



GEDANKEN ZUR ERWÄRMUNG

C-Trainer 2012/13 Jan Dreier

GRENZEN EINER TRAININGSEINHEIT

- ▣ Eingeschränkt durch Zeit der Halle
- ▣ Eingeschränkt durch Zeit des Athleten
- ▣ Eingeschränkt durch Gruppengröße
- ▣ Eingeschränkt durch Geräte
- ▣ Eingeschränkt durch Motivation und Einstellung

- ▣ Nutze die Zeit effektiv!



ZIEL DES ATHLETEN IM SCHÜLERALTER BEIM TRAINING



ERWÄRMUNG MUSS PASSEN!



ROUTINE IN DER ERWÄRMUNG

+	-
Einfache Organisation	
Wohlbefinden und Sicherheit	
Wenig Vorbereitungszeit	
Athleten können eigenständig arbeiten und beim Anleiten kopieren	
Wenig kognitive Anstrengung, da alles bekannt	
Automatisierung der Bewegung	



PROVOKATION

Die standardisierte Erwärmung erschwert und verhindert Trainingsfortschritt



ROUTINE IN DER ERWÄRMUNG

+	-
Einfache Organisation	Begrenzt attraktiv
Wohlbefinden und Sicherheit	Geringe Konzentration
Wenig Vorbereitungszeit	
Athleten können eigenständig arbeiten und beim Anleiten kopieren	Geringe Motivation
Wenig kognitive Anstrengung, da alles bekannt	Wenig kognitive Aktivität
Automatisierung der Bewegung	Schlechte Qualität



ROUTINE

- → bei zu viel Routine endet das Training schon in der Erwärmung



WARM UP

Mental

- Konzentration auf das Bewegungsgefühl

Emotional

- Motivationslage, Wille, Laune

körperlich

- Erwärmung des Körpers

→ Sich mit der Bewegung anfreunden, Ziel ist der FLOW



„ROUTINEBRECHER“

- Organisationsformen
 - 4 Zonen, Hürdenauftakt /-ende,
- Ort/ Geschwindigkeit
- Irritationen
- Kleine Aufgaben
 - Spiegel
 - Antippen/Abfolge Nachschlagen
 - Fangen/Reagieren
 - Gleichgewicht/ Test
 - Körperspannung



ES GIBT NICHT „DEN“ WEG ZUM ERFOLG

