



**AUFWÄRM-KOFFER**

# AUFWÄRM-KOFFER

# ÜBERSICHT



## Kreislauf anregen

Seite	Name	Quelle
9	<b>Ideenpool Fortbewegung</b>	<i>Traditionelle Übung mit eigenen Anpassungen</i>
<b>Laufformen</b>		
8	8-Laufen	<i>Winterfit Training (2018)</i>
10	Roboterjogging	<i>Harder, Hunziker, Markmann, Weber, (2006)</i>
10	Linienlaufen	<i>Harder, Hunziker, Markmann, Weber, (2006)</i>
<b>Aufwärmen zur Musik</b>		
11	Aerobic	<i>Traditionelle Übung</i>
11	Videos von Winterfit Dance	<i>Website Winterfit</i>
12	Discojogging	<i>Traditionelle Übung</i>
12	Wortspiel	<i>Traditionelle Übung mit eigenen Anpassungen</i>
13	Seilspringen	<i>Harder, Hunziker, Markmann, Weber, (2006)</i>
<b>Spielformen ohne Sprints</b>		
14	Balltausch	<i>Eigene Übung</i>
15	Emmentaler Drehen	<i>Harder, Hunziker, Markmann, Weber, (2006)</i>
15	Eine:r gegen Zwei	<i>Harder, Hunziker, Markmann, Weber, (2006)</i>
<b>Spielformen mit Sprints</b>		
16	Reifensuche	<i>Harder, Hunziker, Markmann, Weber, (2006)</i>
16	Mattenrutschen	<i>Traditionelle Übung</i>
17	Stafetten	<i>Traditionelle Übung mit eigenen Anpassungen</i>
19	Amerikanisches Sitzball	<i>Traditionelle Übung mit eigenen Anpassungen</i>
19	Pärchen Sitzball	<i>Sutter (2012)</i>
20	Fangis mit Spielbündel	<i>Traditionelle Übung mit eigenen Anpassungen</i>
20	Familienfangis	<i>Sutter (2012)</i>
20	Schnappball	<i>Sportunterricht.ch</i>
21	Alaska-Brennball	<i>Traditionelle Übung mit eigenen Anpassungen</i>

# AUFWÄRM-KOFFER

# ÜBERSICHT



## Körper mobilisieren

Seite	Name	Quelle
23	<b>Ideenpool Mobilisationsübungen</b>	<i>Traditionelle Übung mit eigenen Anpassungen</i>
<b>Flows (Mobilisationsablauf)</b>		
24	Pre-Jogging-Flow	<i>Eigene Übungen</i>
25	Flow 1	<i>Eigene Übungen</i>
26	Flow 2	<i>Eigene Übungen</i>
27	Flow 3	<i>Winterfit Training (2018)</i>
28	Flow Sonnengruss	<i>Traditionelle Übung</i>
<b>Movement Preps (vorbereitende dynamische Flexibilitätsübungen)</b>		
30	Movement Prep Flow vorwärts	<i>Traditionelle Übung mit eigenen Anpassungen</i>
30	Movement Prep Flow rückwärts	<i>Schönegege: Fit For Fun mit eigenen Anpassungen</i>
31	Handlauf	<i>Winterfit Training (2018)</i>
31	Sumo Hocke	<i>Winterfit Training (2018)</i>
31	Wadendehnung	<i>Winterfit Training (2018)</i>
32	Standwaage	<i>Winterfit Training (2018)</i>
32	Standwaage Variation	<i>Schönegege: Fit For Fun, eigene Anpassungen</i>
33	World's Greatest Stretch	<i>Winterfit Training (2018)</i>
34	Seitlicher Ausfallschritt	<i>Winterfit Training (2018)</i>
34	Gekreuzter Ausfallschritt	<i>Winterfit Training (2018)</i>
35	Hüftrollen	<i>Winterfit Training (2018)</i>
35	Skorpion liegend	<i>Winterfit Training (2018)</i>

## AUFWÄRM-KOFFER

## ÜBERSICHT



### Muskeln kräftigen

Seite	Name	Quelle
37	<b>Ideenpool Kräftigungsübungen</b>	<i>Traditionelle Übung mit eigenen Anpassungen</i>
38	Bring Sally Up von Moby	<i>Traditionelle Übung mit eigenen Anpassungen</i>
39	Aufwärm-Bingo	<i>Eigene Übung</i>



### Bewegung koordinieren

Seite	Name	Quelle
41	<b>Ideenpool Koordinationsübungen</b>	<i>Traditionelle Übung mit eigenen Anpassungen</i>
41	<b>Ideenpool Gleichgewichtsübungen</b>	<i>Traditionelle Übung mit eigenen Anpassungen</i>
42	Ballchaos	<i>Traditionelle Übung mit eigenen Anpassungen</i>
42	Namenlernen	<i>Traditionelle Übung mit eigenen Anpassungen</i>
42	Ball-Nachlaufen	<i>Traditionelle Übung mit eigenen Anpassungen</i>

## AUFWÄRM-KOFFER

## EINLEITUNG

Das Aufwärmen vor dem Sport ist ein wichtiger Bestandteil der körperlichen und mentalen Vorbereitung auf eine bevorstehende Belastung. Der Körper wird auf verschiedensten Ebenen auf die kommende Belastung vorbereitet, es kann leistungssteigernd wirken und Verletzungen vorbeugen. Die Muskeln, Bänder und Sehnen werden dehnbarer und die Sauerstoffaufnahme wird angeregt. Durch die erhöhte Sensibilität der Nervenbahnen werden Reaktionen im aufgewärmten Zustand schneller (Hegner, 2015, S. 250 & 251). Zudem wird die Energiebereitstellung umgestellt auf die kommende Belastung. Das Aufwärmen bereitet auf das Training vor, wobei darauf geachtet werden soll, dass die Aktivierung nicht bereits zur Erschöpfung führt (Häusser, 2017).

Grundsätze fürs Erstellen eines Aufwärmens sind, dass möglichst der ganze Körper miteinbezogen und dabei die Intensität langsam gesteigert werden. Die Gelenke sollten mittels Mobilisation geschmiert werden, so dass Stösse (z. B. bei Sprüngen) besser abgedämpft werden können.

Die im Training beanspruchten Muskelgruppen sollten beim Aufwärmen spezifisch angesprochen werden (Hegner, 2015, S. 250 & 251). Weiter soll beachtet werden, dass keine einseitigen Belastungen durchgeführt und die Belastungsgrenze nicht erreicht werden (Felchner, 2021). Vom statischen Dehnen beim Aufwärmen wird abgeraten, besser ist dynamisches Dehnen, also mit wippenden Bewegungen (Häusser, 2017). Die Dauer des Aufwärmens ist individuell und hängt von Sportart, Tageszeit etc. ab. Als Richtwert kann man 15–20 Minuten empfehlen (Hottenrott und Hoos, 2013). Morgens braucht es ein längeres Aufwärmen als am Abend. Ebenso braucht es bei zunehmendem Alter ein längeres und umfassenderes Aufwärmen als bei Kindern (Marktscheffel, 2024).

Das Aufwärmen ist genauso wichtig wie der Hauptteil deiner Lektion und kann die Inhalte, die du im Hauptteil planst und durchführen möchtest vorbereiten.

Für die Ergänzung und Variation der Übungen und Spiele siehe Ideenpool Kreislauf anregen (S. 9), Ideenpool Körper mobilisieren (S. 23), Ideenpool Muskeln kräftigen (S. 37), Ideenpool Bewegung koordinieren (S. 41).

## AUFWÄRM-KOFFER

## EINLEITUNG

In diesem Kapitel erhältst du eine Anleitung, wie du ein individuelles Aufwärmen, passend für deine Trainingsgruppe zusammenstellen kannst.



### Kategorien

Alle aufgelisteten Übungen und Spiele wurden den folgenden vier Kategorien zugeordnet:



**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 im Aufwärmen Trainingsinhalte des Hauptteils vorbereitet werden. Zum Beispiel können Kräftigungs- und Koordinationsübungen eingesetzt werden, wenn im Hauptteil der Fokus auf Sprüngen und Gleichgewichtsaufgaben liegt. Dies kann, abhängig von der kommenden Belas-

tung, mit leichten Kräftigungsübungen und/oder Koordinationsübungen gemacht werden. Wichtig dabei ist, dass das Anregen und das Mobilisieren vor dem Kräftigen stattfinden. Die verschiedenen Kategorien können beliebig kombiniert werden.

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



Ausführung



Hinweis



Variation



Material



beanspruchte Muskelgruppe




Sozialform

## AUFWÄRM-KOFFER

## EINLEITUNG

### Beispiel

Hier ein Beispiel für ein Aufwärmen aus unserem Aufwärm-Koffer.

Dauer	Sozialform	Material	Beinhaltete Komponenten	
15 min.	allein/in zwei gleich grossen Gruppen	<ul style="list-style-type: none"> <li>dünne Matten</li> <li>verschiedene Bälle</li> </ul>		

Übung	Zeit	Seite
<b>Pre-Jogging Flow</b>	5 min.	24
<b>Emmentaler Drehen</b>	5 min.	15
<b>Ballchaos</b>	5 min.	42

### Allgemeine Hinweise

- Bei älteren Personen oder Personen mit Gelenkproblemen, wird empfohlen vor dem Joggen bereits die Gelenke zu mobilisieren.
- Je nach Niveau deiner Gruppe kannst du mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen arbeiten und Variationsmöglichkeiten angeben. Es ist wichtig, dass die Teilnehmenden nicht bereits vom Aufwärmen überfordert sind.
- Einige Übungen (vor allem Spielformen) können nicht nur einer Kategorie zugeordnet werden. Anhand der Abbildungen (Icons) ist ersichtlich, wenn eine Übung mehr als einer Kategorie zugeordnet wird.



## KREISLAUF ANREGEN

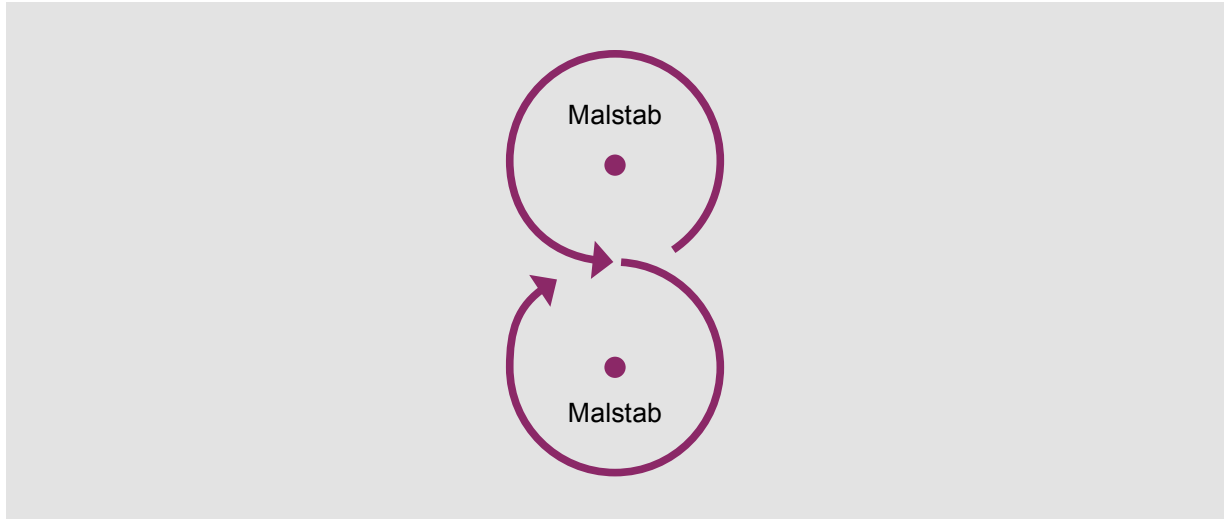
## Einleitung

Achte darauf, dass du die Spiele mit niedriger Intensität startest und langsam steigert. Die Teilnehmenden sollten bereits aufgewärmt sein, bevor sie Sprints machen.



Für die Ergänzung und Variation der Übungen und Spiele siehe Ideenpool Kreislauf anregen (S.9), Ideenpool Körper mobilisieren (S.23), Ideenpool Muskeln kräftigen (S.37), Ideenpool Bewegung koordinieren (S.41).

## 8-Laufen



Alle laufen in der gleichen Richtung mehrmals eine Achterschleife in der Halle und variieren dabei ihre Fortbewegungsart.

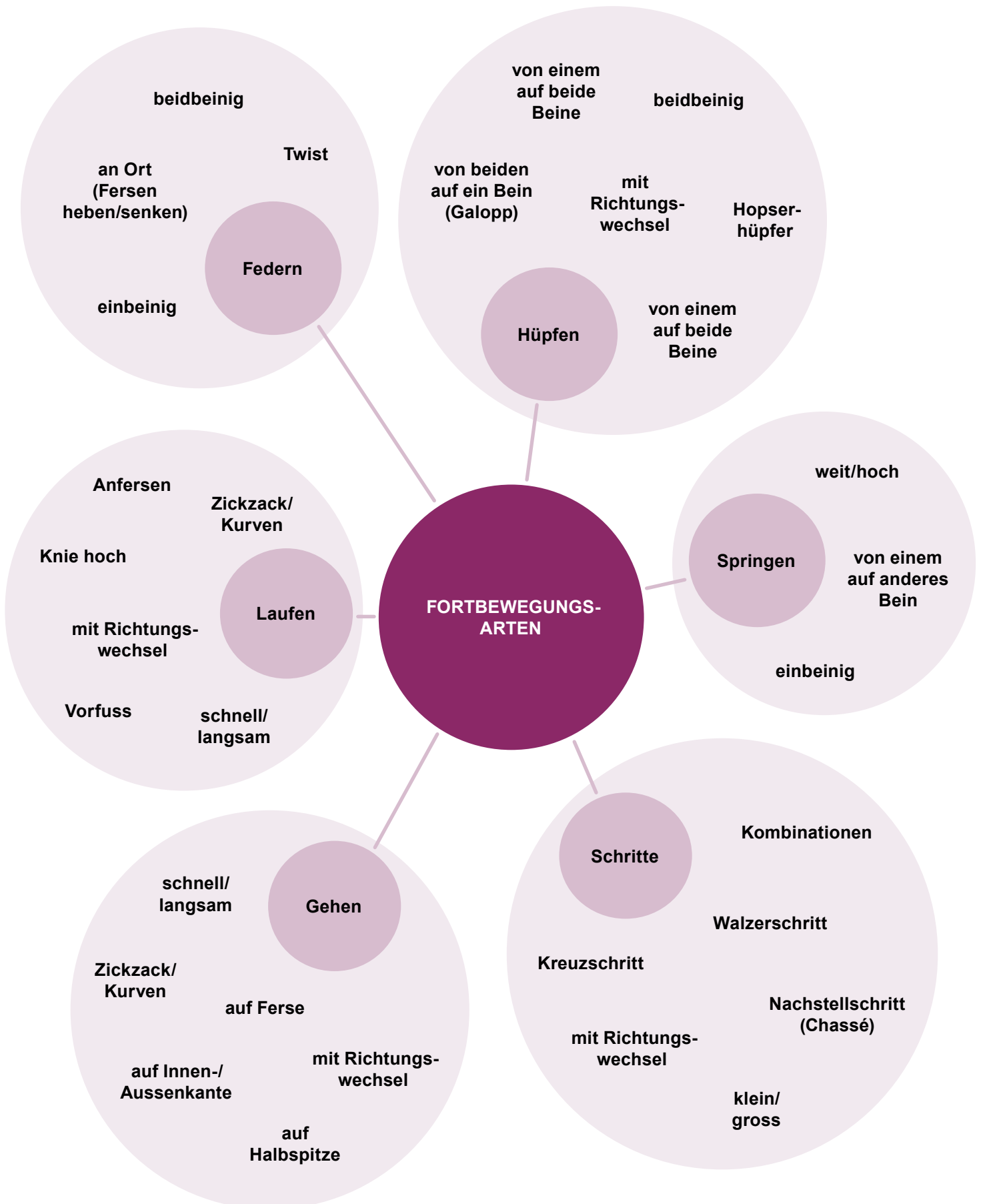


Zwei Malstäbe oder Hüttchen



# KREISLAUF ANREGEN

## Ideenpool





## KREISLAUF ANREGEN

## Laufformen

### Roboter-Jogging



Es werden 3er Gruppe gebildet, mit jeweils zwei Robotern und einer programmierenden Person. Die Roboter starten Rücken an Rücken und können durch Berührungen von der programmierenden Person gesteuert werden. Die Roboter joggen locker und das Ziel der programmierenden Person ist es, die beiden Roboter wieder zusammenzubringen.

Regeln:

- Kommandos: Berührung auf linker Schulter = 90° nach links drehen, Berührung auf rechter Schulter = 90° nach rechts drehen.
- Start: 5 Sekunden lang dürfen die Roboter nicht kontrolliert werden.
- Wenn ein Roboter zu einer Wand kommt, wird an Ort weitergejoggt



Die programmierenden Personen sollen auch auf die anderen Gruppen schauen, um Zusammenstöße zu verhindern.



Die Geschwindigkeit des Joggens kann über die Musik gesteuert werden.

### Linienlaufen



Die Teilnehmenden bewegen sich auf den Linien durch die Halle. Jede Linienfarbe hat eine andere Bewegungsart.



- Die Teilnehmenden versuchen individuell eine Form oder einen Buchstaben zu laufen.
- Die Teilnehmenden prellen zusätzlich mit einem Ball, oder erhalten einen anderen Zusatzauftrag
- Im Anschluss kann Linien-Fangis gespielt werden. Dabei ist wichtig, dass alle Teilnehmenden aufgewärmt sind.



## KREISLAUF ANREGEN

## Aufwärmen zu Musik

Musik eignet sich allgemein immer gut, um ein Aufwärmen zu begleiten und die Teilnehmenden auf das Training vorzubereiten. Hier findest du einige Ideen, wie man die Musik spezifisch ins Aufwärmen einbauen kann.



Für die Ergänzung und Variation der Übungen und Spiele siehe Ideenpool Kreislauf anregen (S. 9), Ideenpool Körper mobilisieren (S. 23), Ideenpool Muskeln kräftigen (S. 37), Ideenpool Bewegung koordinieren (S. 41).

### Aerobic

Eine weitere Idee, um mit Musik aufzuwärmen, sind Aerobic-Schritte. Dieses Aufwärmen eignet sich für Leitende, die sich mit Aerobic-Schritten auskennen.



Die leitende Person macht Schritte vor und die Teilnehmenden machen sie nach.

Schritte: March, Step Touch (seitlich, vorwärts, rückwärts), Side to Side, Slide, V-Step, A-Step Grapevine



Auf Steppern oder Langbank



Stepper, Langbank, Musik

Trainiert auch:



### Videos von Winterfit Dance

Um den Kreislauf anzuregen und Koordinationsübungen ins Aufwärmen zu integrieren, können verschiedene tänzerische Aufwärmen aus Winterfit Dance gebraucht werden. Die Videos und Dokumente können im Login-Bereich heruntergeladen werden. Folgende Videos eignen sich:

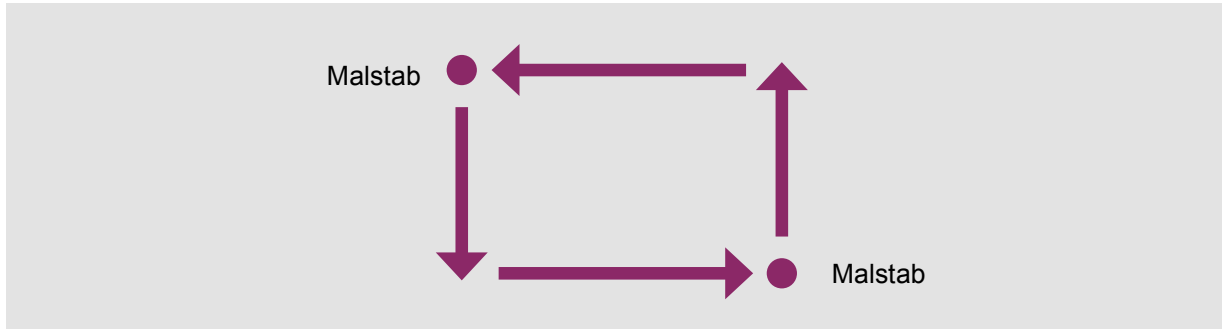
- Kategorie Ragga Dancehall: Cardio
- Kategorie Ragga Dancehall: Warm Up
- Kategorie Dance Pop: Warm Up
- Kategorie Pop: Warm Up 2



## KREISLAUF ANREGEN

## Aufwärmen zu Musik

### Discojogging



Es werden zwei Gruppen gebildet, diese stellen sich je bei einem Malstab/Ausgangspunkt auf. Jemand aus der ersten Gruppe zeigt eine Bewegungsart vor und alle bewegen sich so zur anderen Hallenseite. Danach wird entlang der kurzen Hallenseite gejoggt. Beim zweiten Ausgangspunkt angekommen, zeigt jemand aus der anderen Gruppe eine Übung vor. Es läuft passende Musik.



Es sollte anregende (Disco)-Musik gespielt werden, so dass sich die Teilnehmenden mit Tanzschritten dazu bewegen können.



2 Malstäbe

### Wortspiel

Wort	Übung
<b>Dr Parkingmeter</b> von Mani Matter	
20gi	Auf dem Bauch liegen
Post	Strecksprung
Auto	Absitzen
<b>On the Floor</b> von Jennifer Lopes	
On the floor	1 Burpee



Ein Lied mit wiederkehrenden Wörtern wählen und den Wörtern jeweils eine Bewegungsaufgabe zuordnen. Die Teilnehmenden bewegen sich frei in der Halle und führen die Bewegungsaufgaben aus, sobald sie das Wort hören



Entsprechendes Lied, Musikanlage

Trainiert auch:





## KREISLAUF ANREGEN

## Aufwärmen zu Musik

### Seilspringen am Ort oder in Bewegung

Basic Jump



Joggend



Kniehebend



Überkreuzend  
(mit/ ohne Zwischensprung)



Skifahrer



Kickstep



Criss Cross



Sprunglauf



Zu zweit



Die Teilnehmenden führen verschiedene Sprungformen an Ort oder in Bewegung durch. Eventuell kann Musik mit passendem Rhythmus abgespielt werden (120–130 BPM).



Vor dem Seilspringen die Fuss- und Kniegelenke mobilisieren. Das Seilspringen sollte mindestens 5–10 Minuten dauern.



1 Springseil pro teilnehmende Person

Trainiert auch:





## KREISLAUF ANREGEN

## Spielformen ohne Sprints

In diesem Kapitel findest du Spielformen, welche sich gut für ein Aufwärmen eignen und bei denen Sprints nicht vorkommen sollten. Um den Kreislauf anzuregen, solltest du lange Wartezeiten im Spiel vermeiden.



Für die Ergänzung und Variation der Übungen und Spiele siehe Ideenpool Kreislauf anregen (S.9), Ideenpool Körper mobilisieren (S.23), Ideenpool Muskeln kräftigen (S.37), Ideenpool Bewegung koordinieren (S.41).

### Balltausch

Ballart	Fortbewegung	Austausch
Basketball	Prellend	Via Boden- oder Direktpass
Fussball	Dribblend	Mit Fuss passen
Handball	Joggend oder prellend	Einarmiger Wurf
Tennisball	Joggend	Bodenpass
Softball	Joggend	Direktpass



Vorgängig sollten verschiedene Kommunikationsmöglichkeiten besprochen und vereinbart werden, zu welchem Zeitpunkt der Ballwechsel stattfindet (Augenkontakt, nicken, etc.)



Pro Person 1 Ball (verschiedene Bälle)

Trainiert auch:





## KREISLAUF ANREGEN

## Spielformen ohne Sprints

### Emmentaler Drehen



Es werden eine gerade Anzahl dünner Matten in der ganzen Halle verteilt und zwei gleich grosse Gruppen gebildet. Zu Beginn liegt die Hälfte der Matten mit der farbigen Seite und die andere Hälfte mit der grauen Seite nach oben am Boden. Während einer gewissen Zeit (2–3 min.) haben die zwei Gruppen Zeit, die Matten umzudrehen. Eine Gruppe möchte, dass die Matten mit der farbigen Seite nach oben liegen, die andere Gruppe, dass die Matten mit der grauen Seite nach oben liegen. Nach Ablauf der Zeit, gewinnt die Gruppe, die mehr Matten in ihrer Farbe nach oben liegen hat.



Mindestens 14–16 dünne Matten

Trainiert auch:



### Eine:r gegen Zwei

#### Aufgabe für die Person alleine

3 Runden laufen

100× Seilspringen

100 Hampelmänner

20 Liegestützen

#### Aufgabe für die Personen zu zweit

Seilspringen

Kniebeugen

Runden laufen und Ball zuspielen

Rumpfheugen



Es werden Dreiergruppen gebildet. Zwei Personen machen eine Übung so lange wie die dritte Person braucht, um eine Aufgabe zu erledigen. Danach wird gewechselt. Jede Person macht jede Aufgabe einmal.



Springseile, Bälle (je nach den gewählten Übungen)

Trainiert auch:





## KREISLAUF ANREGEN

## Spielformen mit Sprints

Spielformen, die Sprints beinhalten, sind nur bedingt geeignet als Aufwärmen. Um die Verletzungsgefahr zu minimieren, sollte bereits vorgängig ein kurzes Aufwärmen stattgefunden haben. Das kann eine Laufform ohne Sprint oder eine Mobilisationsübung sein. Um den Kreislauf anzuregen, solltest du lange Wartezeiten im Spiel vermeiden.



Für die Ergänzung und Variation der Übungen und Spiele siehe Ideenpool Kreislauf anregen (S. 9), Ideenpool Körper mobilisieren (S. 23), Ideenpool Muskeln kräftigen (S. 37), Ideenpool Bewegung koordinieren (S. 41).

### Reifensuche



Die Teilnehmenden joggen frei in der Halle oder bewegen sich in vorgegebener Bewegungsart zur Musik. Wenn die Musik stoppt, suchen sich alle einen Reifen, welche am Boden verteilt sind. Mindestens eine Person erwischt keinen Reifen.



- Zusatzaufgabe: Die Person, die keinen Reifen hat, zeigt eine Kräftigungs- oder Dehnübung vor, die alle nachmachen (10–15×). Danach geht es weiter.
- Andere Aufgaben bei Musikstopp: Die Teilnehmenden berühren alle 4 Hallenwände und kommen dann zurück in die Mitte.



Mehrere Reifen (etwa Anzahl der Teilnehmenden)

### Mattenrutschen



Es werden Gruppen von 4–5 Personen gebildet. Jede Gruppe hat eine dicke Matte, mit der rutschenden Seite nach unten, vor sich auf dem Boden. Die Teilnehmenden springen abwechselungsweise auf die Matte und versuchen so die Matte zur anderen Hallenseite zu bewegen. Nach dem Sprung auf die Matte laufen die Teilnehmenden zur anderen Hallenseite und schliessen sich dann wieder ihrer Gruppe an.



Je nach Anzahl Teilnehmenden pro Gruppe kann man zu zweit/ zu dritt gleichzeitig auf die Matte springen.



2–6 dicke Matten (je nach Anzahl Gruppen)



## KREISLAUF ANREGEN

## Spielformen mit Sprints

### Stafetten

Bei Stafetten geht es darum, in 2–6 gleich grossen Gruppen (je nach Anzahl Teilnehmenden und Aufgabe), die Aufgabe so schnell wie möglich zu absolvieren und wieder zurück zur Gruppe zu kommen. Die Teilnehmenden laufen vom Startpunkt (Malstab) bis zum Zielpunkt (Malstab), gehen rundherum und laufen wieder zurück. Jeweils eine Person ist am Laufen, der Rest der Gruppe wartet beim Startpunkt. Am Startpunkt wird mit Abklatschen an die nächste Person übergeben. So lange, bis alle Teilnehmende der Gruppe die Aufgabe durchgeführt haben.

#### a Komm-mit-Stafette



Person 1 läuft zum Malstab und zurück. Wieder bei der Gruppe kommt Person 2 mit und so geht es weiter. Nach jedem absolvierten Lauf darf eine weitere Person mitkommen. Sobald alle zusammen gemeinsam gelaufen sind, darf Person 1 aussetzen, danach Person 2, und so weiter.



Malstäbe

#### b Jasskarten Stafette



Jede Gruppe hat 9 Jasskarten der gleichen Farbe oben hinter dem Malstab verdeckt verteilt. Das Ziel ist es, die Karten der Reihe nach zurückzubringen. Person 1 läuft zu den Karten, schaut eine an und wenn es die nächstgesuchte ist, darf sie zurückgebracht werden. Sonst muss sie wieder umgedreht und zurückgelegt werden. Die Karten hinter dem Malstab müssen immer alle verdeckt sein. Die Gruppen dürfen eine Taktik besprechen.



Malstäbe, Jasskarten



## KREISLAUF ANREGEN

## Spielformen mit Sprints

### Stafetten

#### c Teppich Stafette



Jede Gruppe bekommt zwei Teppich-Stücke. Jeweils eine Person platziert die Füße auf einem Teppich-Stück und die Hände auf dem anderen Teppich-Stück und bewegt sich so bis zum Zielpunkt. Auf dem Rückweg dürfen die Teppiche getragen und der nächsten Person beim Startpunkt übergeben werden.



- Jeden Fuss auf ein Teppich-Stück stellen und sich so fortbewegen.
- Liegestützposition, die Füße auf den Teppichen und so fortbewegen
- Liegestützposition, die Hände auf den Teppichen und so fortbewegen



Malstäbe, Teppich-Stücke (alternativ Handtücher)

Trainiert auch:



#### d Ballstafette



Es gibt verschiedene Aufgaben, wie Bälle transportiert werden können.



- Balltransport zu zweit: Zwei Personen klemmen einen Ball zwischen ihren Körpern ein (nicht mit den Händen halten) und laufen so zum Zielpunkt und zurück.
- Die laufende Person prellt mit einem Ball (oder zwei). Einen Slalom aufstellen. Die Teilnehmenden durchlaufen den Slalom dribbelnd oder prellend.
- Zwei Personen laufen gleichzeitig zum Zielpunkt und wieder zurück und passen sich einen Ball zu (mit den Händen oder Füßen). Eine Mindestanzahl Pässe pro Länge müssen angegeben werden, so dass nicht nur gerannt wird.



Malstäbe, Bälle

Trainiert auch:





## KREISLAUF ANREGEN

## Spielformen mit Sprints

### Amerikanisches Sitzball mit Runden joggen



Es hat mehrere Bälle im Spiel und alle spielen gegen alle. Innerhalb vom Volleyballfeld wird Sitzball gespielt. Die Teilnehmenden versuchen mit dem Ball eine andere Person zu treffen (es darf nicht auf den Kopf gezielt werden). Wenn jemand getroffen wird, muss diese Person ums Spielfeld joggen, bis die Person getroffen wird, welche einen getroffen hat.



Wenn es zu lange geht, ab und zu wieder alle befreien, damit alle zum Spielen kommen.



Bälle

Trainiert auch:



### Pärchen Sitzball



Es werden 2er Teams gebildet und es hat mehrere Bälle im Spiel. Die Teams dürfen sich gegenseitig den Ball zupassen, aber mit dem Ball nicht laufen und versuchen andere Personen zu treffen (es darf nicht auf den Kopf gezielt werden). Personen, die getroffen werden, müssen absitzen und können erlöst werden. Entweder durch einen Pass des Partners oder einen herumrollenden Ball den sie erwischen. Wenn beide Personen vom Team am Boden sind, müssen sie eine Zusatzaufgabe machen (z. B. zwei Runden ums Spielfeld rennen) damit sie wieder mitspielen können.



Bälle

Trainiert auch:





## KREISLAUF ANREGEN

## Spielformen mit Sprints

### Fangis mit Spielbänder



Es gibt drei verschiedene Arten von Fangenden, gekennzeichnet mit unterschiedlichen Bändelfarben. Jede Farbe hat eine andere Variante, wie Teilnehmende nicht gefangen werden können. Das heisst: Fangende mit grünen Spielbänder können beispielsweise Teilnehmende nicht fangen, die in der Liegestützposition sind; Fangende mit roten Spielbänder können Teilnehmende nicht fangen, die im Einbeinstand stehen. Die Übungen, bei denen man nicht gefangen werden kann, können beliebig variiert werden.



Spielbänder (verschiedene Farben)

Trainiert auch:



### Familienfangis



Es werden im Vorfeld Fangende (mit Spielbänder) definiert. Alle Teilnehmenden bewegen sich zur Musik in der Halle. Sobald die Musik ausgeschaltet wird, ruft die leitende Person eine Zahl. Die Teilnehmenden müssen nun Gruppen mit der entsprechenden Anzahl bilden. In diesen Gruppen sind die Teilnehmenden vor den Fangenden geschützt. Die Fangenden geben ihren Spielbänder an die gefangene Person ab und werden so zu Teilnehmenden in der nächsten Runde.



Spielbänder

### Schnappball



Es werden Teams gebildet. Jeweils 2 Teams spielen in einem vorher definierten Feld gegeneinander. Das Team im Ballbesitz versucht sich den Ball so oft wie möglich zuzupassen. Pro fünf Pässe gibt es einen Punkt. Das gegnerische Team versucht den Ball abzufangen. Fällt der Ball zu Boden, oder fängt ihn das gegnerische Team, wechselt der Ballbesitz zum Team, das verteidigt hat. Es wird von Neuem mit dem Zählen begonnen.



Ball pro zwei Teams, eventuell Spielfeldbegrenzung

Trainiert auch:



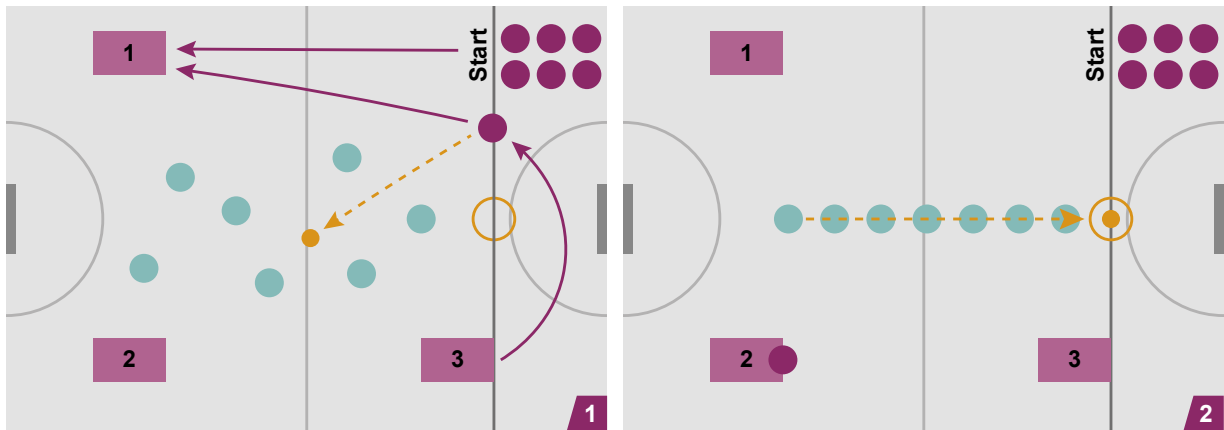


## KREISLAUF ANREGEN

## Spielformen mit Sprints

### Alaska-Brennball

Das Spiel Brennball wird in zwei gleich grossen Teams gespielt. Die Laufmannschaft (violett) versucht innerhalb von einer gewissen Zeit (3–5 min.) so viele Runden wie möglich zu machen, ohne «verbrannt» zu werden. Eine Runde wird gestartet, indem eine laufende Person den Ball ins Spiel bringt und danach losläuft in Richtung der ersten Matte. Die Aufgabe der Feldmannschaft (hellblau) ist es, diesen Ball so schnell wie möglich zu der Person beim Reifen zu bringen. Diese Person tupft/wirft den Ball in den Reifen und ruft laut «verbrannt». Die Personen aus der laufenden Mannschaft, die zu diesem Zeitpunkt nicht auf einer Matte in Sicherheit sind, sind «verbrannt» und müssen zurück an den Start. Sie dürfen also ihre Runde nicht fertiglaufen und bekommen daher keinen Punkt. Einen Punkt gibt es erst, wenn eine laufende Person bis zur letzten Matte kommt. Wie viele Pausen man unterwegs macht, ist jeder Person frei. Es sollte jedoch immer eine Person am Start stehen, um den Ball erneut ins Spiel zu bringen.



Das Spiel funktioniert wie das normale Brennball. Die Variante beinhaltet, dass die Feldmannschaft erst «Verbrannt» rufen darf, wenn sie den Ball bei allen aus dem Feldteam 1× unter den Beinen durchgerollt haben. Am besten bildet die Feldmannschaft eine Reihe hinter dem Ballfangenden und dann wird der Ball zwischen den Beinen durchgerollt und die hinterste Person schreit «verbrannt». So hat die Laufmannschaft mehr Zeit zu laufen und alle sind in Bewegung.



4 dünne Matten für die Bezeichnung der Ecken, 1 Ball

Trainiert auch:





## KÖRPER MOBILISIEREN

### Einleitung

Da aktuell von statischem Stretching/Dehnen im Rahmen des Aufwärmens abgeraten wird, haben wir bewusst kein Kapitel dazu geschrieben. Viel wichtiger beim Aufwärmen sind dynamische Bewegungen und das Mobilisieren des gesamten Körpers. Die im Folgenden aufgeführten Mobilisationsabläufe enthalten mehrere Komponenten, welche wichtig sind für ein ganzheitliches Aufwärmen. Aus diesen Übungen können die passenden ausgewählt werden, je nachdem welche Körperregionen danach beansprucht werden.



Für die Ergänzung und Variation der Übungen und Spiele siehe Ideenpool Kreislauf anregen (S.9), Ideenpool Körper mobilisieren (S.23), Ideenpool Muskeln kräftigen (S.37), Ideenpool Bewegung koordinieren (S.41).

# KÖRPER MOBILISIEREN Ideenpool



- langsame und kontrollierte Bewegungen
- auf korrekte Körperhaltung achten

- Schultern hoch und runter
- Schultern kreisen (ohne Arme)
- Arme kreisen: vorwärts, rückwärts, gegengleich
- Ägypter: Arme waagrecht ausstrecken, Handflächen nach oben, Kopf nach rechts drehen, linke Hand nach innen drehen. Seite wechseln.



- Kopf nach oben und unten bewegen
- Kopf seitlich ablegen
- Kopf nach links und rechts drehen

- Arme nach hinten strecken und Brustraum öffnen (Einatmen), Hände vorne fassen und runden Rücken machen (Ausatmen)
- Stehend, locker Arm nach hinten drehen, nachschauen, Seite wechseln.
- Auf Rücken liegen, Knie im Wechsel auf beiden Seiten ablegen
- Liegend, rechtes Knie zur Brust, linkes Bein ausgestreckt, rechtes Knie auf linke Seite fallen lassen, rechter Arm und Blick nach rechts. Seite wechseln.



- Einbeinstand, mit Schwungbein grosse Kreise im Hüftgelenk machen (vor- und rückwärts)
- Hüfte kreisen
- Becken isoliert kreisen oder eine Acht zeichnen.



- Fussgelenke beugen, strecken, kreisen.
- Einbeinstand, mit freiem Fussgelenk Namen schreiben
- Zehenstand hoch und tief

- Handgelenke kreisen
- Hand dehnen mit Widerstand von anderer Hand oder Boden/Wand
- Vierfüßlerstand, mit Händen an Ort gehen und in unterschiedlichen Ausrichtungen belasten

- Mit geschlossenen Füßen beide Knie zusammen kreisend bewegen (Richtung wechseln)
- Einbeinstand, mit dem Schwungbein Kreise im Kniegelenk machen (Richtung und Standbein wechseln)
- Einbeinstand, Knie hochziehen und wippen (Standbein wechseln)
- Einbeinstand, Knie nach hinten hochziehen und wippen (Standbein wechseln)



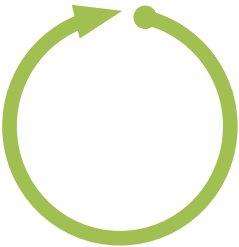
# KÖRPER MOBILISIEREN Flows

Bei einem Flow (Mobilisationsablauf) geht es darum, den Körper durch dynamische Mobilisationsübungen aufzuwärmen. Wichtige Bestandteile sind Bewegungen und Rotationen mit den Gelenken, um den ganzen Körper zu aktivieren. Achte darauf, dass die Abläufe ohne Pausen und in einem kontinuierlichen Bewegungsfluss durchgeführt und ruckartige Bewegungen vermieden werden.





Für die Ergänzung und Variation der Übungen und Spiele siehe Ideenpool Kreislauf anregen (S. 9), Ideenpool Körper mobilisieren (S. 23), Ideenpool Muskeln kräftigen (S. 37), Ideenpool Bewegung koordinieren (S. 41).



## Pre-Jogging-Flow






**1** mit Beiden Füßen auf die Zehenspitzen und wieder runter



**2** Hände auf den Oberschenkel und runder Rücken machen, zurück in die Ausgangsposition und Brust öffnen



**3** Bein zur Brust hochziehen und Ausfallschritt nach hinten machen

**4** Im Ausfallschritt Oberkörper nach links und rechts drehen

**5** Armen zum Boden, Beine nebeneinanderstellen und in den Stand aufrollen



Ganzer Flow 5–10x durchführen, jedes Mal die Seite wechseln

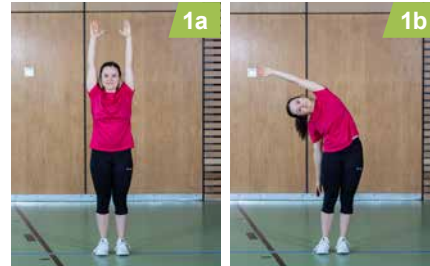
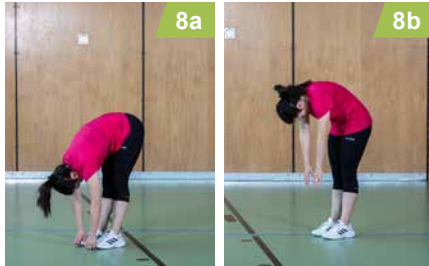
Trainiert auch:



# KÖRPER MOBILISIEREN Flows

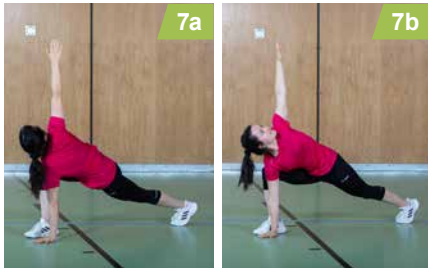
## Flow 1

8 Beine zusammen, Auf- und Abrollen



1 Mit der Einatmung Arme nach oben nehmen, mit der Ausatmung auf eine Seite lehnen

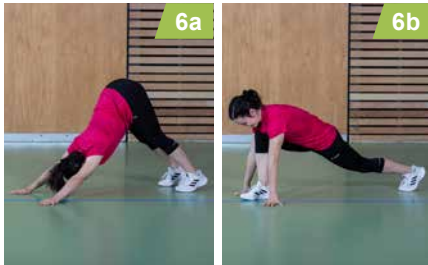
7 Brust auf beide Seiten öffnen



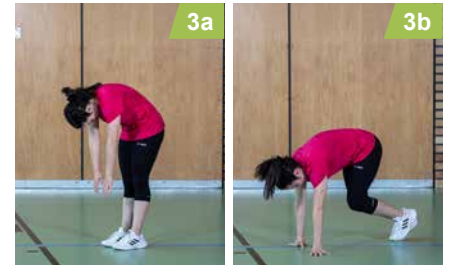
2 Abwechslungsweise mit einem Fuss auf die Zehen, der andere bleibt flach am Boden



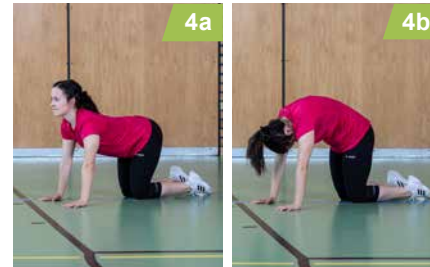
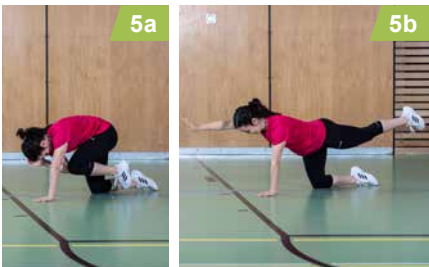
6 In den herabschauenden Hund, ein Bein nach vorne



3 Abrollen und in den Vierfüßlerstand laufen



5 Rechte Ellenbogen und linkes Knie zusammenbringen und in die Waagrechte ausstrecken, Seite wechseln



4 Mit der Ausatmung einen runden Rücken machen, mit der Einatmung ein (leichtes) Hohlkreuz machen



Ganzer Flow 5–10× durchführen, jedes Mal die Seite wechseln

Trainiert auch:



# KÖRPER MOBILISIEREN Flows

## Flow 2

**9** Hände auf den Oberschenkel und runder Rücken machen, zurück in die Ausgangsposition und Brust öffnen



**1** Schultern, Becken und Knie auf einer Linie bringen und wieder in den Langsitz

**8** Mit beiden Füßen im Wechsel auf die Zehenspitzen und auf die Fersen



**2** Mit den Händen zu den Füßen laufen und zurück



**7** Die Unterarme parallel zum Boden, abwechselungsweise den Arm nach vorne strecken und die Schultern leicht mitrotieren



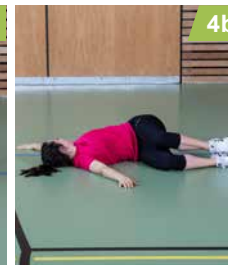
**3** Becken Wirbel für Wirbel anheben und zurück



**6** In den Stand aufrollen



**4** Beine auf eine Seite ablegen, Kopf auf die andere Seite drehen



**5** Im Päckli rollen, aufsitzen und aufstehen

Trainiert auch:

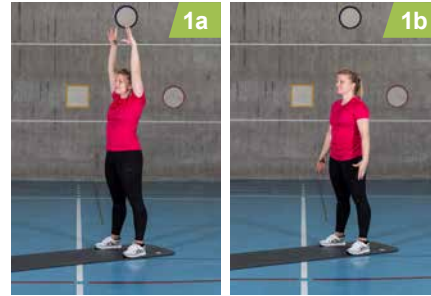
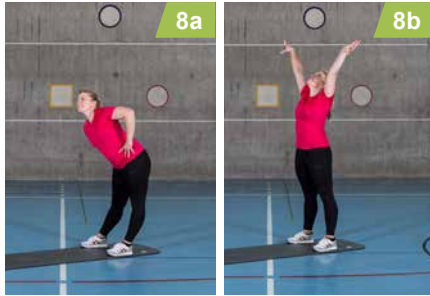


Ganzer Flow 5–10× durchführen, jedes Mal die Seite wechseln

# KÖRPER MOBILISIEREN Flows

## Flow 3

8 Hüftkreisen rechts/links und danach nochmals eine Körperstreckung

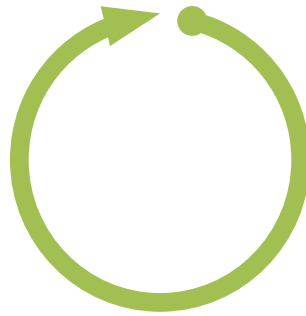
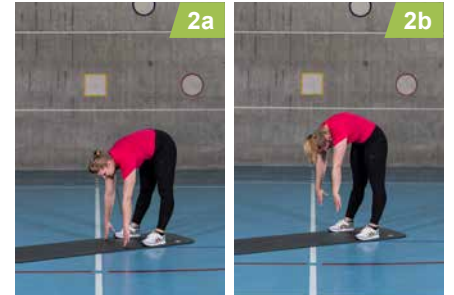


1 Arme hoch mit einatmen, Arme tief mit ausatmen

7 Seitneigung rechts/links



2 Oberkörper abrollen und wieder aufrollen, ein-/ausatmen mit Armen



6 Kniebeuge und Knie hoch rechts, Kniebeuge und Knie hoch links



3 Oberkörper abrollen, mit den Händen nach vorne laufen und Schultern dehnen. Beine gestreckt oder gebeugt



5 Zurücklaufen und aufrollen zum Stand



4 Beine abwechselnd beugen



Ganzer Flow 5–10× durchführen, jedes Mal die Seite wechseln

Trainiert auch:



**KÖRPER MOBILISIEREN** Flows

*Flow Sonnengruss*



**1** Stand mit Händen vor Brust

**2** Arme über die Seite nach oben, leichte Rücklage

**3** Abrollen, bis Hände am Boden, Knie beugen

**4** Ein Bein nach hinten stellen

**5** Zweites Bein dazu stellen, herabschauender Hund

**6** Nach vorne rollen ins hohe Brett


**7** Absenken in Bauchlage, Ellenbogen eng am Körper

**8** Kobra, Oberkörper abheben, Bauch ist angespannt

**9** Zurück in herabschauenden Hund

**10** Das andere Bein zwischen die Hände stellen

**11** Beine nebeneinanderstellen und mit Armen über die Seite hochkommen in den Stand

 Ganzer Flow 5–10× durchführen, jedes Mal die Seite wechseln

 **KÖRPER MOBILISIEREN** *Movement Preps*

Die Movement Preps sind ähnlich wie die Mobilisationsabläufe, eine dynamische Bewegungsform für das Aufwärmen. Hierbei handelt es sich aber um eine gesteigerte Form, da auch Kraftkomponenten dabei sind. Sie hilft die dynamische Stabilität und die Wahrnehmung der Bewegungen zu verbessern, die beanspruchten Muskeln zu aktivieren und führt zu mehr Flexibilität. Zudem wird damit die Zusammenarbeit von verschiedenen Muskelketten des Körpers gefördert.



Für die Ergänzung und Variation der Übungen und Spiele siehe Ideenpool Kreislauf anregen (S. 9), Ideenpool Körper mobilisieren (S. 23), Ideenpool Muskeln kräftigen (S. 37), Ideenpool Bewegung koordinieren (S. 41).



Drei bis fünf Movement Preps auswählen und diese 4–6× durchführen. Movement Prep 1 oder 2 sollten jedes Mal dabei sein, diese 2–4× durchführen



- Die vorliegenden Übungen aktivieren den ganzen Körper.
- Erst in erwärmten Zustand die Wirbelsäule mobilisieren.
- Die Übungen werden dynamisch/wippend, nicht statisch durchgeführt.

# KÖRPER MOBILISIEREN Movement Preps

## Movement Prep vorwärts



Ganzer Prep 4× durchführen, jedes Mal die Seite wechseln



Ganzkörper

1, 2, 3 Knie zur Brust ziehen und über gestrecktes Bein in den Ausfallschritt

4, 5 Ein Arm nach oben strecken und mit Blick folgen, Seite wechseln

6 Hände an Boden und vorderes Bein strecken

7, 8 Füße nebeneinanderstellen und hochrolle, Seite wechseln

Trainiert auch:



## Movement Prep rückwärts



Ganzer Prep 4× durchführen, jedes Mal die Seite wechseln



Ganzkörper

1 Ferse zum Gesäss ziehen

2, 3 Bein nach hinten führen in Ausfallschritt, Arme in Hochhaltung

4 Oberkörper nach rechts und links neigen

5 Hinteres Bein zum vorderen Bein stellen, Seite wechseln

Trainiert auch:



# KÖRPER MOBILISIEREN Movement Preps

## Handlauf



Aus Kopf-Knie-Position mit Händen nach vorne laufen, soweit es geht, Füße laufen nach



Rumpf, Schultern, Beinrückseite

Trainiert auch:



## Sumo Hocke



In Hocke unter die Fussspitzen greifen, Beine strecken, ohne die Fussspitzen loszulassen. Der Rücken bleibt gerade.



Körperrückseite

## Wadendehnung



Gewicht auf einen Fuss, die Ferse heben und senken, Seite wechseln




Waden

 **KÖRPER MOBILISIEREN** *Movement Preps*


**Standwaage**



 Bein nach hinten strecken, mit geradem Rücken nach vorne beugen, Schultern, Hüfte und Fersen bilden eine Linie, Seite wechseln.


Trainiert auch:



 Gesäss, Beine, Rumpf


**Standwaage Variation**



 Bein nach vorne zur Brust ziehen, In die Standwaage wechseln, das Bein zur Innenseite rotieren (Skorpion, Seite wechseln)

Trainiert auch:



 Gesäss, Innenseite Beine, Rumpf

 **KÖRPER MOBILISIEREN** *Movement Preps*

*World's Greatest Stretch*



Ausfallschritt rechts, linke Hand auf dem Boden platzieren, rechten Arm nach oben strecken, Blick folgt der Hand. Rechten Ellenbogen zur Ferse, zurück in Ausgangsposition, Seite wechseln



Oberschenkelvorderseite und Gesäss

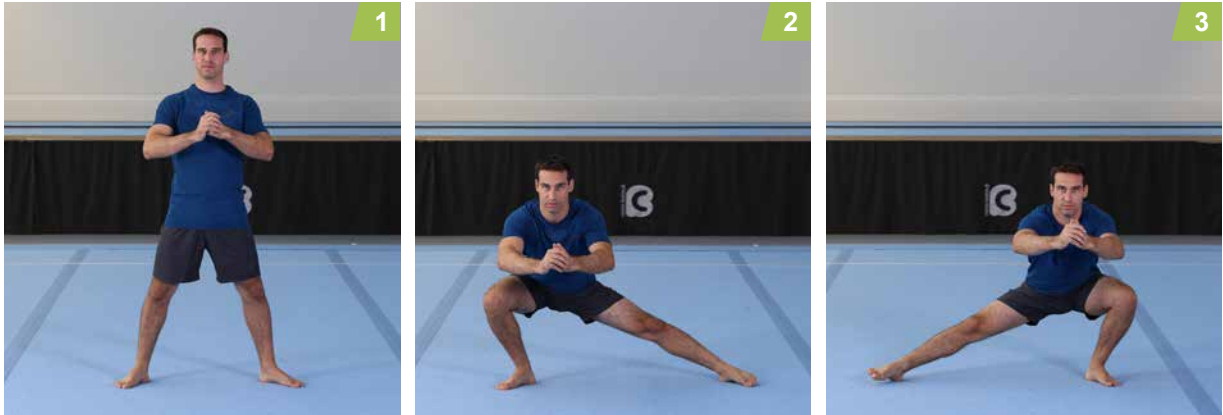
Trainiert auch:





# KÖRPER MOBILISIEREN Movement Preps

## Seitlicher Ausfallschritt



Breiter Stand, rechtes Knie beugen, in Hocke gehen, linke Bein bleibt gestreckt.

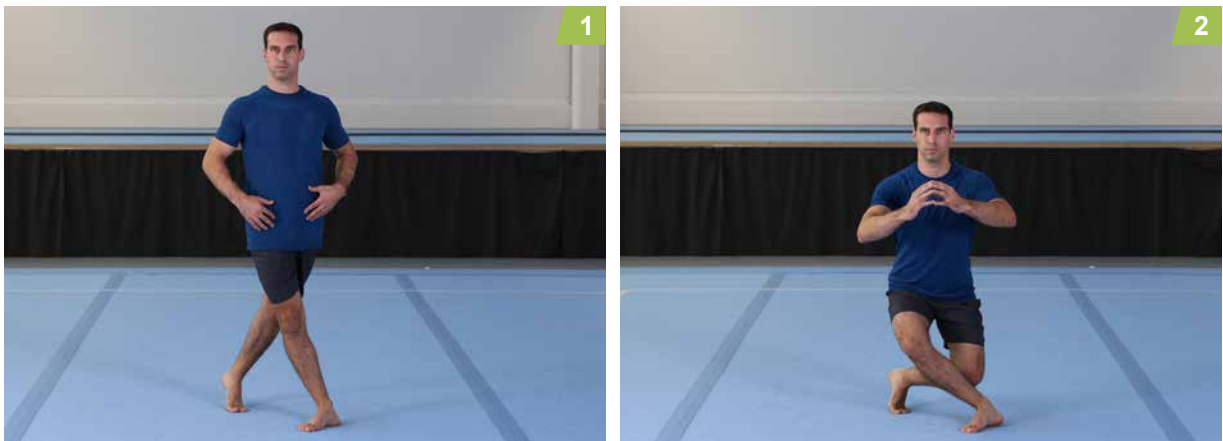


Adduktoren und Abduktoren

Trainiert auch:



## Gekreuzter Ausfallschritt



Aufrechte Position, Beine gekreuzt, Fussspitzen nach innen gedreht, Gewicht aufs vordere Bein, Becken nach hinten unten absenken und heben, Seite wechseln



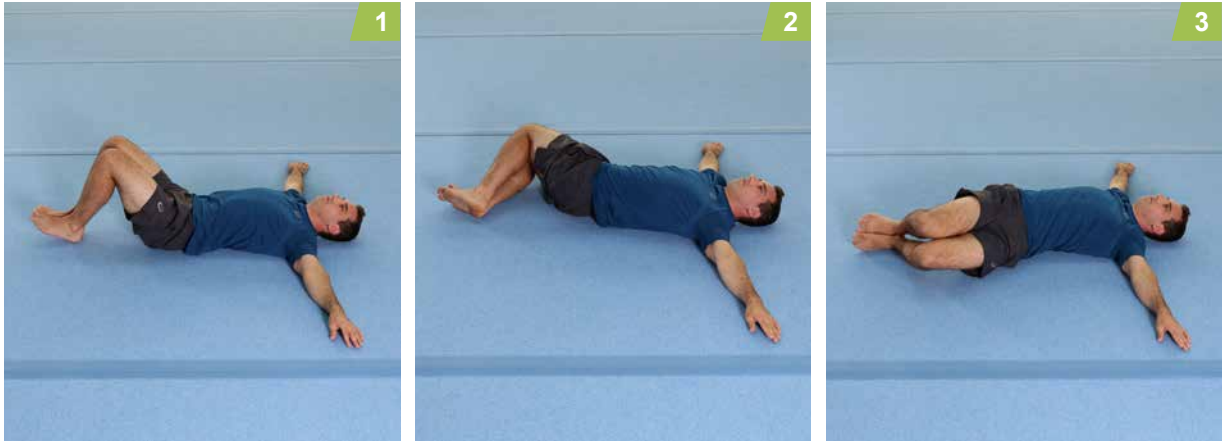
Seitliche Stabilisatoren in Hüfte und Oberschenkel

Trainiert auch:



 **KÖRPER MOBILISIEREN** *Movement Preps*

**Hüftrollen**

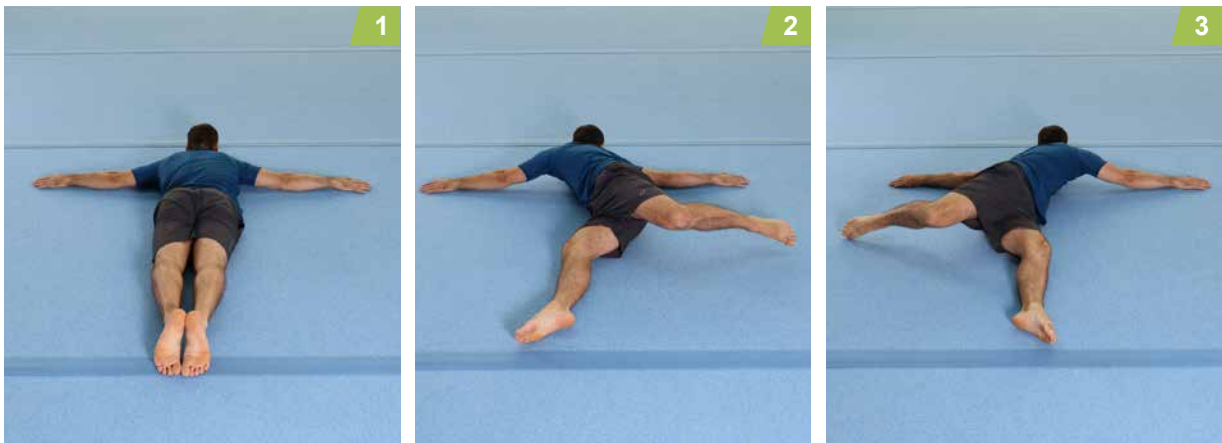


Die angewinkelten Beine nach rechts kippen, Schultern bleiben am Boden, Seite wechseln



Unterer Rücken, Wirbelsäule

**Skorpion liegend**



Linke Ferse zur rechten Hand führen, dazu linke Gesäßbacke anspannen, rechte Hüfte bleibt am Boden, Seite wechseln.



Wirbelsäule, Körpervorderseite

Trainiert auch:





## MUSKELN KRÄFTIGEN

## Einleitung

Beim Aufwärmen sollen die Kräftigungsübungen nicht intensiv sein. Es soll eine leicht bis moderate Beanspruchung der Muskulatur stattfinden, als Vorbereitung für die kommende intensivere Beanspruchungen im Hauptteil.































Für die Ergänzung und Variation der Übungen und Spiele siehe Ideenpool Kreislauf anregen (S.9), Ideenpool Körper mobilisieren (S.23), Ideenpool Muskeln kräftigen (S.37), Ideenpool Bewegung koordinieren (S.41).



# MUSKELN KRÄFTIGEN

## Ideenpool










Leicht		Mittel	
Armheben in Bauchlage		Armrotation in Bauchlage	
Liegestütz an der Wand		Liegestütz auf den Knien	
Unterarm-Liegestütze an der Wand		Unterarmliegestütze auf den Knien	
Aufbauender Vierfüssler-Stand		Vierfüssler-Stand	
Vierfüssler-Stütz		Vierfüssler-Stütz mit Fuss- und Armheben abwechselnd	
Unterarmstütz auf den Knien		Unterarmstütz	
Seitliches Beckenheben auf den Knien		Seitliches Beckenheben	
Rumpfbeugen, Beine aufgestellt		Rumpfbeugen, Beine in der Luft	
Liegestützposition, Gewicht verlagern Hände		Shoulder Touches	
Liegestützposition: Gewicht verlagern Füße		Mountain Climber	
Froschhüpfer		Burpees	
Ohne Progression			
Armheben im Kniestand		Heel Touches	
Squats		Superman	
Lunges		Armbögen	



# MUSKELN KRÄFTIGEN

# Übungen

## Bring Sally Up von Moby

Kraftposition Up		Kraftposition Down	
Mittel			
Stehend		Squat	
Liegestütz		Bauchlage	
Anspruchsvoll			
Liegestütz		Unterarmstütz	
Rumpfbeuge		Beine ausstrecken	
Sehr anspruchsvoll			
Liegestütz		Liegestütz knapp über Boden	



Das entsprechende Lied abspielen (z.B. auf Youtube, Spotify). Es wird eine Kraftposition eingenommen. Bei «up» geht man nach oben und bei «down» wieder zurück in diese Position.



Es ist möglich die Bedeutung umzudenken, um das Level für einzelne Teilnehmende anzupassen. Das heisst, bei «up» gehen die Teilnehmenden in die Kraftposition, bei «down» wieder zurück in die neutrale Position.



## MUSKELN KRÄFTIGEN

## Übungen

### Aufwärm-Bingo



Es werden Zweiergruppen gebildet. Jedes Team erhält ein Bingo-Blatt, einen Stift und einen Würfel.

1. Es gibt 6 Übungen. Der Würfel entscheidet, welche Übung durchgeführt wird.
2. Auf dem Bingo-Blatt befinden sich Felder mit Zahlen. Das Team entscheidet gemeinsam, welche Zahl sie auf dem Bingo-Blatt wählen. Entsprechend werden so viele Wiederholungen von der gewürfelten Übung gemacht.
3. Die Übung wird ausgeführt.
4. Diese Zahl kann angekreuzt werden.
5. Anschliessend wird die nächste Zahl gewürfelt.
6. Das Team ist fertig mit der Aufgabe, sobald es 2 senkrechte und eine diagonale Linie angekreuzt hat.



Du findest 2 Vorlagen für die Bingo-Blätter im Anhang auf Seite 43



Würfel, ausgedrucktes Bingo, Stifte

Trainiert auch:





## BEWEGUNG KOORDINIEREN

### Einleitung

Koordinationsübungen sind eine gute Ergänzung beim Aufwärmen, da dadurch das Zusammenspiel von Sinnesorganen, Nervensystem und der Muskulatur angesprochen und aktiviert wird. Koordinationsübungen sollen aber nicht nur beim Aufwärmen durchgeführt werden. Es ist wichtig, diese auch in den Trainings regelmässig einzubauen.



Für die Ergänzung und Variation der Übungen und Spiele siehe Ideenpool Kreislauf anregen (S. 9), Ideenpool Körper mobilisieren (S. 23), Ideenpool Muskeln kräftigen (S. 37), Ideenpool Bewegung koordinieren (S. 41).



# BEWEGUNG KOORDINIEREN

## Ideenpool

Koordinationsübungen						
Leicht		Mittel				
Hula Hoopen am Arm		Hula Hoopen				
Jonglieren mit zwei Bällen synchron		Jonglieren mit zwei Bällen überkreuzt				
Jonglieren mit Federball		Jonglieren mit Federball Vor- und Rückhand				
Seilspringen		Seilspringen mit Armkreuzen				
Gleichgewichtsübungen						
Leicht	Mittel		Anspruchsvoll			
Wadenheben		Wadenheben mit geschlossenen Augen		Wadenheben im Einbeinstand		
8-zeichnen in Schrittstellung			8-zeichnen im Tandemstand		8-zeichnen im Einbeinstand	
Kopf drehen in Schrittstellung			Kopf drehen in Tandemstellung		Kopf drehen im Einbeinstand	
Balance sitzend		Balance kniend		Balance liegend		
Einbeinstand mit geschlossenen Augen		Einbeinstand auf weicher Unterlage		Einbeinstand mit geschlossenen Augen auf weicher Unterlage		



## BEWEGUNG KOORDINIEREN

## Übungen

### Ballchaos



Jedem Ball wird eine Aufgabe zugeteilt. Diese werden zuerst jeweils nur mit diesem einen Ball geübt. Wenn dies gut läuft, kann man zwei Bälle gleichzeitig in den Kreis nehmen.



6–8 Personen bilden einen Kreis



Mögliche Aufgaben mit dem Ball:

Ball 1 geht der Reihe nach im Uhrzeigersinn (werfend)

Ball 2 geht der Reihe nach im Gegenuhrzeigersinn (werfend)

Ball 3 geht der Reihe nach im Uhrzeigersinn (mit den Füßen)

Ball 4 wird mit einem Bodenpass an eine beliebige Person gespielt (Name der ausgewählten Person nennen)



2–3 verschiedene Bälle pro Kreis

### Namenlernen



1. Runde: man wirft den Ball jemandem aus der Gruppe zu und sagt den eigenen Namen. Das macht man so lange, bis jede Person mind. 2× den Ball hatte.
2. Runde: man sagt den Namen der Person, der man den Ball zuwerfen wird.
3. Runde: man wirft den Ball an Person A und sagt den Namen von Person B. Die Person A wirft den Ball nun zu Person B und sagt den Namen von Person C und so weiter. Man sagt also an, welcher Person der Ball als nächstes gespielt werden muss.



6–8 Personen bilden einen Kreis

### Ballnachlaufen



Den Ball einer beliebigen Person zuwerfen/mit dem Fuss zuspielen und danach an diese Position laufen. D. h. man läuft dem Ball nach und bleibt dort stehen, bis man wieder den Ball bekommt und ihn weiterspielt/mitrennt.



6–8 Personen bilden einen Kreis

# AUFWÄRM-KOFFER

# ANHANG

## Bingo-Vorlage 1

1 Seilspringen



2 Lunges



3 Mountain Climber



4 Vierfüßlerstand



5 Rumpfbeugen



6 Hampelmänner



1	3	5	8	10	15
20	25	28	30	32	35
40	44	50	70	80	100
100	80	70	50	44	40
35	32	30	28	25	20
15	10	8	5	3	1

# AUFWÄRM-KOFFER

# ANHANG

## Bingo-Vorlage 2

1 Heel Touches



2 Squats



3 Mountain Climber



4 Froschhüpfer



5 Bridging



6 Shoulder Touches



1	3	5	8	10	15
20	25	28	30	1	3
5	8	10	15	20	25
28	30	1	3	5	8
10	15	20	25	28	30
15	10	8	5	3	1

## **AUFWÄRM-KOFFER**

## **QUELLENVERZEICHNIS**

Felchner, C. (2021, Februar 24). Aufwärmen. Netdoktor. Zugriff über: <https://www.netdoktor.ch/bewegung/aufwaermen/>

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

Häusser, J. (2017, April 23). Richtig Aufwärmen – Wie sieht das optimale Warm Up aus? Sports + Medicine. Zugriff über: <https://sportsandmedicine.com/de/2017/04/richtig-aufwaermen-wie-sieht-das-optimale-warm-up-aus/>

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

Hottenrott, K. und Hoos, O. (2013). Sportmotorische Fähigkeiten und sportliche Leistungen. In A. Güllich und M. Krüger (Hrsg.), Sport. Das Lehrbuch für das Sportstudium. (S. 458). Springer Spektrum Verlag. 10.1007/978-3-642-37546-0

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

Schönegege, H. (Zugriff am 05.05.2024) Das neue Warm-up für Sportler!. Fit for Fun. Zugriff über: <https://www.fitforfun.de/sport/movement-prep-das-neue-warm-up-fuer-sportler-236681.html>

Sportunterricht.ch (Zugriff am 21.05.2024). Aufwärmen. Lehrunterlagen für den Sportunterricht. Zugriff über: <https://www.sportunterricht.ch/Aufwaermen/> - anchor1

Sutter, M. (2012). Burner Games. Mobile Sport. Bundesamt für Sport BASPO

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