1106, Nicht schon wieder Runden laufen – abwechslungsreiche Erwärmungsprogramme
Katharina Warter
Samstag, 21.11.2026 I 10:00 – 11:30 Uhr

Abwechslungsreiche Erwärmungsprogramme

1. Allgemeines – warum muss ich mich aufwärmen?

Aufwärmen ist ein wichtiger Teil zu Beginn einer Trainingseinheit. Es dient der Einstellung des Körpers und der Psyche auf die folgende Belastung im Training oder beim Wettkampf, und ist somit unerlässlich zur Prävention vor Verletzungen und dadurch gleichzeitig ein Leistungsträger. Das Aufwärmen wird unterteilt in eine allgemeine und eine spezielle Erwärmung. So kann es vielfältig gestaltet und auf die jeweilige Sportart/den Trainingsinhalt angepasst werden. Das allgemeine Aufwärmen aktiviert das Herz-Kreislaufsystem und bringt den Körper auf Betriebstemperatur. Hingegen soll das spezielle Aufwärmen auf die spezifische Sportart einstimmen und auf besondere Inhalte im Training vorbereiten. Die Gestaltung des Aufwärmprogramms kann je nach Situation und Altersklasse sehr abwechslungsreich ausfallen. So bietet sich vor einem Wettkampf ein kurzes Routineprogramm an, wohingegen in der Schule, im Breitensport und nach einem wichtigen Wettkampf spielerisch und dadurch auch teambildend aufgewärmt werden kann. Es gibt neben den Zielen mehrere Tipps und Prinzipien für die Gestaltung einer Erwärmung.

Ziele und Funktionen des Aufwärmens[1]:

Steigerung *physischer* Leistungsfähigkeit

- Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- Muskuläre Koordination
- Belastbarkeit der Gelenke
- Erhöhung der Stoffwechselaktivität (Folge: Körperkerntemperatur steigt an)
- Sensibilisierung der Kontrollorgane in Sehnen und Muskeln

Steigerung *psychischer* Leistungsfähigkeit

- Erhöhung der Aufmerksamkeit
- Steigerung der Wahrnehmung
- Steigerung der Konzentration
- Mentale Vorbereitung auf die Sporteinheit

[1] vgl. DTB (2017, 11. Auflage), Grundlagenbuch- Ausbildung 1. Lizenzstufe. S. 53f.



Tipps und Prinzipien zur Gestaltung des Aufwärmens[2]:

- Die Mindestzeit eines Aufwärmens beträgt 10-15 Minuten (Aufwärmzeit länger, desto älter / je kühler die Temperatur ist).
- Das allgemeine Aufwärmen kommt vor dem speziellen Aufwärmen.
- Es sollte an das Alter der Übenden angepasst werden.
- Die Bewegungsintensität langsam und kontinuierlich im aeroben Bereich steigern.
- Es bietet sich an, die Erwärmung fantasievoll und abwechslungsreich zu gestalten (Teilnehmenden motivieren, Interesse wecken)
- Vor allem bei Jüngeren ist zu beachten: diese müssen sich oftmals erst auspowern, um z. B. Technik konzentriert zu trainieren!
- Vor allem bei Älteren zu beachten: ein immer gleiches Programm bieten (Routine in die Sportstunde bringen)
- Es bietet sich an, konditionelle (vor allem Kraft und Beweglichkeit) und koordinative Fähigkeiten mit zu integrieren.

➔ Das Aufwärmen dient der Aktivierung und ist kein Training! (aber: im Gerätturnen sind oftmals turnspezifische Bewegungen enthalten, um diese zu verfestigen)

2. Abwechslungsreiche Erwärmungsformen: Nicht schon wieder Runden laufen!

Nachfolgend werden ausschnittsweise verschiedene Aufwärmprogramme vorgestellt, die kombiniert werden können und auch dadurch für Abwechslung sorgen. Darüber hinaus kann bei einer Erwärmung die Organisationsform (paarweise, alle nebeneinander, alle hintereinander, jeder gibt eine Aufgabe vor usw.) verändert werden, dass das Aufwärmen abwechslungsreich und nicht immer gleich aufgebaut ist.[3]

a. Tänzerisch:

Rhythmus ist in vielen Sportarten eine wichtige Fähigkeit. Daher bietet es sich an, im Aufwärmen rhythmische Phasen einzubauen oder komplett mit Musik zu arbeiten. Ein weiterer positiver Effekt von Musik ist auch die Steigerung der Motivation. Die Musikauswahl

[2] vgl. DTB (2017, 11. Auflage), Grundlagenbuch- Ausbildung 1. Lizenzstufe. S. 54.
[3] vgl. Bessi, Flavio (2008). Materialien für die Trainerausbildung im Gerätturnen, 2. Lizenzstufe. S. 323

sollte sich am Alter der Sportler und Sportlerinnen und an den Inhalten (Kraft oder Dehnung oder Cardio) orientieren.
Im Workshop wird eine beispielhafte TeamGym-typische Erwärmung mit Musik gezeigt und durchgesprochen. (Der Videolink kann zur Verfügung gestellt werden)

b. Spielerisch:

Spiele machen Spaß! Gerade in jüngeren Jahren (ca. bis 12 Jahre) spielen Kinder gerne (Aufwärm-)spiele und haben einen hohen Bewegungsdrang. Es bietet sich daher an, das Aufwärmen spielerisch und vor allem abwechslungsreich und nicht routinemäßig zu gestalten. Natürlich kann man nicht immer „nur“ Spiele spielen, um sich zu erwärmen. Manchmal fehlt der Platz, die Geräte stehen schon oder man möchte es als ÜL (Übungsleiter) geordnet und ohne erhöhten Lärm ablaufen haben. Des Weiteren ist zu beachten, dass durch manche Spielformen die Kinder nicht alle gleichmäßig aufgewärmt werden, was für Trainingsinhalte der Hauptphase ungünstig ist.

- Ein Schiff kommt in den Hafen/geht unter (alle steigen aus/retten sich)
- Staffelformen
- Atomspiel (auch zur Gruppeneinteilung geeignet)
- Fangen in Varianten

c. Teambildend:

In Sportarten wie TeamGym, bei denen Wettkämpfe im Team absolviert werden und es auf Teamgeist ankommt, ist es sinnvoll, das Aufwärmen in der Gruppe zu gestalten, um die Teambildung zu fördern.

- Partnerübungen: Roboterspiel, Schattenlauf, Spiegelbild
- Alle: Bewegungsmemory, Menschenslalom, „synchrones“ Gruppenroutineprogramm

d. Mit und ohne Material/Geräte:

Bei einem Einsatz von Material und/oder Geräten ist zu beachten, dass es keine „Materialschlacht“ wird, sondern die Materialien effizient und ökonomisch eingesetzt werden. Als ÜL sollte ich mir überlegen, welche Geräte/Materialien ich zum Beispiel im Training benötige und welche sich anbieten, bereits in der Erwärmung mit zu nutzen, z. B. das Seil.

- Würfellauf
- Seilspring- + Laufkombi
- Lauf-ABC
- Einsatz eines Balles



- Rhythmisches Laufen und Formenlauf

e. Platzsparend und in Zeitnot:

Fehlt der Platz für „größere“ Spiele oder geräumigere Laufformen, so reicht auch ein Läufer aus, auf dem sich die Gruppe erwärmt. Hier kann ebenfalls abwechslungsreich gearbeitet werden, indem man die Übungen immer wieder abändert/austauscht oder auch zwischen der Organisationsform (z. B. hintereinander, nebeneinander oder paarweise) abwechselt. Die Trainingszeit ist aufgrund anderer Hallennutzenden beschränkt oder in der Schule aufgrund des Stundenplans vorgegeben, folglich kann die Aufwärmphase nicht immer gleich lang ausfallen. Weiter kann es Situationen geben, in denen das Aufwärmen sehr schnell gehen muss (Stau auf der Fahrt zu einem Wettkampf o.a.). Wichtig ist dennoch, sich „kurz und knackig“ aufzuwärmen, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Manchmal muss dann lieber die Teilnahme abgesagt werden, bevor es zu gefährlich wird.

- Seilspringen am Platz
- Federn und Springen auf der Stelle
- Kraftübungen wie Burpees, die einen schnell erwärmen

Tipp: Checkliste zur Vorbereitung eines Aufwärmens nach mobilesport.ch!