

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	8
<b>I. Einführung, Zielsetzung der Handreichung</b> .....	9
<b>II. Allgemeine Grundlagen des Auf- und Abwärmens</b> .....	10
<b>1. Aufwärmen</b> .....	10
1.1 Allgemeine Grundlagen des Aufwärmens .....	10
1.1.1 Vorbemerkungen .....	10
1.1.2 Arten des Aufwärmens .....	10
1.1.3 Wirkungen des Aufwärmens .....	11
1.1.4 Grundsätze .....	13
1.2 Didaktisch-methodische Grundsätze des Aufwärmens .....	16
1.2.1 Vorbemerkungen .....	16
1.2.2 Aufwärmen – richtig verstanden und umgesetzt .....	16
1.2.3 Das allgemeine Aufwärmen .....	16
1.2.4 Überprüfungsmethoden .....	23
1.2.5 Zusammenfassung .....	24
Anhang: Dehn- und Kräftigungsübungen .....	26
– Übungsauswahl I: Dehnübungen allein .....	26
– Übungsauswahl II: Dehnübungen mit Partner .....	29
– Übungsauswahl III: Kräftigungsübungen ohne Geräte .....	30
<b>2. Abwärmen</b> .....	42
2.1 Allgemeine Grundlagen des Abwärmens .....	42
2.1.1 Begriffsbestimmung .....	42
2.1.2 Arten des Abwärmens .....	42
2.1.3 Allgemeine Anmerkung zur Entspannung und Entspannungsfähigkeit .....	42
2.1.4 Wirkungen des Abwärmens .....	43
2.1.5 Aktives Abwärmen .....	46
2.1.6 Passives Abwärmen .....	47
2.1.7 Begleitende Maßnahmen zur Beschleunigung der Regeneration .....	47
2.1.8 Zusammenfassung .....	47
2.2 Didaktisch-methodische Grundsätze zum Entspannungstraining und Praxisbeispiele ...	49
2.2.1 Grundsätzliches für alle Entspannungstechniken .....	49
2.2.2 Entspannung durch Körperbewusstseinsübungen, gelenkte Körperwahrnehmung und Üben mit Bewusstheit .....	52
2.2.3 Beruhigungsatmung .....	59
2.2.4 Progressive Muskelrelaxation .....	59
2.2.5 Autogenes Training .....	65
2.2.6 Entspannung durch Entspannungsgeschichten, geführte Phantasieeisen und Meditationen .....	71
2.2.7 Entspannungshaltungen .....	73
2.2.8 Sonstige Entspannungs-, Energie- und Konzentrationsübungen .....	76
2.2.9 Kombination verschiedener Entspannungsmethoden .....	76

2.3	Auf- und Abwärmen aus der Sicht des YOGA .....	79
2.3.1	Grundsätzliches .....	79
2.3.2	Didaktisch-methodische Überlegungen .....	79
2.3.3	Übungsformen zum Aufwärmen / Herz-Kreislauf-Aktivierung .....	81
2.3.4	Übungsformen zum Abwärmen .....	83
2.3.5	Ausblick .....	84
<b>3.</b>	<b><i>Spielformen zur Schulung koordinativer Fähigkeiten beim Aufwärmen</i></b> .....	<b>86</b>
3.1	Didaktisch-methodische Vorbemerkungen .....	86
3.2	Spielformen .....	86
<b>4.</b>	<b><i>Kleine Spiele zum Auf- und Abwärmen</i></b> .....	<b>90</b>
4.1	Allgemeine Hinweise .....	90
4.2	Einstieg .....	90
4.3	Kommunikationsspiele .....	91
4.4	Laufspiele .....	93
4.5	Fangspiele .....	95
4.6	Abenteuerspiel .....	97
4.7	Kleine Spiele mit dem Ball .....	97
4.8	Ausklang .....	100
<b>5.</b>	<b><i>Weitere Möglichkeiten des allgemeinen Aufwärmens</i></b> .....	<b>101</b>
5.1	Didaktisch-methodische Vorbemerkungen .....	101
5.2	Aufwärmen mit Kleingeräten und Alltagsmaterialien .....	102
5.3	Aufwärmen mit Übungen aus der Skigymnastik .....	116
5.4	Aufwärmen mit Stationstraining .....	117
5.5	Aufwärmen mit Aerobic/Step-Aerobic .....	118
<b>III.</b>	<b>Sportartspezifisches Auf- und Abwärmen</b> .....	<b>121</b>
<b>1.</b>	<b><i>Auf- und Abwärmen bei den großen Sportspielen</i></b> .....	<b>121</b>
<b>A.</b>	<b>Auf- und Abwärmen im Basketball</b> .....	<b>121</b>
1.	Didaktisch-methodische Vorbemerkungen .....	121
2.	Übungsformen zum Aufwärmen .....	121
2.1	Vorbereitende Übungsformen .....	121
2.2	Dehn- und Kräftigungsübungen .....	123
2.3	Aufwärmarbeit in der Gruppe .....	124
2.4	Komplexübungen .....	125
3.	Übungsformen zum Abwärmen .....	126
<b>B.</b>	<b>Auf- und Abwärmen im Fußball</b> .....	<b>129</b>
1.	Didaktisch-methodische Vorbemerkungen .....	129
1.1	Auf- und Abwärmen vor und nach Wettspielen .....	129
1.2	Auf- und Abwärmen in Abhängigkeit von Unterrichtsinhalten und methodischen Verfahren .....	130
1.3	Auf- und Abwärmen in Abhängigkeit von der Dauer des Hauptteils der Unterrichtseinheit .....	132
1.4	Auf- und Abwärmen in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht der Schüler .....	132

2.	Übungsformen zum Aufwärmen .....	133
2.1	Vorbereitende Übungsformen .....	133
2.2	Dehn- und Kräftigungsübungen .....	135
2.3	Aufwärmarbeit in der Gruppe/spielnahe Übungen .....	137
3.	Übungsformen zum Abwärmen .....	138
<b>C.</b>	<b>Auf- und Abwärmen im Handball .....</b>	<b>141</b>
1.	Didaktisch-methodische Vorbemerkungen .....	141
2.	Übungsformen zum Aufwärmen .....	141
2.1	Vorbereitende Übungsformen .....	141
2.2	Dehn- und Kräftigungsübungen .....	144
2.3	Aufwärmarbeit in der Gruppe/Komplexübungen .....	145
3.	Übungsformen zum Abwärmen .....	149
<b>D.</b>	<b>Auf- und Abwärmen im Volleyball .....</b>	<b>151</b>
1.	Didaktisch-methodische Vorbemerkungen .....	151
2.	Übungsformen zum Aufwärmen .....	151
2.1	Vorbereitende Übungsformen .....	151
2.2	Dehn- und Kräftigungsübungen .....	153
2.3	Aufwärmarbeit in der Gruppe .....	154
2.4	Komplexübungen .....	155
3.	Übungsformen zum Abwärmen .....	156
<b>2.</b>	<b><i>Auf- und Abwärmen bei den Individualsportarten des BSU .....</i></b>	<b>157</b>
<b>A.</b>	<b>Auf- und Abwärmen in Gymnastik und Tanz .....</b>	<b>157</b>
1.	Didaktisch-methodische Vorbemerkungen .....	157
2.	Übungsformen zum Aufwärmen .....	157
2.1	Themenbereich Körper- und Bewegungsschulung .....	158
2.2	Themenbereich Koordination .....	160
2.3	Themenbereich Ausdrucksschulung .....	161
2.4	Themenbereich Gymnastik mit Handgeräten .....	162
2.5	Themenbereich Tanz .....	165
3.	Übungsformen zum Abwärmen .....	167
3.1	Entspannen der Füße .....	167
3.2	Entspannen des Rückens .....	167
3.3	Bewegungsspiele .....	168
<b>B.</b>	<b>Auf- und Abwärmen in der Leichtathletik .....</b>	<b>169</b>
1.	Didaktisch-methodische Vorbemerkungen .....	169
2.	Allgemeine Übungsformen zum Aufwärmen .....	169
2.1	Vorbereitende Übungsformen .....	169
2.2	Dehn- und Kräftigungsübungen .....	170
3.	Spezielle Aufwärmarbeit .....	171
3.1	Lauf und Sprint .....	171
3.2	Sprung .....	173
3.3	Wurf .....	176
4.	Übungsformen zum Abwärmen (Cool-down) .....	177
4.1	Lauf und Sprung .....	177

4.2	Wurf .....	177
4.3	Übungen zum Ausklang der Stunde .....	178
5.	Zusammenfassung .....	178
<b>C.</b>	<b>Auf- und Abwärmen beim Schwimmen .....</b>	<b>180</b>
1.	Didaktisch-methodische Vorbemerkungen .....	180
2.	Übungsformen zum Aufwärmen .....	180
2.1	Bewegungsvorbereitende Übungen .....	180
2.2	Einschwimmen .....	182
2.3	Belebender Auftakt in spielerischer Form .....	183
3.	Übungsformen zum Abwärmen .....	187
<b>D.</b>	<b>Auf- und Abwärmen beim Turnen an Geräten .....</b>	<b>189</b>
1.	Didaktisch-methodische Vorbemerkungen .....	189
2.	Übungsphasen zum allgemeinen Aufwärmen .....	189
2.1	Vorbereitende Übungsformen .....	189
2.2	Dehn- und Kräftigungsübungen .....	189
3.	Spezielles Auf- und Abwärmen .....	190
3.1	Spielformen zum Turnen .....	190
3.2	Turnen am Boden .....	190
3.3	Turnen am Reck .....	192
3.4	Turnen am Barren und Stufenbarren .....	193
3.5	Turnen an den Ringen .....	195
3.6	Turnen an der Langbank .....	195
3.7	Turnen am Kasten .....	196
3.8	Erlebnisturnen .....	197
4.	Schlussbemerkung .....	198
<b>3.</b>	<b><i>Auf- und Abwärmen bei den Rückschlagspielen des DSU .....</i></b>	<b>200</b>
<b>A.</b>	<b>Auf- und Abwärmen im Badminton .....</b>	<b>200</b>
1.	Didaktisch-methodische Vorbemerkungen .....	200
2.	Übungsformen zum Auf- und Abwärmen für die Lauf- und Schlagtechnik und die Turnierform ‚Kaiserspiel‘ .....	200
2.1	Allgemeines Aufwärmen .....	200
2.2	Spezielles Aufwärmen .....	201
2.3	Kaiserspiel .....	203
2.4	Entspannung .....	203
<b>B.</b>	<b>Auf- und Abwärmen im Hockey .....</b>	<b>204</b>
1.	Didaktisch-methodische Vorbemerkungen .....	204
2.	Übungsformen zum Aufwärmen .....	205
2.1	Vorbereitende Übungsformen .....	205
2.2	Dehn- und Kräftigungsübungen .....	206
2.3	Aufwärmen in der Gruppe .....	206
2.4	Spielnahe Übungen und Komplexübungen .....	207
3.	Übungsformen zum Abwärmen .....	208
4.	Zusammenfassung .....	208

---

<b>C.</b>	<b>Auf- und Abwärmen im Tennis</b>	210
1.	Didaktisch-methodische Vorbemerkungen	210
2.	Übungsformen zum Aufwärmen	210
2.1	Vorbereitende Übungsformen	210
2.2	Dehn- und Kräftigungsübungen	213
2.3	Aufwärmen in der Gruppe	213
2.4	Spielnahe Übungen/Komplexübungen	216
3.	Übungsformen zum Abwärmen	217
<b>D.</b>	<b>Auf- und Abwärmen im Tischtennis</b>	218
1.	Didaktisch-methodische Vorbemerkungen	218
2.	Übungsformen zum Aufwärmen	219
2.1	Vorbereitende Übungsformen	219
2.2	Dehn- und Kräftigungsübungen	219
2.3	Aufwärmspiele mit Tischtennisschläger	220
2.4	Aufwärmen in Rundlaufformen	221
2.5	Einspielen am Tisch	223
3.	Übungsformen zum Abwärmen	224
3.1	Abwärmen im Training	224
3.2	Abwärmen im Wettbewerb	224