

Bedeutung des Aufwärmens im Sportunterricht bis zur Sekundarstufe I

In einer normalen Sportstunde bereitet man sich in der Regel nicht systematisch auf einen leistungsorientierten Wettkampf vor. Vielmehr geht es in der ersten Phase des Unterrichts um eine schülergerechte Einstimmung auf die im Hauptteil folgenden Elemente, nicht um Hochleistungssport. Bei älteren Jugendlichen und Erwachsenen ist eine umfassende Erwärmung unverzichtbar, um verschiedensten Verletzungen vorzubeugen. Doch welchen Zweck hat ein ausgedehntes Aufwärmprogramm bei Kindern, deren Muskelmasse eher gering und deren „Betriebstemperatur“ schneller erreicht ist? Um Muskel- und Bänderverletzungen zu vermeiden oder Gelenke vorzubereiten?

Aufgrund langjähriger Erfahrungswerte auch vieler Kolleg*innen sowie entsprechender Publikationen scheint eher eine Einstimmung als ein lückenloses Warm-up-Feuerwerk sinnvoll, da entsprechende Verletzungen im Schulsport durch Kaltstarts so gut wie ausgeschlossen sind. Erst ältere Jugendliche oder Kinder im Leistungssport brauchen ein spezielles Aufwärmprogramm mit kontinuierlich steigendem Umfang. Ansonsten sind angemessene Wirkungen schon durch allgemeines Aufwärmen zu erzielen – besonders angesichts des Zeitfensters von maximal 70 Minuten, das uns bestenfalls bei einer Doppelstunde zur Verfügung steht. Letztlich reichen zehn Minuten aus, um gut vorbereitet zu sein, denkt man nur an die (verletzungs)freien Spielsituationen unserer Kinder im Freizeitbereich ohne Warm-up. Diese Sichtweise, die vielleicht auch nicht jede*r teilt, liegt den nachfolgenden Ausführungen zugrunde.

Basisinformationen zum Aufwärmen

Wenngleich im Rahmen dieser Ausführungen ein abgespecktes, allgemeines Warm-up-Programm für den normalen Schulsport propagiert wird, so wird der Sinn und Zweck des speziellen Aufwärmens einschließlich der kräftigenden Stabilisationsübungen, der Funktionsgymnastik oder der komplexeren Koordinationsübungen nicht in Frage gestellt. Doch auch das allgemeine Aufwärmen lässt sich als sportartspezifische Vorbereitung gestalten. Mobilisations-, Dehn- und Kräftigungsübungen sollen den Schüler*innen durchaus bekannt sein und können auch in das ein oder andere Spiel integriert werden. Diese Inhalte aber in eigenen Stundenthemen zu vermitteln, erscheint wesentlich sinnvoller, als es gezwungenermaßen in jedes Aufwärmen vor Stundenbeginn zu quetschen.

Der Begriff „Aufwärmtraining“ ist irreführend, da Training zu Ermüdung führt und die koordinative Leistungsfähigkeit einschränkt. Die individuellen Leistungsvoraussetzungen, sprich die Vermeidung von Unter- oder Überforderung, sind ein wichtiger Aspekt der Planung. Der spielerische Ansatz sollte beim allgemeinen Aufwärmen im Vordergrund stehen, der kindliche Spiel- und Bewegungsdrang sollte in Anschwitzen und Verstärkung des Atmens umgesetzt werden. Nach dem Warm-up sollten Lehrkraft und Schüler*innen das Gefühl haben: „Jetzt kann es losgehen.“

1. Physische Vorbereitung

Die Gründe für die Bedeutung des Aufwärmens aus sportbiologischer Sicht sind komplex. Vereinfacht lassen sich folgende Ziele aufzählen:

- › Das Herzkreislaufsystem und der Atmungsapparat werden aktiviert, Stoffwechselprozesse werden angeregt.
- › In den Gelenken wird Gelenkflüssigkeit produziert, um eine reibungslose Bewegungsausführung zu gewährleisten.
- › Durch Erwärmung und Aktivierung der Muskulatur werden innere elastische Widerstände gelöst; Kontraktion und Entspannung erfolgen bei vermindertem Verletzungsrisiko schneller.
- › Mit steigender Körpertemperatur nimmt auch die Geschwindigkeit der Nervenimpulse zu, was sich positiv auf die Koordination auswirkt.

Aus dem Werk: 08544 „Aufgewärmt in 10 Minuten! im Sportunterricht“ – Auer Verlag

2. Psychische Einstimmung

Vielfach unterschätzt werden bei der Bedeutung des Aufwärmens die psychischen oder sozialen Komponenten, die aber im Schulsport mindestens genauso wichtig sind wie die körperlichen:

- › Verkrampfungen, Erregungs- oder Hemmungszuständen kann entgegengewirkt werden.
- › Die Konzentration und damit eine verbesserte Lern- und Aufnahmebereitschaft für anstehende Aktivitäten wird erhöht.
- › Die Bereitschaft zur Interaktion in der Gruppe wird angebahnt, Stress nach anstrengendem Unterricht wird reduziert.

3. Klassische Elemente eines umfassenden Aufwärmprogramms

„Das Aufwärmen umfasst alle Maßnahmen zur unmittelbaren Vorbereitung auf sportliche Tätigkeiten“ (Hegner, J.: Training fundiert erklärt, Handbuch der Trainingslehre, 2006). Erwachsene, Jugendliche ab der Sekundarstufe II und Kinder im Leistungssportbereich benötigen ein komplexeres allgemeines und spezielles Aufwärmprozedere als Kinder im Sport des Schulalltags. Inhalte sollten situationsgerecht für

- › die Aktivierung des Herzkreislaufsystems,
- › das Mobilisieren,
- › das Dehnen,
- › das Kräftigen
- › sowie das koordinative Üben sein.

Der Rahmen wäre aber gesprengt, würde auf alle Methoden des speziellen Warm-ups eingegangen werden. Wie bereits erwähnt, ist es wichtig, dass unsere Schüler*innen nach und nach einen Überblick über dieses Repertoire und seine Bedeutung erhalten und im Rahmen des Sportunterrichts praktizieren. Dies alles muss aber nicht zwingend in der Aufwärmphase einer normalen Schulsport-einheit erfolgen. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen zudem oft nicht die erwarteten traditionellen Wirkungen bestimmter Aufwärmübungen. Die Bedeutung des Stretchings wird dabei beispielsweise besonders kritisch gesehen.

Organisatorische und pädagogische Tipps zum erfolgreichen Aufwärmen

Daran sollte man denken, damit das Aufwärmen erfolgreich wird:

- Halten Sie Materialbedarf und Aufbauzeit gering.
- Setzen Sie keine komplexen Fähigkeiten bei Ihren Schüler*innen voraus.
- Lassen Sie Spiele nach einfachen Regeln spielen.
- Halten Sie die Anlaufzeit kurz.
- Achten Sie auf Bewegungsvielfalt.
- Spielregeln und der Verlauf sind variabel und können pädagogischen Absichten angepasst werden.
- Bewegungsaufgabe und -intensität sind dem Alter und den konditionellen Fähigkeiten der Schüler*innen angemessen.
- Es sind eindeutige Markierungen, Hilfsmittel sowie klare Erklärungen vorhanden.
- Charakterliches Fehlverhalten und falsche Übungsausführung werden aufgegriffen.
- Sicherheitsaspekte werden berücksichtigt.
- Die Schüler*innen wissen um den Sinn des Aufwärmens und sind somit motivierter.

- Jeder Sportlehrkraft kommt es zugute, wenn sie sich einen bestimmten Fundus an Spielutensilien anschafft: Wäscheklammern, Bierdeckel, große Schaumstoffwürfel, Schwimnudeln; Spielkarten im Gepäck zu haben, erleichtert das Geschäft!
- Unterschätzen Sie nicht die Bedeutung der Teambildung: Bei einigen Kleinen Spielen oder Staffeln ist es ungünstig, zu überlegene oder chancenlose Teams antreten zu lassen. Die Motivation kann so schnell verfliegen. Auch das altbekannte namentliche „Wählen“ scheint wenig sinnvoll, da die bis zum Schluss übrig gebliebenen Schüler*innen dem Rest der Stunde nicht unbedingt positiv entgegenblicken.
Eine bewährte Methode ist es, leistungsstarke Schüler*innen als Teamkapitän*innen zu setzen, davon jede*n einmal wählen zu lassen und die Teamzusammensetzung anschließend dem Zufall zu überlassen. So kann man beispielsweise verschiedenfarbige Karten oder Wäscheklammern ziehen lassen, abzählen oder nach Geburtsdaten etc. einteilen.
- Nutzen Sie den Bewegungsdrang: Vielen Schüler*innen fällt es schwer, die Sporthalle zu betreten und sich sofort auf die Langbank oder in den Mittelkreis zu setzen. Der Bewegungsdrang ist zu groß. Nutzen Sie dies zum Aufwärmen und lassen Sie die Schüler*innen so lange durch die Halle laufen oder gehen und sich „High-Five“ geben, bis jeder mit jedem Kontakt hatte. Dann übernimmt die Lehrkraft.

Aufwärmen, Einstimmen und Vorbereiten in zehn Minuten

Unabhängig von der Sportart muss jede Sportstunde mit einem allgemeinen Warm-up beginnen, um Körper und Geist auf die im Anschluss folgende Sportart vorzubereiten. Unsere wenig trainierten Schüler*innen dürfen dabei nicht überfordert werden. Zehn Minuten Aufwärmen reichen normalerweise aus. Das Aufwärmen sollte für die Schüler*innen idealerweise einen angenehmen, freudvollen Stundenaufakt darstellen, wo – gerne auch zu Musik – abwechslungsreiche Formen angeboten werden, die dem Bewegungsdrang der Schüler*innen gerecht werden. Optimal ist es, Wege zu finden, die bereits am Anfang das Wir-Gefühl stärken und auch schwächere Schüler*innen integrieren. Lerneffekte kommen zustande, wenn den Schüler*innen Notwendigkeit und Sinn der Aktivität einleuchten.

Die Materialangaben und Gruppengrößen der folgenden Ideen beziehen sich auf Klassen mit ca. 20 Schüler*innen. Abstände zu Zielen, die Anzahl der Fänger*innen oder der ins Spiel gebrachten Bälle legt die Lehrkraft entsprechend dem Gruppenniveau selbst fest. Bei den Spielregeln oder Übungsabläufen handelt es sich um Ideen, die natürlich jederzeit der Klassensituation angepasst werden können.

Laufspiele und Bewegungsaufgaben

Laufen zu Beginn einer Sportstunde stellt für unsere Schüler*innen nicht unbedingt die reizvollste Aufgabe dar. Mit dem hinreichend bekannten Rundenlaufen kann man niemanden mehr hinter dem Ofen hervorlocken. Vielmehr sollte man sich hier reizvollere Übungen zurechtlegen, die zudem auch zur Verbesserung der Bewegungskoordination und -technik sowie zur Entwicklung von Kraft und Schnelligkeit beitragen können. Das Laufen in einem motivierenden Rahmen zu präsentieren, der die Schüler*innen am besten gar nicht erkennen lässt, wie intensiv man läuft, ist clever.

In diesem Zusammenhang soll kurz auf das Lauf-Abc, also auf das kleine Einmaleins der Laufschulung, eingegangen werden. Gewinnbringend für das allgemeine Aufwärmen wäre, wenn im Hauptteil eigener Unterrichtseinheiten auf die zahlreichen Variationen des Laufens, Hüpfens, Federns, Toppelns, Drehens oder Springens eingegangen wird. Auch wenn das Lauf-Abc umstritten ist und ihm der Ruf der Monotonie, des Drills und der Langeweile vorausseilt, ist es durchaus vorteilhaft, wenn man Bewegungen wie Hopselauf, Sprunglauf, Anfersen, Einbeinsprünge, Wechselsprünge, Seitwärtsgrätschlauf, Überkreuzlauf, Kniehebelauf, Ballenlauf oder Trommellauf in sein Warm-up-Repertoire aufnimmt und somit in Aufwärmübungen sinnvoll zur Intensivierung einbauen kann.

Bewegungsaufgaben sind Übungsformen, bei denen die Motorik der Übenden und die umfassende körperliche Bewegung im Zentrum stehen. Bestimmte oder umfassende Bereiche des Bewegungsapparates werden durch Aktivitäten beansprucht, die motivierend sind und hohen Aufforderungscharakter besitzen, nicht aber zwangsläufig in eine Spiel- oder Wettkampfsituation eingebunden sind. Diese Übungen können Selbstzweck haben oder gezielt auf eine Sportart vorbereiten.

Wichtige Faktoren im Rahmen des Aufwärmens sind:

- > das Aufrechterhalten der Motivation durch Vermeidung von Eintönigkeit;
- > die Vielfalt der Bewegungen;
- > die richtige Dosierung der Intensität;
- > die Korrektheit der Ausführung.

Langbank-Run

Material:

4 Langbänke; 6 Pylonen

Vorbereitung auf:

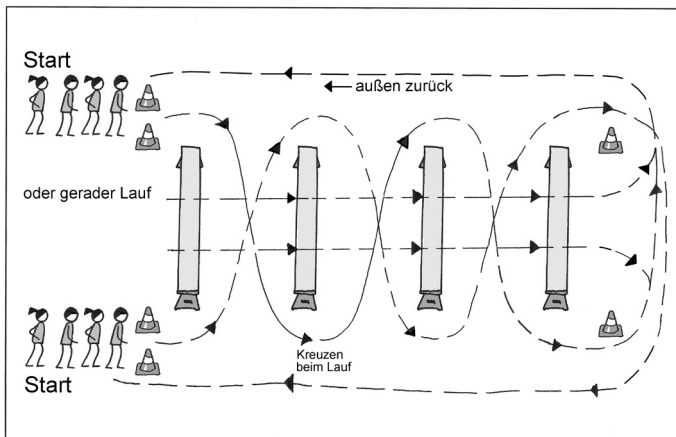
Leichtathletik: Wurf, Sprung, Lauf; Gerätturnen; Parcours; Bewegungskünste; Tanz

Im Abstand von ca. sechs Metern werden vier Langbänke quer zur Laufrichtung aufgestellt. Mit Pylonen werden Start und Ziel markiert (siehe Abbildung). Zwei Teams positionieren sich in Reihe am linken bzw. rechten Rand der Übungszone. Jeweils ein*e Schüler*in von Team 1 und Team 2 starten gleichzeitig mit Bewegungsaufgaben auf den Parcours. Die beiden sollen ihr Lauftempo so koordinieren, dass sie zwischen den Langbänken immer auf gleicher Höhe sind:

- › Vorwärtslaufen mit Kreuzen zwischen den Langbänken;
- › Lauf-Abc (Anfersen etc.), ansonsten wie vorher;
- › Rückwärtslaufen mit Kreuzen zwischen den Langbänken;
- › mit Sidesteps durch den Parcours; beim Kreuzen springen die Schüler*innen hoch und klatschen sich ab;
- › gerades Überlaufen der Bänke;
- › beidbeiniges Aufspringen auf die Bank, beidbeiniges Abhüpfen;
- › Hockwenden über die Bänke;
- › mit den Händen auf der Bank aufstützen, einen schrägen Liegestütz machen;
- › der*die Schüler*in aus Team 1 hebt die Bank an einem Ende so hoch, dass der*die Schüler*in aus Team 2 unten durchschlüpfen kann;
- › die beiden Schüler*innen stemmen die Bank von den beiden Enden aus einmal hoch und laufen dann zur nächsten;
- › der*die Schüler*in aus Team 1 legt sich bäuchlings auf die Bank, der*die andere aus Team 2 zieht ihn*sie entlang;
- › eigene Ideen.

Varianten:

- › Die Laufübungen können dribbelnd mit einem Ball durchgeführt werden.
- › Anstatt einer Langbank werden zwei Turnmatten ausgelegt, sodass Rollbewegungen eingebaut werden können.



Lauf die 12

Material:

6 Pylonen zur Markierung des Rundkurses; 6 Sprungseile; Musik; 1 großer Schaumstoffwürfel

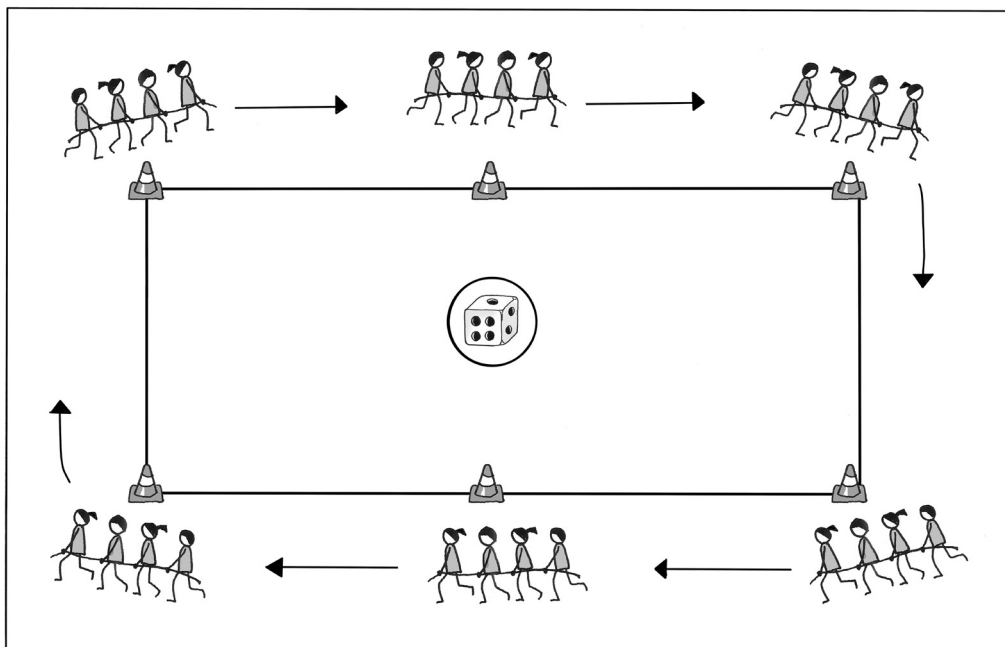
Vorbereitung auf:

Leichtathletik: Lauf, Sprung; Ballspiele; Tanz; wichtig: Fairness

An jeder Pylone (siehe Abbildung) versammeln sich gleich viele Spielende und bilden ein Team. Jedes Team hat ein Sprungseil. Vorgabe ist, dass bei Musikbeginn jedes Team zwölf komplette Runden läuft. Während des Laufs hat jede*r Schüler*in eine Hand am Sprungseil. Das Team, das als Erstes fertig ist, ruft laut „Stopp!“, die Lehrkraft hält die Musik an. Nun trifft man sich am Mittelkreis und jedes Team berichtet ehrlich, wie viele komplette Runden es geschafft hat. Angefangene Runden zählen nicht. Jetzt kommt der Schaumstoffwürfel ins Spiel. Ein Mitglied jedes Teams darf einmal würfeln. Die erzielte Augenzahl wird zu der gelaufenen Rundenzahl addiert. So kann auch ein schwächeres Team letztendlich noch gewinnen.

Varianten:

- › Je nach Leistungsstand können mehr oder weniger Runden vorgegeben werden.
- › Nach jeder Runde muss der*die Führungsläufer*in wechseln.
- › Jede zweite Runde wird mit Sidesteps, jede dritte Runde im Hopslerlauf absolviert.



Material:

Demoplakate mit Aufstellungsformen; 1 Pylone pro Schüler*in

Vorbereitung auf:

Tanz; Aerobic; Step; Bewegungskünste; Leichtathletik: Lauf

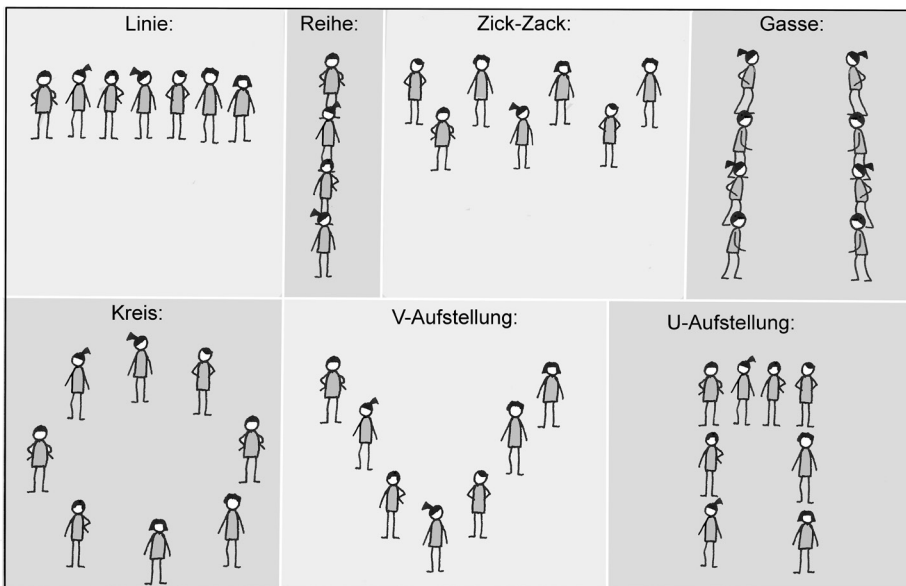
Die Lehrkraft erinnert mithilfe von Plakaten an die verschiedenen Aufstellungsformen, die zur Organisation und Demonstration im Rahmen des Sportunterrichts notwendig sind (siehe auch Abbildung). Die Klasse wird in Teams von sechs bis acht Spielenden eingeteilt. Zwischen den Teams findet ein Wettkampf statt, wer in der kürzesten Zeit die geforderte Organisationsform hergestellt hat.

- **Aufgabe 1:** Den Teams wird ein bestimmtes Areal zugeteilt, an der Stirnseite der Halle stehen ungeordnet alle Pylonen. Auf ein Kommando der Lehrkraft hin (z. B. „Reihenaufstellung!“) stürmen die Spielenden los, holen sich jeweils eine Pylone und stellen die angesagte Aufstellungsform mithilfe der Pylonen nach. Die Hallenlinien können dabei zur Orientierung dienen.
- **Aufgabe 2:** Alle Spielenden laufen locker durcheinander. Nun wird die gleiche Aufgabe wie oben gestellt. Jetzt versucht jedes Team, so schnell wie möglich die Formation mit Personen (ohne Pylonen) darzustellen. Vorgegeben ist auch der Abstand von zwei Schritten zwischen den Schüler*innen.

Die verschiedenen Aufstellungsformen sollten am besten zu Beginn des Schuljahres eingeübt werden. Das erleichtert der Lehrkraft das Unterrichten enorm.

Variante:

Alle Teams bilden ein großes Team und versuchen jeweils die Zeit zu unterbieten, die beim letzten Versuch erreicht wurde. Für die Aufstellung bleiben die einzelnen Teams für sich. Zu schlagen ist die Gesamtzeit, also die Zeit, in der auch die letzte Einzelgruppe in der vorgegebenen Aufstellungsform steht.



Luftballon-Jonglage

Material:

verschiedenfarbige Luftballons; Musik; Pylonen zur Markierung der Startlinie

Vorbereitung auf:

Gymnastik; Tanz; Ballspiele; Bewegungskünste

Ein Team von vier bis fünf Spielenden erhält einen Luftballon, mit dem es in Teamarbeit verschiedene Aufgaben erledigt. Jeweiliges Ziel: Der Ballon darf nicht auf den Boden fallen!

- › Der Ballon wird eine Minute nur mit den Händen in der Luft gehalten.
- › Alle Körperteile, außer den Händen, dürfen zum Schlagen des Ballons genutzt werden (eine Minute lang).
- › Jedes Team nummeriert seine Mitglieder durch und der Ballon muss immer in der richtigen Reihenfolge geschlagen werden (eine Minute lang).
- › Gleiche Aufgabe wie davor, der Ballon darf aber nur nach Fußballregeln (kein Handspiel) gespielt werden (eine Minute lang).
- › Die Teammitglieder sitzen. Der Ballon muss in der richtigen Reihenfolge der Spielenden vor dem Bodenkontakt bewahrt werden (eine Minute lang).
- › Abschlussrennen: Startend von der Stirnseite der Halle aus muss der Ballon im Team zur gegenüberliegenden Wand geschlagen werden. Alle Teams starten gleichzeitig. Das Team, das den Ballon zuerst gegen die Wand schmettert, gewinnt. Vorgaben: Der Ballon darf nicht zweimal hintereinander von derselben Person berührt werden. Fällt der Ballon zu Boden, muss das Team zurück zum Start und neu beginnen.

Variante:

Gelingen einem Team die ersten Aufgaben problemlos, erhöht ein zweiter Luftballon die Intensität und die Koordinationsanforderungen.