

# Thema 1: Aufwärmen

Jeder Sportler, jede Sportlerin sollte den Körper auf eine bevorstehende sportliche Belastung vorbereiten. Diese Vorbereitung bezeichnen wir als «Aufwärmen» und unterscheiden zwischen dem globalen und dem speziellen Aufwärmen. Das Aufwärmen sollte Sportart-spezifisch durchgeführt werden, das heisst, man bereitet den Körper auf Volleyball-spezifische Situationen vor.

Das globale Aufwärmprogramm beginnt beim Volleyball mit einem lockeren Einlaufen. Dieses Einlaufen bewirkt Folgendes:

- Erhöhung der Körperkerntemperatur
- Anregung des Herz-Kreislauf-Systems
- Ausschüttung leistungsfördernder Hormone
- Erhöhung der Kontraktionsgeschwindigkeit der Muskulatur und Vorbereitung auf muskuläre Aktivität
- vermehrte Produktion von Gelenkflüssigkeit
- verbesserte Durchblutung der Gelenksysteme
- Verbesserung der koordinativen Leistungen
- verbesserte Wahrnehmung sowie Lern- und Leistungsbereitschaft

In der zweiten Phase des globalen Aufwärmens folgt eine Volleyball-spezifische Lauf- und Sprungschulung innerhalb der Begrenzungen des Volleyballfeldes. Dadurch werden die Gehirnfunktionen sozusagen automatisch auf diese Masse gepolt.

Die anschliessende spezielle Aufwärmphase dient dem Aufwärmen und Ansteuern Volleyball-spezifischer muskulärer Regionen und deren koordinativen Mustern, wie sie später im Training beansprucht werden.

Die abgebildeten Übungen sind speziell auf den Volleyballsport abgestimmt und deshalb empfehlenswert. Weitere Übungsbeispiele werden in den Workshops und Praxiskursen vorgestellt und instruiert.

## 1. Globales Aufwärmen

### a) Allgemeines Auflockern (1)

Lockere Bewegungsübungen wie Arm- und Beinschwingen



Nicht kreisen, sondern schwingen

### b) Einlaufen

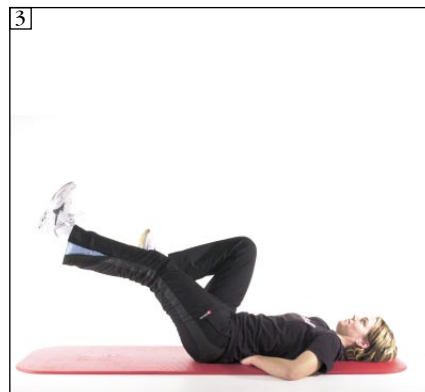
3–5 Minuten allgemeines Einlaufen

c) Koordinative Vorbereitung und Spannungsaufbau zur Bereitschaft für die aktive Stabilisation: Standwaage (2)



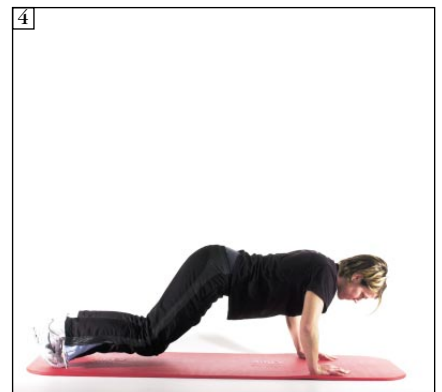
Aktive Bein- und Fussstabilisation. Kontrolle der statischen Haltung von Becken, Rumpf und Schultergürtel.

Rumpfstabilisation in Rückenlage (3)



Bewegung der Beine gegenläufig Hände kontrollieren die Rückenstellung: kein Hohlkreuz!

Vierfüßlerstand (4)  
einfache Übungsausführung: statisch



Ellbogen gebeugt – Schultern stabilisieren – Kopf horizontal – Kniegelenke gebeugt. Becken und Rücken stabil halten, kein Hohlkreuz!

Kniestand (5)  
einfache Übungsausführung: statisch



Vorneigen des Rumpfes – Rücken dabei stabilisieren – Strecken der Arme über dem Kopf. Zusatzgewicht Volley- oder Medizinball.

Kniebeugen in Schrittstellung (6)



Gewicht auf dem vorderen Fuss – Kniescheibe nach vorne ausgerichtet – langsam in die Knie gehen und sich wieder aufrichten. Während der ganzen Übung Becken und Rumpf kontrollieren und stabilisieren.

Bei den statischen Übungen (2, 4, 5) korrekte Stellung für 20–30 Sekunden halten, dann Pause machen und 3- bis 4-mal wiederholen. Die dynamischen Übungen (1, 3, 6) 8- bis 10-mal wiederholen

## 2. Spezielles Aufwärmen

Die Übungen werden mit mittlerer Intensität (Laufgeschwindigkeit, Sprunghöhe, Wurfkraft usw.) begonnen und bis zur vollen Intensität gesteigert: 5 Sekunden Aktivität – Pause 20–30 Sekunden, davon 5–15 Wiederholungen.

a) Lauf- und Sprungvorbereitung

Lauf-*Abc* mit verschiedenen Laufformen wie Kniehebelauf, Anfersen, seit-

lichen Linienläufen und Simulation der Laufwege auf dem Volleyballfeld. *Sprung-Abc* mit verschiedenen Sprungformen wie Sprünge aus der halben Kniebeuge, einbeinige Sprünge, aber unbedingt auch Block- und Angriffssprungsimulation.

b) Vorbereitung für Schlag und oberes Zuspield

Übungen mit kleinen Gewichten oder

Ball, Wurfübungen mit Volleyball- oder leichtem Medizinball (1–2 kg).

c) Vorbereitung mit Ball

Der letzte Teil des speziellen Aufwärmens stellt einen fließenden Übergang zum Hauptteil des Trainings dar: Vorbereitung mit Volleyball und den spezifischen Volleyball-Techniken (Einspielen: oberes Zuspield, Abwehr usw.).