte: 3 nach rechts, 5 nach links, 7 nach rechts, dann 3 nach links, 5 nach rechts, 7 nach links
35. Auf dem linken Bein seitwärts nach rechts hüpfen
36. Krebsgang seitwärts nach rechts
37. Auf dem rechten Bein seitwärts nach links hüpfen

38. Krebsgang seitwärts nach links
39. Skatingsprünge
40. Raupengang mit Dehnung Oberschenkelrückseite/Rumpfvorderseite im Wechsel
41. Dehnung Hüftbeuger im Ausfallschritt mit Rotation Oberkörper zum gleichseitigen Bein
42. Froschbewegung vorwärts
43. Affensprung seitwärts nach rechts
44. Affensprung seitwärts nach links
45. Sprung aus der Hocke

Teamspiele

1. Personentransport

Das Spiel kann mit einer oder zwei Mannschaften durchgeführt werden. Die Mannschaft bzw. die Mannschaften stehen hinter der Startlinie. Jeweils ein Spieler einer Mannschaft liegt in Rückenlage auf dem Boden, die anderen Mitspieler stehen darum herum.

Auf ein Signal hin heben die daneben stehenden Mitspieler den auf der Matte liegenden Mitspieler, welcher sich durch komplette Körperspannung „steif“ macht, hoch, tragen ihn um ein Wendemal und anschließend wieder zur Gymnastikmatte zurück. Dann legt sich ein anderer Mitspieler in Rückenlage auf die Matte und wird dann wiederum von seinen Mitspielern zum Wendemal und zurück getragen. Dies wiederholt sich, bis jeder Mitspieler 1 x getragen wurde. Es muss in jeder Mannschaft mindestens drei Träger geben (also mindestens vier Mannschaftsmitglieder). Bei mehr als fünf Mannschaftsmitgliedern laufen diejenigen, die nicht tragen oder getragen werden, neben der Gruppe die zurückzulegende Strecke mit.

2. Bierdeckeldrehen

Das Spiel wird mit zwei Mannschaften durchgeführt. Die Spieler beider Mannschaften stehen frei in einem abgegrenzten Spielfeld. Die gleich bedruckten Bierdeckel mit den erkennbar deutlich unterschiedlichen Seiten A und B sind zufällig im Spielfeld verteilt.

Auf ein Signal hin versucht eine Mannschaft, die Bierdeckel so zu drehen, dass die Seite A oben liegt. Die andere Mannschaft dreht die Bierdeckel so, dass die Seite B oben liegt. Die Mannschaft ist Sieger, die innerhalb einer bestimmten Zeit die meisten Bierdeckel auf ihrer Seite gedreht hat. Um taktisches Verhalten der Spieler zu vermeiden, erfahren diese vorher nicht, wie lange ein Spiel bzw. ein Durchgang dauert.

3. Wäscheklammerjagd

Alle Spieler stehen frei in einem abgegrenzten Feld. Jeder Spieler hat am Rücken eine (zwei) Wäscheklammer(n) an sein T-Shirt oder an seine Sportjacke geklemmt.

Mit Spielbeginn versuchen nun alle Spieler, die Klammern der anderen Mitspieler zu rauben und am Rücken der eigenen T-Shirts oder der eigenen Sportjacke zu befestigen. Sieger ist der Spieler, der am Ende des Durchgangs die meisten Klammern an seiner Kleidung hat. Um taktisches Verhalten der Spieler zu vermeiden, erfahren diese vorher nicht, wie lange ein Spiel bzw. ein Durchgang dauert. Es können auch Mannschaften gebildet werden.

Aktuelles Buch:

Jörn Rühl/Jens Binias (2014):
 4XF Outdoor FitCamp. Natur, Spaß und hartes Training.
 Meyer & Meyer Verlag, Aachen. ISBN 978-3-89899-886-4.

