

Referentin: *Mag. Christina Steininger*



MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 



Aufwärmen & Aktivieren



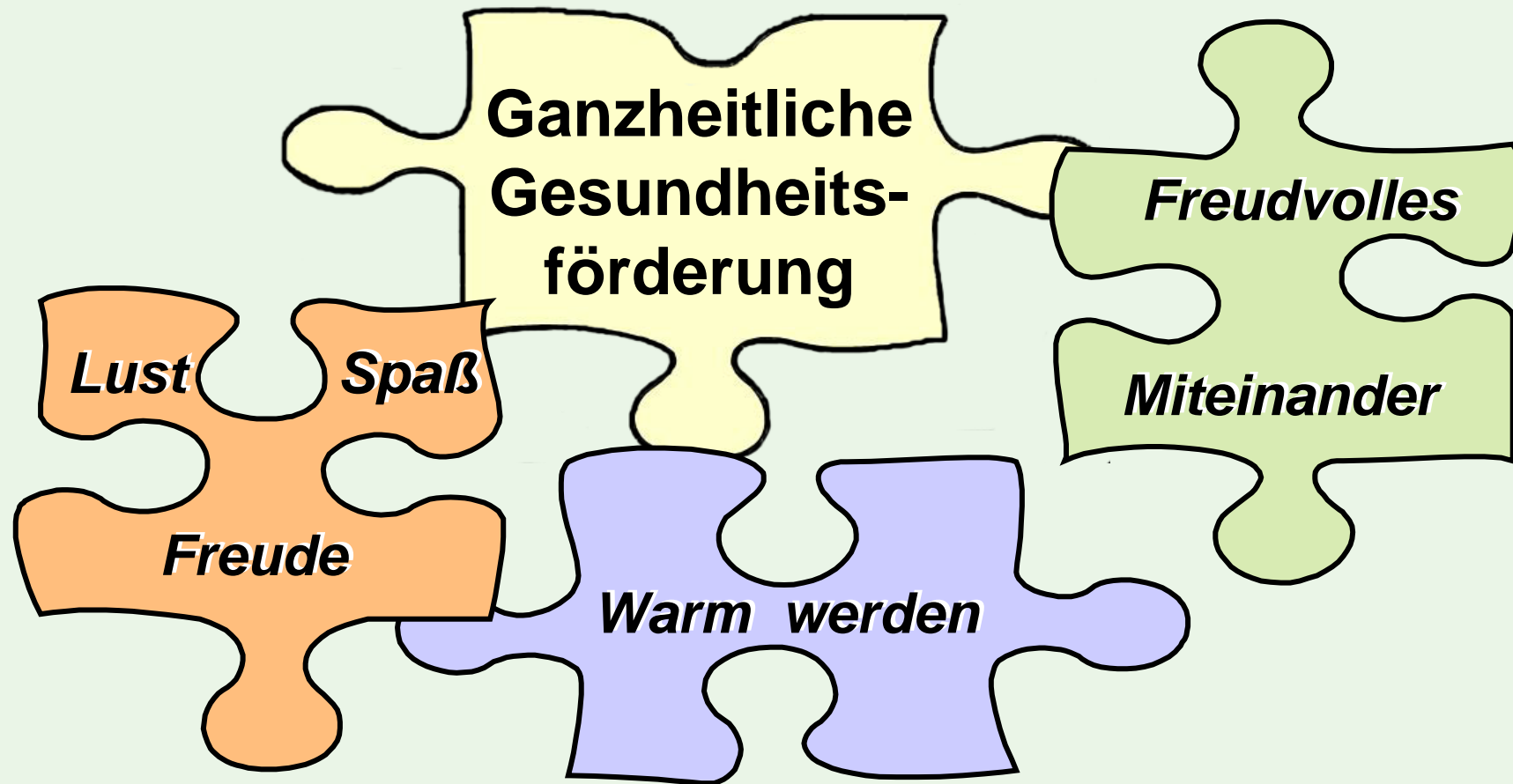
Vorbereitung auf „Bewegung und Sport“



Ziele des Aufwärmens & Aktivierens



MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 



Warum Aufwärmen mit Kindern?

FIT
AM
BALL

MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 

I. Neuro-physiologische Ziele

Anstieg der Körpertemperatur

- **Herz-Kreislauf:** Beschleunigung des Stoffwechsels
verbesserte Energieversorgung
- **Muskulatur:** gesteigerte Durchblutung
höhere Elastizität
- **Gelenke:** erhöhte Pufferwirkung
- **Nerven:** Steigerung der Reaktionsfähigkeit
Verbesserung der Koordination



Warum Aufwärmen mit Kindern?

**FIT
AM
BALL**

MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 



II. Affektiv-emotionale Ziele

Freudbetontes Bewegen

- **Einstimmung:** Umschalten von Alltagsanforderungen auf lustbetonten Bewegungsausgleich
- **Neugier wecken:** Interesse für Übungsinhalte wecken
- **Regulation des Spannungszustandes**



Warum Aufwärmen mit Kindern?

FIT
AM
BALL

MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 



III. Soziale Ziele

Positives Gruppenklima

- **Interaktion:** Förderung des freudvollen Miteinander
- **Integration:** aktive Teilnahme wirklich aller SchülerInnen; Berücksichtigung von (sport-) motorischen Leistungsunterschieden
- **Kooperation:** Erlernen von Teamfähigkeit und regelkonformem Handeln im Spiel



Wie wird Aufwärmen durchgeführt?

FIT
AM
BALL

MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 

I. Neuro-physiologische Maßnahmen

- **Dauer:** mind. 10 Minuten
- **dynamische Ganzkörperbeanspruchung**
Geh- und Laufvariationen mit Spielcharakter
- **Variation der Belastung:**
 - *kontinuierlicher Anstieg der Belastung bzw.*
 - *„Stop-go“-Belastungen mit kurzen Pausen*



⇒ **Anstieg der Körpertemperatur**

⇒ **Verletzungsprophylaxe**



Wie wird Aufwärmen durchgeführt?

FIT
AM
BALL

MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 



II. Affektiv-emotionale Maßnahmen

⇒ **Freudbetontes Bewegen**

- **spiel- und erlebnisorientierte Übungsinhalte**
Spaß- und Aufforderungscharakter
- **entwicklungsgemäß und altersadäquat**
den Bedürfnissen und dem (sport-) motorischen Können der Kinder entsprechend
- **alle Kinder sind fortlaufend beteiligt**
keine demotivierenden Ausscheidungsspiele zu Stundenbeginn

Wie wird Aufwärmen durchgeführt?

FIT
AM
BALL

MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 



II. Affektiv-emotionale Maßnahmen

⇒ *Freudbetontes Bewegen*

- **Spiele mit einfachem Regelwerk**
unverzögerlicher Spielbeginn, keine langen Wartezeiten
- **weitgehend offene Aufgabenstellung, um eine individuelle Spannungsregulation zu ermöglichen:**
 - *Energiebündel: „Dampf ablassen“ können bzw.*
 - *"Startapathie“: langsam in Schwung kommen*



Wie wird Aufwärmen durchgeführt?

FIT
AM
BALL

MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 

III. Soziale Maßnahmen

⇒ **Positives Gruppenklima**



- **gemeinsames Herrichten der Spielutensilien**
Mitverantwortung der Kinder für Übungsgestaltung
- **Variation der Sozialformen**
ideen- und variantenreiche Übungsgestaltung, die vielfältige Sozialkontakte ermöglichen
- **kooperativer Spielcharakter**
z.B. Aufgabenstellung kann nur im Team gelöst werden