

The Art of Warmup

Warm Up (Turniertag/Trainingseinheit):

Aufwärmen des Körpers verbessert die Funktion des zentralen Nervensystem (Reaktion, Fokus, Koordination), Blutkreislauf (Transport von O₂, CO₂, Stoffwechselprodukten), Leistung (Muskelfunktion, Durchblutung), vermindern von Verletzungsrisiko.

Warm bedeutet hierbei eine Kernkörpertemperatur von bis + 2°C (leichter Schweiß auf der Stirn)

Distanzen sind je eine Feldlänge (40m)

- **Joggen** (3x vor, 1x zurück, je 1x seitlich) **Sprunglauf** (1x vor, 1x seitlich)
 - **Kniesehnengruppe** statisch dehnen
- **HighKnees/ButtKicks** (je 1x)
 - **Oberschenkelgruppe/Waden** statisch dehnen
- **Laufen mit Richtungswechsel** schnelle Richtungsänderungen aus dem Lauf vor/zurück/seitlich
 - **Squats/Lunges** (je ½)
- **Body and Core** Im Kreis mit allen Spielern
 - **Jumping Boxing**
 - **Romanian Cross**
 - **Jumping Jacks**
 - **Bear Hugs**
 - **Ankle Tap**
 - **Archer/Legswings/Windmill** (Dynamic Stretches)
- **Sprints** (min 2x)
 - Dehnübung nach **Spielereinschätzung**
- **Personal Warmup** mit und ohne Pompfe
 - **Beinarbeit**
 - **Grundtechnik** (auch Blockbewegungen)
 - **Sprünge/Hechten/etc...**

Kleines WarumUp:

Warmup ohne Dehnübungen vor Spielen durchführen um „Spieltemperatur“ und Beweglichkeit herzustellen und um Verletzungsrisiko zu minimieren.

Cool Down:

Entspannung der Muskulatur und Einleiten der Regeneration (Abbau von Stoffwechselprodukten), Beruhigung der Atmung und des Herz-Kreislaufsystems, Ausgleich des Nervensystems (Sympathicus/Parasympathicus Hormonbahnen)

- **Trinken** – rehydration für die regeneration
- **Auslaufen** – Locker auslaufen, vorwärts, rückwärts, seitwärts joggen, durchgestreckte Arme kreisen lassen
- **Dive-Up-> Sit Down/ Angry Cat -> Happy Cat** – Mini-Yoga für Dehnung und gesunden Rücken
- **Archer/Legswing/Eigene Übung** -> Lockerung der Glieder und ganzkörperlicher Motorik
- **Statisches Dehnen:**
 - **Minimum:** Hals/Nackmuskulatur, Kniesehnengruppe
 - **Besser:** Vollständiges, statisches Dehnprogramm