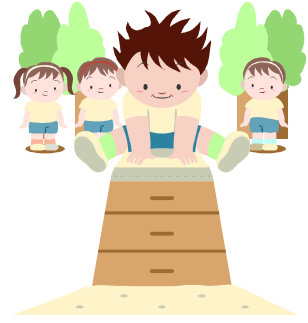


Erwärmung



Ziele

Herstellen der "Arbeitsfähigkeit" des Turners, d.h. Vorbereiten des Muskel-Bandapparates auf die Belastungsbedingungen des Trainings. Es gilt optimale Leistungsvoraussetzungen für den Turner zu schaffen. Neben der Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems wird die Muskeldehnfähigkeit verbessert, das Nervensystem zur Verbesserung der Gesamtkoordination optimiert und die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit heraufgesetzt. Nicht zuletzt ist auch die soziale Komponente zu erwähnen, die dazu beiträgt einen guten Teamgeist zu entfachen.

- Es sollten Rituale die Erwärmung begleiten: Begrüßung vor Beginn, Trainingsziele bekanntgeben, Art der Erwärmung benennen.
- Die Erwärmung sollte altersgerecht erfolgen und der Gruppengröße angepasst sein.
- Es ist günstig Programme für die Erwärmung zu verwenden, die gleichzeitig bestimmte Trainingsbereiche abdecken und als Stereotyp eingesetzt werden. Das können sein:
 - Kraftkreise mit und ohne Laufübungen
 - Stafetten (sehr beliebt!)
 - Partnerübungen mit wichtigen Körperposen
 - Rhythmus- und Sprungkraftübungen mit Schaumgummi
 - Spannungs- und Mittelkörperprogramme (z. B. vor der Beweglichkeit)
- Je nach Aufgabenstellung sollte die Erwärmung einen Anteil von 10-20 min am Training haben.
- Die Intensität der Erwärmung sollte kontinuierlich gesteigert werden.