Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 50 (1993)

Heft: 10

Artikel: Aufwärmen

Autor: Bignasca, Nicola

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992608

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

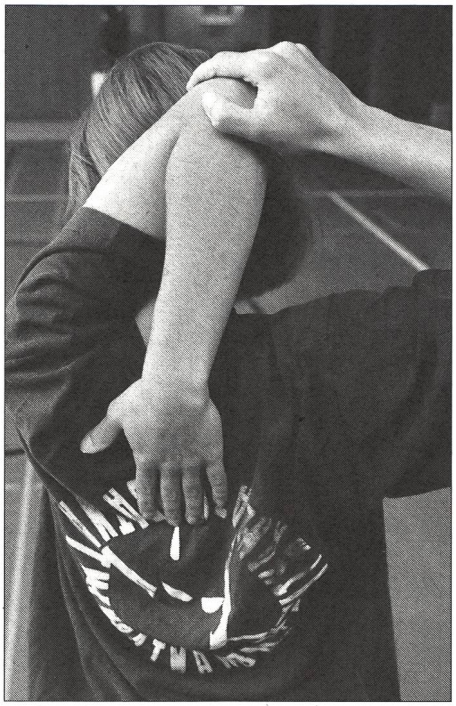
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sport mit Kindern

Aufwärmen

Nicola Bignasca
Übersetzung: Christine Gygax
Fotos: Daniel Käsermann

Das Aufwärmen ist für die Leiterinnen und Leiter die erste didaktische Hürde, die es in der Vorbereitung der Lektion zu nehmen gilt; für die Kinder ist es ein unnötiger Zeitverlust, denn sie möchten am liebsten gleich zur Sache kommen. Wir wollen dem Thema «Aufwärmen im Kindesalter» eine Reihe von Beiträgen widmen und beginnen mit einem Grundsatzartikel. In den nächsten Nummern folgen methodisch-didaktische Vorschläge.



Dehnen...

Das gelegentliche Beobachten von sportlichen Tätigkeiten ist ein lehrreicher Zeitvertreib, denn er lässt unter anderem erkennen, wie sich Kinder und Erwachsene aufwärmen. Dabei gilt es, zwei Betrachtungen besonders ins Auge zu fassen:

- Kinder verspüren kein natürliches und instinktives Bedürfnis, sich aufzuwärmen. Sie begeben sich in der Pause oder am Schulschluss auf das Fussballfeld und beginnen gleich zu spielen, ohne auch nur einen Gedanken an das Aufwärmen zu verlieren.
- Für Erwachsene scheint das Aufwärmen nicht schwierig zu sein. Sie können die Übungen nachvollziehen, die ein durchschnittliches Niveau an Ausdauer, Kraft und Koordination voraussetzen. Dennoch gibt es viele, die sich falsch aufwärmen, da ihnen die Prinzipien des Aufwärmens nicht bekannt sind.

Es ist deshalb die erste Aufgabe jedes organisierten Jugendsportbetriebs, die Kinder von der Wichtigkeit des Aufwärmens zu überzeugen und ihnen die Prinzipien zu zeigen, damit sie in der Lage sind, selbständig und unabhängig ein Aufwärmen zu gestalten.

Es gibt drei gute «Gründe» für das Aufwärmen im Kindesalter.

Physische Vorbereitung

Weineck (1987, 367): *«Unter Aufwärmen werden alle Massnahmen verstanden, die vor einer sportlichen Belastung der Herstellung eines optimalen psychophysischen und koordinativ-kinästhetischen Vorbereitungszustandes dienen.»*

Die positiven physiologischen Auswirkungen sind auch in der Kindheit von Bedeutung: Die Aktivierung des Herz-Kreislauf- und Atemsystems, die Verbesserung der Kapillarisierung, der Muskeldehnfähigkeit und der Beweglichkeit sind alles unerlässliche Voraussetzungen, damit das Kind die hohen Leistungen im Hauptteil der Lektion erbringen kann.

Gar nicht einfach, aber wichtig ist, dem Kind die direkte Beziehung zwischen dem Aufwärmen und den physischen Voraussetzungen für das Lernen und Leisten bewusst zu machen.

...und Laufen sind Elemente des Aufwärmens.

Psychische Einstimmung

Nach *Hotz* (1991, 158), *«das Verhalten des Kindes ist getragen von seinem Gemüt»*, widmet sich das Kind nur dann einer Sache, wenn sie ihm gefällt und es sie willkürlich unterbrechen oder variieren kann. Die Lehrperson hat die Labilität und Unstetigkeit der kindlichen Psyche zu berücksichtigen und die entsprechenden Lerngelegenheiten zu schaffen. Das Aufwärmen nimmt auch in diesem Sinne eine wichtige Rolle ein: «Spielerische Gestaltung», «Vielfalt und Variation der Inhalte» sind Unterrichtsprinzipien des Aufwärmens im Kindesalter.

Sie begünstigen die psychische Einstimmung des Kindes durch

- die Verbesserung seiner Lern- und Leistungsbereitschaft,
- die Reizung und Stabilisierung seines psychischen Erregungszustandes auf das optimale Niveau und

– die dadurch erfolgende Verbesserung der Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit.

Sensibilisierung

Höhnke (1988, 145) bestätigt, dass *«das Aufwärmen bei Kindern vor allem pädagogische Ziele hat: es sollen vornehmlich Erfahrungen mit Techniken und Wirkungsweisen des Aufwärmens gesammelt werden».*

Sich im Kindesalter aufwärmen, bedeutet deshalb auch, dem Kind die Möglichkeit geben, zu wiederholen, nachzuahmen, zu variieren, zu kombinieren und neue Aufwärmeübungen und -spiele zu kreieren. Sich unabhängig aufwärmen zu können, hängt in erster Linie von der Qualität dieser Sensibilisierungsphase ab: darum ist es so wichtig, dem Kind das Aufwärmen seiner Entwicklung und seinem Lernkönnen entsprechend anzubieten, ohne es zu Übungen zu zwingen, die es nicht machen will oder deren Nützlichkeit es nicht versteht.

Die allmähliche Sensibilisierung des Kindes für das Aufwärmen setzt eine Orientierungshilfe, aber auch das konsequente Anwenden von Prinzipien wie «Veranschaulichung» (klare Instruktionen) und «Handelndes Denken und denkendes Tun» (*Hotz,* 1991, 158) voraus.

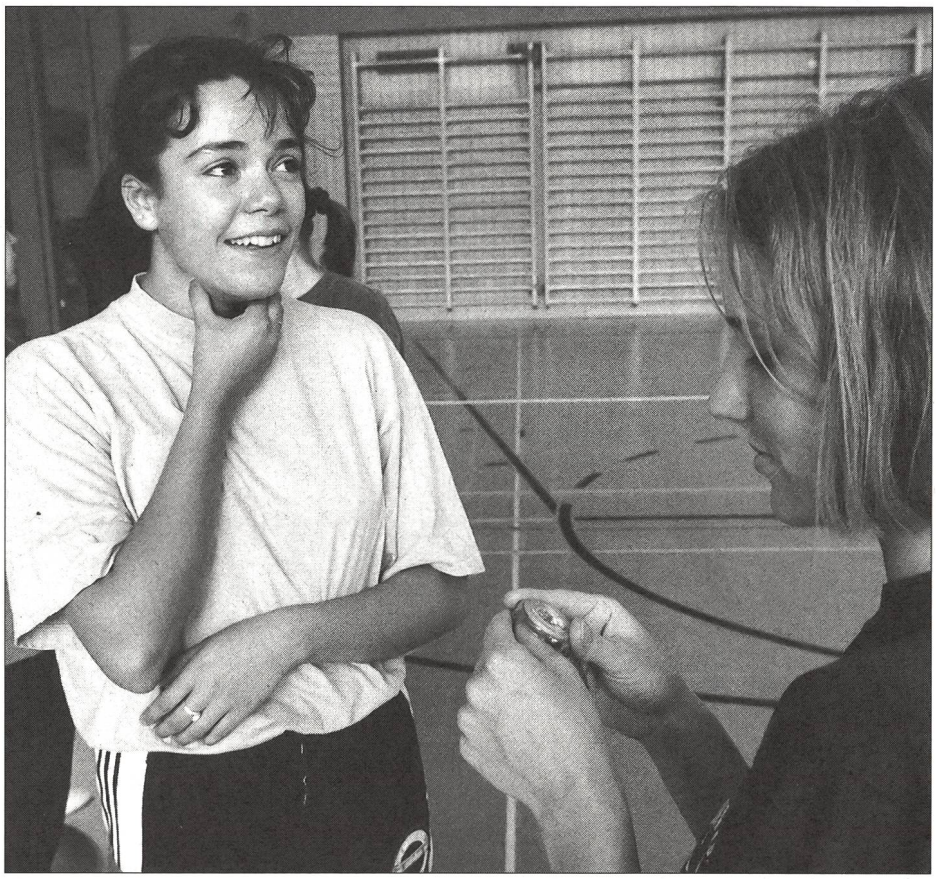
Wie sieht das Aufwärmen aus?

Die Unterteilung des aktiven Aufwärmens in eine allgemeine und eine spezielle Phase (vgl. Tab.) ist auch für den Sport im Kindesalter gültig. Die Faktoren, die sich meistens in den verschiedenen Lebensabschnitten verändern, sind Dauer und Intensität.

Dauer: Die Kinder sind schneller in der Lage, zusätzlich Energien für die erforderten Leistungen bereitzustellen als Erwachsene (vgl. *Israel,* 1977). Aus diesem Grund sollte das Aufwärmen für Kinder, je nach Lektionsdauer und -inhalt, zwischen 5 und 20 Minuten dauern (vgl. *Weineck,* 1987).

Intensität: Ab dem 12./13. Lebensalter erhöht sich auch für Kinder die Unfallgefahr. Die auf die Leistung vorbereitende Komponente des Aufwärmens bekommt nun stärkeres Gewicht (vgl. *Brodtmann,* 1983). Dies bedeutet für den weiteren Verlauf des Aufwärmens:

– Im ersten und zweiten Schulalter können während des Aufwärmens beliebte Laufspiele und -übungen (z.B. Fangisspiele, Stafetten, ...) mit hohem Anstrengungsgrad durchgeführt werden.
– Von der Pubertät an soll mit langsameren Laufspielen und -übungen begonnen werden (z.B. Aufwärmen mit Musik).



Pulskontrollen erklären physiologische Auswirkungen.

Lernaufgaben in der Aufwärmphase

Das goldene Lernalter liegt zwischen 10 und 12/13 Jahren. Es ist die ideale Entwicklungszeit, um Lernziele auch in der Aufwärmphase zu erreichen.

Zum Teil in Anlehnung an *Brodtmann* (1983) zeigen wir einige Lernaufgaben, die auch schon im Kindesalter verwendet werden können:

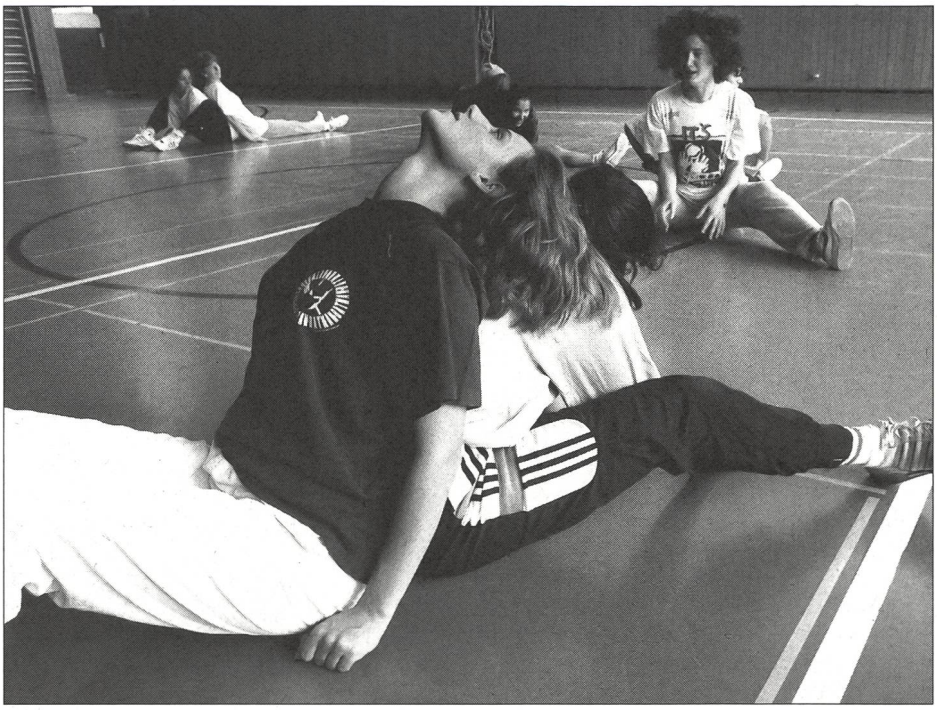
– Die Leistungen im un-aufgewärmten und im aufgewärmten Zustand miteinander vergleichen.
  Beispiel: Sprungtest ohne Anlauf; die Kinder führen den Test zweimal aus: Zuerst im nicht-aufgewärmten Zustand zu Beginn der Lektion und dann nach einem guten allgemeinen und speziellen Aufwärmen. Ziel dabei ist es, das Kind vom positiven Einfluss des Aufwärmens auf die Leistung zu überzeugen.
  Diese Lernaufgabe kann nur dann gelöst werden, wenn Disziplinen ausgewählt werden, bei denen die Verbesserung der Leistungen in objektiver Weise messbar sind.
  Andere Beispiele:
  Standhochsprung, Muskeldehnübungen.
– Den Zusammenhang von Aufwärmen und den physiologischen Auswirkungen erkennen.
  Beispiel: Pulskontrolle vor und nach dem Aufwärmen.
  Die Lehrperson lässt die Kinder die Herzfrequenz vor und nach dem Aufwärmen messen. Deren Erhöhung bietet den Aufhänger, um die physiologischen Auswirkungen des Aufwärmens auf den Organismus zu erklären: Erhöhung der Körpertemperatur, Aktivierung des Kreislaufes und der Atmung, usw.
– Den Zusammenhang von Aufwärmen und den folgenden Bewegungsabsichten erkennen.
  Beispiel: Training der Minitrampolintechnik
  Die Lehrperson führt wiederholt ein vollständiges Aufwärmen durch und in der speziellen Aufwärmephase schlägt sie Übungsformen auf dem Minitrampolin vor (Haltungsübungen, Absprungübungen). In einer folgenden Lektion wird kein spezielles Aufwärmen durchgeführt, die Lehrperson schlägt aber zur Vorbereitung unzweckmässige (negative) Übungsbeispiele auf dem Minitramp vor. Zum Schluss der Lektion fordert sie die Schülerinnen und Schüler auf, ihr Aufwärmen kritisch auszuwerten.
– Die Fähigkeit zum selbständigen Aufwärmen erlangen.
  Beispiel: Den Kindern individuelle Aufwärmeaufgaben und/oder solche in der Gruppe stellen. Die Lehrperson stellt den Kindern die Aufgabe, einen Teil des Aufwärmens vorzubereiten und durchzuführen (allgemein oder

speziell). Sie gibt zuerst das Hauptthema der Lektion bekannt (z.B. Training der Crawltechnik) und präzisiert die Inhalte des allgemeinen Aufwärmens (z.B.: Stafetten im Wasser zur Anregung des Herz-Kreislaufsystems) und die des speziellen Aufwärmens (z.B. Muskeldehnübungen, Koordinationsübungen der Arme und Beine).

Auf präzise Fragen ebensolche Antworten

Den Lehrpersonen, welche ihren Unterricht regelmässig reflektieren, ist es bekannt, dass eine der grössten Schwierigkeiten darin besteht, auf die zahlreichen und vielfältigen Fragen der Kinder klar und präzise zu antworten. Was das Aufwärmen anbelangt, sind hier die geläufigsten Fragen aufgeführt (vgl. *Brodtmann,* 1983):

- Wie lange muss man sich aufwärmen, und woran merkt man, dass man «warm» ist?
- Wie lange hält das Aufwärmen eigentlich an?
- Warum wärmen sich die Spitzenathleten so lange auf?
- Muss man sich auch an ganz heissen Sommertagen aufwärmen?
- Sich zu Beginn des Trainings und vor einem Wettkampf aufwärmen, ist das dieselbe Sache?



Die Inhalte sind veränderbar.

Solche und andere Fragen verlangen klare Antworten. Nur so ist es möglich, die Neugierde und das natürliche Bedürfnis des Kindes nach neuen Erkenntnissen zu stillen und es auf den Wert und die Bedeutung des Aufwärmens zu sensibilisieren.

Arten des Aufwärmens im Kindesalter (mod. aus *Weineck,* 1987)

Allgemeines Aufwärmen		**Spezielles Aufwärmen**
Die funktionellen Möglichkeiten des Organismus auf ein höheres Niveau bringen	**Ziel**	Fortsetzung des disziplinspezifischen Aufwärmens, d.h. Bewegungen ausführen, die mit der jeweiligen Sportart in Zusammenhang stehen
– Erhöhung der Körperkerntemperatur – Aktivierung des Herz-Kreislauf- und Atemsystems – Eröffnung der Kapillaren – Erhöhung der Geschwindigkeit der metabolischen und nervösen Prozesse – Erhöhung der Empfindlichkeit der Sinnesrezeptoren Abnahme der elastischen und viskösen Widerstände der Muskeln – Erhöhung der Belastbarkeit der Gelenke	**physiologische Auswirkungen**	– Die metabolischen Prozesse gezielt anregen, damit die grösstenteils beteiligten Muskeln vermehrt durchblutet werden – Verbesserung der Muskelelastizität und der Gelenkbeweglichkeit – Verfeinern der motorischen Reflexe und Automatismen durch ihr Anpassen an die momentanen Bedingungen
Die Übungen beidseitig für jeden Körperteil ausführen	**Ausführung**	Das Aufwärmeprogramm auf die spezielle Struktur der Bewegung ausrichten
– In Bewegung setzen (z.B. mit Musik)	**Formen**	– Übungen zur Einführung in die Disziplin (z.B. Einspringen, Einwerfen, ...) – Koordinationsübungen
5 bis 10 Minuten	**Dauer**	5 bis 10 Minuten
tief	**Intensität**	mittel bis hoch

Zusammenfassung

- Kinder sind nicht kleine Erwachsene: dies gilt auch für das Aufwärmen!
- Nicht nur die eigentliche Sportart will gelernt sein, sondern auch das Aufwärmen!
- Das kurzfristige Ziel des Aufwärmens ist die psychophysische Vorbereitung auf die darauffolgende sportliche Leistung; das langfristige Ziel besteht im Lernen, sich selbständig aufzuwärmen.
- Nur sagen, dass man sich aufwärmen muss, ist nicht genug: Die Begründung des Aufwärmens verschafft stärkere Wirkung!
- Die Struktur des Aufwärmens bleibt konstant, doch die Inhalte sind veränderbar und vielfältig.
- «Handelndes Denken und denkendes Tun» ist ein Unterrichtsprinzip, das auch beim Aufwärmen im Kindesalter seine Berechtigung hat.

Literatur

Brodtmann, D.: Sich-Aufwärmen für den Sport – warum und wie? Eine Unterrichtsfolge für das 4. bis 7. Schuljahr, in: *Brodtmann,* D./*Trebels,* A. (Hrsg.): Sport begreifen, erfahren und verändern, Reinbek bei Hamburg 1983, S. 56–69.
Hotz, A.: Kinder und Jugendliche sind keine kleinen Erwachsenen, in: *Hotz,* A.: Praxis der Trainings- und Bewegungslehre, Frankfurt 1991, S. 156–164.
Israel, S.: Das Erwärmen als Startvorbereitung, in: Medizin und Sport 17 (1977), 12, S. 386–391.
Maehl, O.; *Höhnke,* O.: Aufwärmen, Anleitungen und Programme für die Sportpraxis, Ahrensburg bei Hamburg, 1988.
Weineck, J.: Optimales Training, Erlangen, 1987.