

## Allgemeine Informationen zum Aufwärmen

Das Aufwärmen ist ein wesentlicher Bestandteil des Sporttreibens. Dabei ist es wichtig, den Körper auf die sportliche Belastung und die bevorstehenden Trainingsinhalte oder den Wettkampf vorzubereiten. Im Folgenden haben wir allgemeine Informationen zum Aufwärmen zusammengestellt

Das Merkblatt „Aufwärmen“ gibt einen guten Überblick zum Nutzen und zur generellen Gestaltung des Aufwärmens. Im Folgenden sind verschiedene Übungen zum basketballspezifischen Aufwärmen zusammengestellt. Diese Übungen können je nach Trainingsschwerpunkt der Trainingseinheit ausgewählt und zusammengestellt werden.

### Aufwärmen im Sport

Jede Sporteinheit beginnt mit dem Aufwärmen, das die Sportler\*innen auf die anstehende Belastung vorbereitet und so zur Verletzungsprävention beitragen. Neben der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, des Stoffwechsels, der Muskulatur und der Erhöhung der Körpertemperatur, dient das Aufwärmen auch zur mentalen, kognitiven und emotionalen Vorbereitung. Es werden alle Voraussetzungen geschaffen, um ein optimales Training oder einen Wettkampf zu absolvieren. Das gemeinsame Aufwärmen fördert außerdem die Interaktion und das Zusammengehörigkeitsgefühl innerhalb der Gruppe oder des Teams.

Körperliche Wirkungen	Kognitive und emotionale Wirkungen	Soziale Wirkungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>Anstieg der Muskulatur- und Körperkerntemperatur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abschalten vom Alltag, in der Stunde ankommen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kontaktaufnahme mit dem/der ÜL bzw. Trainer/in</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Anstieg der Nervenleitgeschwindigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schaffung von Bewegungsbereitschaft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kontaktaufnahme zu den anderen Sportlerinnen und Sportlern</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Anstieg der Reaktionsgeschwindigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Herstellung/Verbesserung der Motivation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kommunikativer Austausch</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Steigerung der Herz- und Atemleistung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erhöhung der Konzentration</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ermöglichung erster kooperativer Aktionen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Erhöhung der zirkulierenden Blutmenge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abbau von (gegebenenfalls vorhandenen) Ängsten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Förderung von Zusammengehörigkeitsgefühl</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Steigerung der Muskeldurchblutung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Herstellung der Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Verbesserung der koordinativen Leistungsfähigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gewöhnung an die Umgebung</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verletzungsprophylaxe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Erhöhung der Leistungsbereitschaft für folgende Aktivitäten</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verbesserung des Muskelstoffwechsels</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Erhöhung der Muskelgleitfähigkeit</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mobilisierung der Gelenke, Verringerung der Gelenkbelastung</li> </ul>		

### **Richtig aufwärmen – nur wie?**

Man unterscheidet in allgemeines und spezielles Aufwärmen. Das allgemeine Aufwärmen bringt den Körper (besonders die großen Muskelgruppen) auf „Betriebstemperatur“, z. B. durch Einlaufen. Im nächsten Schritt bereitet sich der\*die Sportler\*in disziplinspezifisch vor und erwärmt diejenigen Muskeln, die speziell für die Ausführung seiner Zielbewegungen benötigt werden. Dabei kann auch ein Sportgerät genutzt werden, bspw. ein Ball zum Prellen oder Dribbeln. Die Gestaltung des Aufwärmens sollte immer an die Stundeninhalte und -ziele angepasst werden. Bei der Planung sollten außerdem die Eigenschaften des Sporttreibenden, wie z.B. Alter und Trainingszustand, sowie weitere Faktoren wie Tageszeit und Außentemperatur, berücksichtigt werden.

### **Grundsätze für das Aufwärmen**

- Allgemeines Aufwärmen vor speziellem Aufwärmen!
- Dauer: mindestens 10 Minuten.
  - Training: 15-30 min
  - Wettkampf: 20-40 min – Ende des Aufwärmens 5-10 min vor Wettkampfbeginn
- Intensität langsam steigern.
- Je kürzer und intensiver die folgende sportliche Belastung, desto umfangreicher und spezifischer sollte das Aufwärmen sein.
- Je höher das Lebensalter, desto langsamer und länger sollte man sich aufwärmen.
- Mit fortschreitender Tagesdauer ändert sich das Aktivitätslevel des Menschen. Darum sollte die Aufwärmzeit zu Tagesbeginn länger sein und die Intensitätssteigerung langsamer erfolgen.
- Vermeidung von zu intensivem und umfangreichem Aufwärmen, damit keine starke Ermüdung und Leistungsminderung eintritt.
- Keine zu langen Bewegungspausen nach dem Aufwärmen/während des Aufwärmens  
→ fließenden Übergang vom Aufwärmen in den Hauptteil/Wettkampf schaffen.