



**AUFWÄRMEN  
MIT THEMA**

## AUFWÄRMEN MIT THEMA

## EINLEITUNG

Dieses Dokument baut auf den Inhalten der Broschüre mit dem Titel «Aufwärm-Koffer» auf. Darin findest du theoretische Basisinformationen und weitere Ideen.

Hier bekommst du fixfertige Aufwärm-Programme, die auf ein Thema ausgerichtet sind. Die

Aufwärmen sind nach den wichtigsten Kriterien gestaltet und bereiten die Teilnehmenden optimal auf die bevorstehende Belastung vor. Durch die körperliche und mentale Vorbereitung können Verletzungen vorgebeugt werden (Hegner, 2015, S. 250 & 251).

### Kategorien

Alle Übungen und Spiele im Dokument «Aufwärm-Koffer» wurden den folgenden 4 Kategorien zugeteilt:



**Kreislauf anregen**



**Körper mobilisieren**



**Muskeln kräftigen**



**Bewegung koordinieren**

Für ein ganzheitliches Aufwärmen braucht es zwingend Übungen aus den folgenden zwei Kategorien:

- **Kreislauf anregen**
- **Körper mobilisieren**

Zusätzlich können Kräftigungsübungen und koordinative Übungen das Aufwärmen ergänzen.

Anhand der Abbildungen siehst du, welches Aufwärmen welchen Kategorien zugeordnet wurden.

Folgende Abbildungen (Icons) gelten für die Übungen und Spiele:



Ausführung



Dauer



Hinweis



Variation



Material



beanspruchte Muskelgruppe



Sozialform

---

# **AUFWÄRMEN MIT THEMA**

# **ÜBERSICHT**

---

## ***Inhalt***

	Seite
Einleitung	
Aufwärmen mit Langbank	4
Aufwärmen mit Ball	10
Aufwärmen mit «Schere, Stein, Papier»	13
Aufwärmen im Kreis	17
Aufwärmen mit Würfel	18
Quellenverzeichnis	19

## AUFWÄRMEN MIT LANGBANK



Die Langbänke werden mit der breiten Seite nach oben und nebeneinander aufgestellt. Die Teilnehmenden verteilen sich gleichmässig vor den Langbänken.



2–4 Langbänke (je nach Anzahl Teilnehmenden)



allein, teilweise zu zweit



10–15 Min.

Beinhaltete Kategorien:



### HerzKreislauf anregen und mobilisieren

Verschiedene Schritte während mindestens einer Lieddauer ausführen.

- Aus Stand, die Bank abwechselnd mit einem Fuss antippen
- Steppen normal
- Steppen mit Knieheben
- Steppen mit Armbewegung
- Füsse in direktem Wechsel auf Bank stellen (hüpfend)

### Kräftigungsübungen

Jede Übung zirka 30–45 Sekunden durchführen

#### Wadenheben



Stand auf der Langbank, Platzierung des Fusses: nur Fussballen auf der Langbank, Fersen in der Luft, mit gestreckten Beinen die Fersen anheben und nach oben drücken, danach wieder langsam absenken.



- Ganzer Fuss auf der Langbank platzieren (Vereinfachung)
- Einbeiniges Wadenheben (Erschwerung)

## AUFWÄRMEN MIT LANGBANK

### Kniebeugen mit Sprung



Stehende Position über der Langbank (die Bank befindet sich zwischen den Beinen), Knie beugen (das Gesäss berührt die Langbank leicht) und Sprung auf die Langbank.



- Kniebeuge und dann auf die Bank hochsteigen, ohne zu springen (Vereinfachung)



### Einbeinige Kniebeuge



Stand auf der Langbank, Kniebeuge im Einbeinstand



- Bei Gleichgewichtsproblemen kann eine zweite Person oder eine Wand als Unterstützung dienen (Vereinfachung)
- Je tiefer die Kniebeuge, desto schwieriger – Bewegungsamplitude vergrößern (Erschwerung)

### Liegestütze vorwärts



Hände auf Langbank platzieren, Füße am Boden, Liegestütze machen



- Liegestützposition halten, ohne Bewegung (Vereinfachung)
- Füße auf der Langbank, die Hände am Boden, Liegestütze machen (Erschwerung)
- Nach jedem Liegestütz mit Person gegenüber abklatschen (Erschwerung)



## AUFWÄRMEN MIT LANGBANK

### Dips



Auf die Langbank sitzen, die Hände seitlich des Beckens auf der Langbank platzieren, die Beine nach vorne ausstrecken und das Gesäss von der Langbank abheben. Nun die Arme beugen und wieder strecken (hoch/tief).



- Beine in der Ausgangsposition beugen (Vereinfachung)
- Beine leicht anbeugen und einen Medizinball auf den Bauch nehmen (Zusatzgewicht) (Erschwerung)



### Mountain Climber



Hände auf Langbank platzieren (Stützposition vorwärts), Füße am Boden, jeweils ein Knie zum Ellenbogen führen und zurück.



- Gleiche Ausgangsposition und jeweils abwechselnd einen Fuss seitlich tippen und wieder zurück zur Mitte bringen (Vereinfachung)
- Füße auf der Langbank, die Hände sind am Boden, Bewegung Knie zu Ellbogen ausführen (Erschwerung)

### Rumpfbeugen mit Abklatschen



Gegenüber auf den Boden sitzen, Beine auf der Langbank platzieren (Beine angewinkelt, Unterschenkel auf der Langbank). Eine Rumpfbeuge machen und oben jeweils mit der gegenüberstehenden Person abklatschen.



## AUFWÄRMEN MIT LANGBANK

---

### Superman



Längs auf die Langbank liegen (Bauchlage), einen Arm und ein Bein jeweils abwechselungsweise gegengleich abheben.



---

### Armzug



Bauchlage auf der Langbank und sich mit den Armen zur anderen Seite ziehen (mehrere Langbänke aneinanderreihen)



---


### Hochwende





Auf einer Seite der Bank stehen, mit beiden Händen die Bank halten und darüber springen.



# AUFWÄRMEN MIT BALL

 15–20 Min.

 verschiedene Bälle, mindestens ein Ball pro Person

 Gruppe, zu zweit, allein

Beinhaltete Kategorien:



## HerzKreislauf anregen



Jede Person hat einen Ball. Mit verschiedenen Fortbewegungsarten (joggend mit Zusatzaufgabe) werden Bälle ausgetauscht (rollen, werfen/fangen, prellen). Pro Ball gibt es eine Fortbewegungsart und eine Balltausch-Art (siehe Tabelle):



Zeichen für Balltausch vorgängig absprechen (Augenkontakt, nicken, etc.)

Ballart	Fortbewegung	Austausch
Basketball / Korbball	Prellend (zweihändig)	via Bodenpass
Fussball	Dribblend	mit Fuss passen
Handball	Prellend (zweihändig)	einhändiger Wurf
Tennisball	Kleine Würfe (einhändig)	am Boden rollen
Softball / Volleyball	Kleine Würfe (zweihändig)	via Direktpass

## Mobilisieren



Alleine

Position	Ausführung
Grätschstand	<ul style="list-style-type: none"> <li>Den Ball am Boden nach vorne und nach hinten (zwischen den Beinen durch) rollen</li> <li>Mit dem Ball eine liegende 8 um die Füsse rollen</li> </ul>
Langsitz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ball auf den Oberschenkeln platzieren, mit den Händen zu den Füssen und wieder zum Bauch rollen</li> </ul>
Aufrechter Stand	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ball mit den Händen um das Becken kreisen (übergeben)</li> <li>Ball zwischen den Füssen platzieren und mit dem Becken um den Ball kreisen</li> </ul>

# AUFWÄRMEN MIT BALL



Zu zweit

Position	Ausführung
zu zweit Rücken an Rücken (ohne Berührung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball macht eine liegende 8 um beide Personen</li> <li>• Ball macht Runden auf verschiedenen Höhen (um verschiedene Körperteile, z. B. auf Kopfhöhe)</li> </ul>

## Kräftigungsübungen

Position	Ausführung
Langsitz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball auf den Oberschenkeln platzieren und durch Anheben von Beinen oder Gesäss (abwechselnd) den Ball zu den Füßen und wieder zurückrollen lassen</li> </ul>
Liegestützposition mit dem Ball zwischen den Händen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball zwischen den Händen platzieren und von einer Hand in die andere rollen</li> <li>• Unterschenkel auf dem Ball platzieren, Beine anbeugen und wieder strecken</li> </ul>
Sitz mit angewinkelten Beinen in der Luft	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Russian Twist: Ball mit beiden Händen halten und von einer Seite zur anderen führen (kurze Bodenberührung rechts und links)</li> </ul>

## AUFWÄRMEN MIT «SCHERE, STEIN, PAPIER»

Achte auf die korrekte Ausführung der Kräftigungsübungen. Wenn du unsicher bist, findest du genauere Beschreibungen zu den einzelnen Übungen im Programm Winterfit Training in den Postenblättern. Die Übungsauswahl kannst du auf die Bedürfnisse deiner Trainingsgruppe anpassen. Weitere Inspiration findest du ebenfalls im Programm Winterfit. Denk daran, dass die Anzahl Wiederholungen oder Dauer der Übung dem Fitnesslevel der Teilnehmenden angepasst werden soll.



Die Zweiergruppen joggen jeweils zwei Runden und spielen anschliessend einmal „Schere, Stein, Papier“ gegeneinander. Wer verliert nimmt eine Karte aus dem eigenen Stapel und macht die Übung (Schwierigkeitsgrad selbständig wählen). Pro Übung jeweils 10–15 Wiederholungen (pro Seite) ausführen oder während 30 Sek. die Position halten (je nach Übung). Die Karte darf danach weggelegt werden. Der Ablauf beginnt von vorne.



Karten mit Übungen, evt. Matten, Jonglierbälle/Tennisbälle



zu zweit



15 Min.  
(Variation durch Anzahl Übungskarten)

Beinhaltete Kategorien:



# AUFWÄRMEN MIT «SCHERE, STEIN, PAPIER»

## Mobilisierungsübungen für die Karten

## Übungen

1 Ägypter

2 Vierfüßlerstand mit Arm und Bein heben

3 Bridging

4 Hohlrücken-Rundrücken



# AUFWÄRMEN MIT «SCHERE, STEIN, PAPIER»

## Kräftigungsübungen für die Karten

## Übungen

**1a** Liegestütz an der Wand

**2a** Armheben in Bauchlage

**3a** Squats

**4a** Lunges

**1b** Liegestütz auf den Knien

**2b** Armrotation in Bauchlage

**3b** Squats mit Impulsen

**4b** Lunges mit Impulsen



# AUFWÄRMEN MIT «SCHERE, STEIN, PAPIER»

## Kräftigungsübungen für die Karten

## Übungen

**5a** Seitliche Lungen mit Stopp

**6a** Vierfüssler-Stütz

**7a** Seitliches Beckenheben auf den Knien

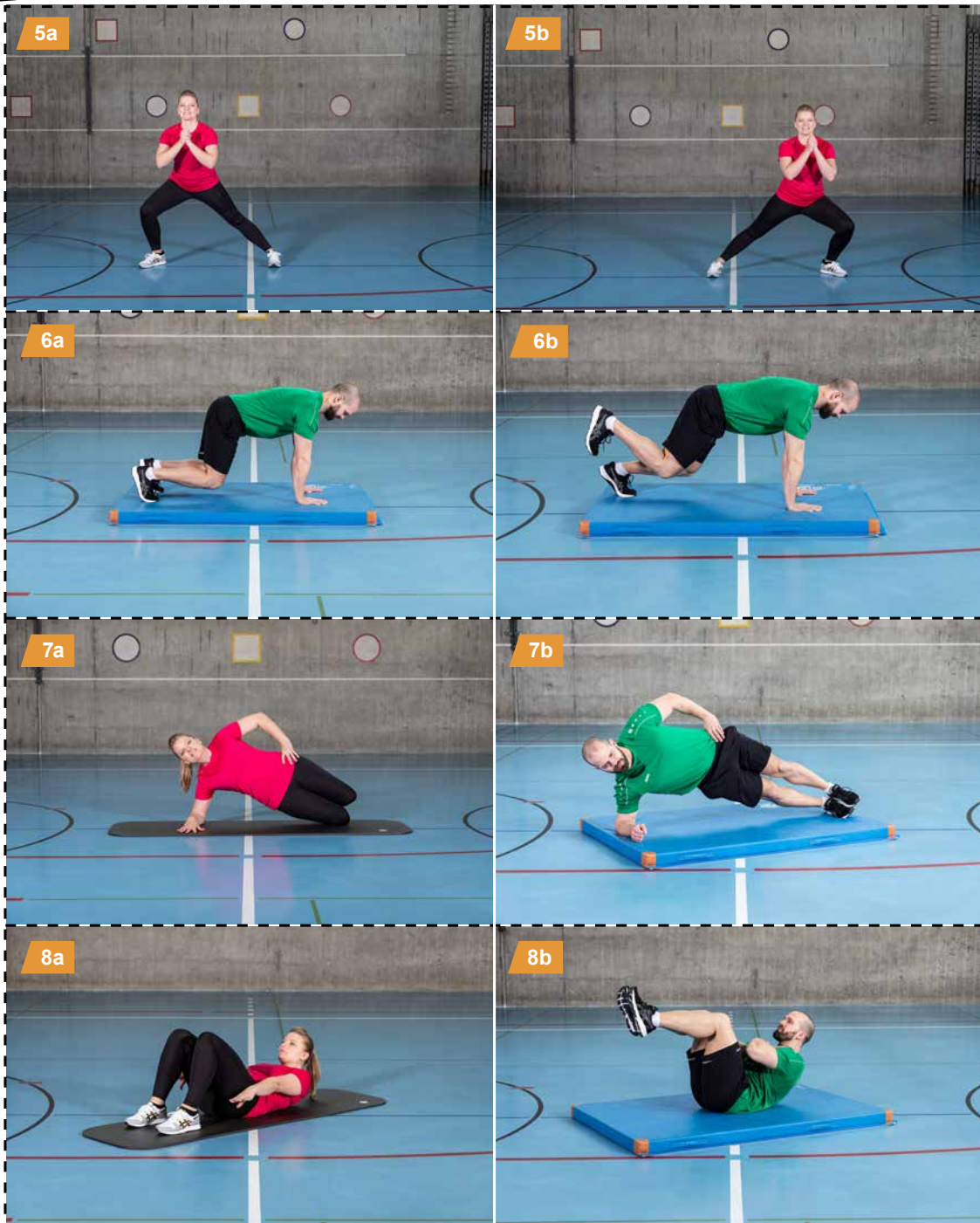
**8a** Crunches

**5b** Seitliche Lungen

**6b** Vierfüssler-Stütz mit Fuss- und Armheben abwechselnd

**7b** Seitliches Beckenheben

**8b** Crunches mit angehobenen Beinen



# AUFWÄRMEN IM KREIS



Die Teilnehmenden stehen im Kreis und nummerieren auf 2 (1,2,1,2 etc.). Die Teilnehmenden mit der Nummer 1 laufen im Uhrzeigersinn eine Runde um den Kreis, bis sie wieder an ihrem angestammten Platz sind. In der Zwischenzeit führen die Teilnehmenden mit der Nummer 2 eine Übung aus. Danach wird gewechselt. Die Laufform und die Übung können frei gewählt werden. Untenstehend ein paar Vorschläge.



10–15 Min.



Gruppe

Beinhaltete Kategorien:



Laufform	Mobilisieren/Kräftigungsübung	
Laufen	Einbeinstand und Hüfte nach hinten/vorne kreisen	
Laufen mit Armen kreisen	Kopf seitlich Kippen und einen Halbkreis von rechts nach links und umgekehrt ausführen	
Laufen rückwärts	Becken kreisen	
Laufen seitwärts	Kniebeuge und Kniehochziehen	
Hopserhüpfer	Zehen–Fersen	
Nachstellschritte vorwärts	Heel Touches	
Nachstellschritte seitwärts	Handlauf	

# AUFWÄRMEN MIT WÜRFEL



Mit 2–3 Würfel gleichzeitig würfeln und dann entsprechende Übung durchführen. Anzahl Wiederholungen auf die Teilnehmenden und deren Fitnesslevel anpassen. Danach eine Hallenrunde laufen und erneut eine Übung würfeln.



Würfel (je mehr Würfel, desto weniger Wartezeiten), Übungsblätter Würfelspiel (alternativ können die Übungen auf ein Flipchart oder einer Tafel notiert werden, Übungsblätter als Kopiervorlage vorhanden).








15 Min.



zu zweit

Beinhaltete Kategorien:



Zahl	Übung	Bilder	Variation	Bilder
1	Standwaage			
2	Liegestütz auf den Knien		Liegestütz an der Wand	
3	Rumpfbeugen (mit angewinkelten Beinen in der Luft)		Rumpfbeugen (mit Beinen aufgestellt)	
4	Sumo Hocke			
5	Lunges Dynamisch (hoch/tief)		Lunges Statisch (Position halten)	
6	Mountain Climbers		Beine heben in Stützposition	
7	Skorpion liegend			
8	Vierfüssler-Stand		Aufbauender Vierfüssler-Stand	
9	Unterarmstütz		Unterarmstütz auf den Knien	
10	Superman		Superman nur Oberkörper oder Beine	
11	Hüftrollen			

## AUFWÄRMEN MIT THEMA      QUELLENVERZEICHNIS

Aufwärmen	Quelle
Aufwärmen mit Langbank	Marktscheffel (2024) mit eigenen Anpassungen
Aufwärmen mit Ball	Zusammengestellt mit der vorliegenden Broschüre + Harder, Hunziker, Markmann, Weber (2006)
Aufwärmen mit Schere Stein Papier	Sportunterricht.ch mit eigenen Anpassungen
Aufwärmen im Kreis	Sportunterricht.ch mit eigenen Anpassungen
Aufwärmen mit Würfel	Sportunterricht.ch mit eigenen Anpassungen

Harder, C., Hunziker, R., Markmann, M. und Weber, A. (2006). Aufwärmen. Mobile Praxis. BASPO & SVSS. Harder, C., Hunziker, R., Markmann, M. und Weber, A. (2006). Aufwärmen. Mobile Praxis. BASPO & SVSS.

Hegner, J. (2015). Training fundiert erklärt. Handbuch der Trainingslehre. (6. Auflage). Ingold Verlag.

Marktscheffel, M. (2024, Februar). Warm-Up & Cool-Down. Sportpraxis, 65(2), 6–9.

Sportunterricht.ch (Zugriff am 21.05.2024). Aufwärmen. Lehrunterlagen für den Sportunterricht. Zugriff über: <https://www.sportunterricht.ch/Aufwaermen/> - anchor1 Marktscheffel, M. (2024, Februar). Warm-Up & Cool-Down. Sportpraxis, 65(2), 6–9.

Winterfit Training (2018). Winterfit Training – Aufwärmen. Zugriff über <https://www.stv-fsg.ch/de/winterfit/download-leitende.html>