**Kurzreferat Aufwärmen**

**Theorie**

Aufwärmen kann allgemein definiert werden als Tätigkeit zur Herstellung einer optimalen psycho-physischen Verfassung vor sportlichen Belastungen.

Man kann zwischen **aktivem** (z.B. einlaufen) und **passivem Aufwärmen** (z.B. Massagen) unterscheiden. Das passive Aufwärmen dürfte für den Schulsport zumeist keine Rolle spielen.

Des Weiteren wird zwischen **allgemeinem und speziellem Aufwärmen** unterschieden. Dabei geht das allgemeine Aufwärmen *(dabei wird mindestens ein Sechstel, besser ein Drittel, der gesamten Muskulatur in die Bewegung mit einbezogen)* dem speziellen Aufwärmen *(orientiert sich an der folgenden Sportart und den damit verbundenen typischen Anforderungen)* voraus.

**Wirkungen von Aufwärmen**

Zumeist werden dem Aufwärmen vier Wirkungen zugeschrieben:

1. Vorbeugung vor Verletzungen
2. Verbesserung der allgemeinen Leistungsbereitschaft
3. Verbesserung der koordinativen Leistungsbereitschaft
4. Optimierung der psychischen Leistungsbereitschaft

Vor allem die Vorbeugung vor Verletzungen wird häufig als Begründung einer Aufwärmphase angeführt. Voraussetzung ist allerdings, dass das Aufwärmprogramm dazu führt, dass die Körperkerntemperatur erhöht wird.

**Richtig Aufwärmen in der Schule – aber wie?**

Aufwärmarbeit findet zum Beginn der Stunde statt. Allgemein sollen Schüler zum Stundenbeginn für ein neues Thema erschlossen werden bzw. sich einstimmen. In höheren Klassen des Gymnasiums sollten die Schüler neben der praktischen Erprobung des richtigen Aufwärmens auch die Hintergründe erfahren.

**Prinzipien des Aufwärmens**

**1.** Umfang und Intensität des Aufwärmens richten sich nach dem Trainingszustand:   
Je besser der Trainingszustand, desto länger und intensiver sollte die Aufwärmarbeit sein.   
Wenig trainierte Schüler dürfen deshalb in der Aufwärmphase nicht überfordert werden.   
10 Minuten *(bei niedrigen Temperaturen etwas länger)* reichen in der Regel aus. **Eine Erhöhung der Körpertemperatur bedarf jedoch eine gewisse Intensität beim Aufwärmen!**

**2.** Das allgemeine Aufwärmen geht dem speziellen Aufwärmen stets voraus:   
Man sollte zunächst langsame und schonende Bewegungen ausführen, die koordinativ leicht auszuführen sind.

**3.** Beim speziellen Aufwärmen sollen die sportartspezifischen Bewegungen der nachfolgenden Belastung berücksichtigt werden. Koordinative Übungen gehören zum speziellen Aufwärmen, d. h. es sollten Bewegungsabläufe in das Aufwärmen einbezogen werden, die der späteren Belastung nahe kommen (z.B. auch mit Seilen).

1. Die Pause zwischen Aufwärmen und der eigentlichen Belastung sollte 5-10 Minuten nicht übersteigen. Nach etwa 30 Minuten geht der Aufwärmeffekt völlig verloren.

**Arbeitsauftrag**

* 1. Stellt euren Mitschülern das Wichtigste aus dem Text kurz vor.
  2. Überlegt euch ein 10-minütiges Aufwärmprogramm.
  3. Überlegt euch ein ca. 5-minütiges Dehnprogramm.