

Aufwärmen übernehmen

Ablauf eines funktionalen Aufwärmens

ALLGEMEINES Aufwärmen	SPEZIELLES Aufwärmen
<p>1 Herz-Kreislauf-Aktivierung durch eine Ausdauerkomponente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktive Muskelarbeit gr. Muskelgruppen (z. B. Lauf-ABC). • Langsam steigend (keine Sprints und Wettkampfspiele). <p>2 Beweglich machen</p> <p>a) Dehnen der Muskelgruppen, die bei der anschließenden Anforderung der Sportart belastet werden.</p> <p>b) Mobilisieren der späteren beanspruchten Gelenke.</p>	<p>3 Koordinative Bewegungsaufgaben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technikspezifische Bewegungsausführungen der Sportart (Gelegenheit für individuelle Ausführungen eröffnen). <p>4 Steigerung der Beanspruchung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explosivere Bewegungsausführungen • Durchführung komplexerer Handlungsabfolgen (ggf. auch mit Mannschaftsmitgliedern).

Fachaspekte	Konsequenzen für die Unterrichtspraxis
<p>Körpersignale wahrnehmen</p> <p>Beanspruchungen einschätzen</p> <p>Belastungen steuern</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammenhänge zwischen Betätigungen und Körperempfinden aufarbeiten: <ul style="list-style-type: none"> – Herz-/Pulsschlag als Anzeichen für Ruhe und Bewegungsbelastung. – Atmung in Beziehung zur körperlichen Anstrengung. – Schweißausbruch, Hautverfärbung als sichtbare Signale auf den Grad der Belastung. • Sachgemäße Pulsmessung per Hand erlernen. • Subjektives Belastungsempfinden trainieren, unterschiedliche Selbsteinschätzungsverfahren erproben und reflektieren: <ul style="list-style-type: none"> – z. B. Bork-/OMNI-/Buskies & Boeckh-Behrens-/Reuter-Skala.
<p>Ablauf eines funktionalen Aufwärmens</p> <p>Grundregeln/ Leitsätze für das Aufwärmen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sachkenntnisse zum Allgemeinen Aufwärmen und Speziellen Aufwärmen vermitteln (s. oben: Ablauf eines funktionalen Aufwärmens). • Einsatz von Spielen beim Aufwärmen problematisieren. • Teilphasen des Aufwärmens selbstständig planen und durchführen lassen und gemeinsam mit der Lerngruppe reflektieren (s. unten: Methodische Hinweise). • Einflussfaktoren auf die Programmgestaltung thematisieren: <ul style="list-style-type: none"> – Personale Faktoren: Trainingszustand, Alter, Motivation. – Rahmenbedingungen: Tageszeit, Außentemperatur; Sportart.
<p>Vergrößerung der Vielfalt des Aufwärmens</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Standardprogramme des Allgemeinen Aufwärmens (z.B. Lauf-ABC) erweitern. • Handlungsideen für rhythmisch-tänzerische Bewegungen (in Verbindung mit Musik) für das Allgemeine Aufwärmen erproben und reflektieren. • Ein Repertoire von funktionsgymnastischen Übungen aufbauen: <ul style="list-style-type: none"> – Ganzkörperübungen zur Kräftigung. – Komplexere Beweglichkeitsübungen und dynamische Dehnübungen. – Formen der Paararbeit. • Nutzungsmöglichkeiten von Materialien/Kleingeräte für das Aufwärmen erarbeiten.
<p>Biologische und biomechanische Hintergründe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Physiologische Auswirkungen des Aufwärmens besprechen: <ul style="list-style-type: none"> – z. B. Stoffwechsel, Muskeln/Sehnen/Bänder, Gelenke, Nervensystem, Sinnesorgane, Psyche. • Funktionale Bewegungsausführungen verdeutlichen, insbesondere bei Dehn- und Kräftigungsübungen (Gelenkstellungen, Bewegungstempo, etc.).
<p>Handlungs- und Anleitungswissen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetenzen für die Durchführung/Anleitung des Aufwärmens ausbilden: <ul style="list-style-type: none"> – Raumnutzung: z. B. Positionierung von Personen/Gruppen, Nutzung von Hallenmarkierungen. – Anschauung: z. B. Übungsdemonstration, Medieneinsatz, Informationsregulierung. – Sicherheit: z. B. Abstand zu Geräten/Einbauten/Gruppen.

Methodische Hinweise

- **Ermöglichen Sie eine Vorbereitung.** Geben Sie den Schüler*innen vor der Übernahme der Aufgabe ausreichend Zeit und informieren Sie über den anstehenden Unterrichtsinhalt (sportliche Betätigung).
- **Besprechen Sie vor der Durchführung das konzipierte Aufwärmprogramm.** Insbesondere bei unerfahrenen Lerngruppen sollte dies, um Frustrationen zu vermeiden, zeitlich vor dem Schultag erfolgen, sodass grobe Fehlplanungen verändert werden können.
- **Reflektieren Sie gemeinsam mit der Lerngruppe das Programm.** Um den Aufwärmeeffekten nicht entgegenzuwirken, ist eine unmittelbar folgende Besprechung auf wenige Aspekte zu fokussieren. Dies kann ein beobachtetes Problem oder ein spezifisches Kriterium sein (z. B. Funktionalität, Intensität).