

## 2. Aufwärmen & Stretching (Muskuläre Disbalancen & Sportverletzungen) 60 Minuten

Ziel	Umsetzung	Zeit
Warum, Wofür?	<p>Warum machen wird das? Gründe für Aufwärmen, Stretching:</p> <pre> graph TD     Kraft[Kraft]     Beweglichkeit[Beweglichkeit]     Ausdauer[Ausdauer]     Schnelligkeit[Schnelligkeit]     Kraftausdauer[Kraftausdauer]     Schnellkraft[Schnellkraft]     Schnellkeitsausdauer[Schnellkeitsausdauer]      Kraftausdauer --&gt; Kraft     Schnellkraft --&gt; Kraft     Kraftausdauer --&gt; Ausdauer     Schnellkraft --&gt; Schnelligkeit     Schnellkeitsausdauer --&gt; Ausdauer     Schnellkeitsausdauer --&gt; Schnelligkeit     </pre> <p>-Verletzungsprävention -Leistungsfähigkeit -Aktivierung -Lernprozesse (koordinativ anspruchsvoll)</p>	5'
<p>Methodische Grundsätze?-&gt;Broschüre Physis</p> <p>WIE?</p>	<p>Zwei Arten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Allgemeines Aufwärmen:</li> <li>-Spezielle Aufwärmen:</li> </ul> <p>-Allgemeines Aufwärmen: Ganzer Körper Intensität kontinuierlich steigern Bis leicht Schwitzend wiederholen Spannen, entspannen, lockern und aktiv-dynamisch (dehnen) Gelenke in vollem Umfang mobilisieren (Gelenkflüssigkeit) Koordination: Sportartspezifische Bewegungsprogramme abrufen</p> <p>-Spezielle Aufwärmen: Einzelne Muskelgruppen durch Dehn- und Lockerungsübungen speziell ansprechen Leistungsbestimmende Muskeln tonisieren Disziplinspezifische Reaktions- und Koordinationsübungen Sportartspezifische Bewegungsmuster aktualisieren</p>	15'
Anwendung:	<p>Übungen in 3 er Gruppen zu (7 Gruppen):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Intensität kontinuierlich steigern</li> <li>-Spannen, entspannen, lockern und aktiv-dynamisch (dehnen)</li> <li>-Gelenke in vollem Umfang mobilisieren (Gelenkflüssigkeit)</li> <li>-Koordination: Sportartspezifische Bewegungsprogramme abrufen</li> <li>---Inline</li> </ul>	15'

	<ul style="list-style-type: none"> <li>---Inline Hockey</li> <li>---Rollhockey</li> <li>---Rollkunstlauf</li> </ul>	
Anwendung:	Resultate zusammentragen	20'
Zusammenfassung:	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ein Einlaufen ist obligatorisch</li> <li>-Intensität, von leicht zu schwer</li> <li>-Dehnen nur aktiv – mit Spurts wieder entgegenwirken</li> <li>-Koordinative Übungen -&gt;Verletzungsprophylaxe</li> <li>-Nach dem Training auslaufen, Lockerungsübungen, Nicht nur dehnen.</li> <li> </li> <li>-Evt. Regeneration?</li> <li>-Kalte Dusche</li> <li>-</li> </ul>	