

Aufgabe

Lückentext - „Grundsätze für eine Aufwärmphase“¹

Aufgabe: Trage die folgenden Wörter sinnvoll in den Text ein.

- Erhöhung	- Training	- intensiv	- Muskulatur	- Temperaturen	- Aufwärmphase
- Einstimmen	- Ermüdung	- Aktivierung	- statisches	- Aufwärmeffekt	
- beachtet	- länger	- Ausnahme	- allgemeine	- Koordinative Übungen	

1. Aufwärmen im Sportunterricht sollte immer als sinn- und freudvoller Stundenaufakt geplant werden. Wenn möglich sollten dabei abwechslungsreiche Formen gewählt werden. Aufwärmübungen sollen zum _____ in das Stundenthema beitragen.
2. Beim Aufwärmen geht es neben der Einstimmung um die _____ der Leistungsbereitschaft. Die Aufwärmphase ist kein (Fitness-) _____. Sie darf nicht zu einer _____ des Körpers führen, sondern diesen nur aktivieren.
3. Umfang und Intensität des Aufwärmen richten sich nach dem Trainingszustand: Je besser der Trainingszustand, desto _____ und intensiver sollte die Aufwärmarbeit sein. Wenig trainierte Schüler dürfen deshalb in der Aufwärmphase nicht überfordert werden. 10 Minuten, bei niedrigen _____ etwas länger, reichen in der Regel aus.
4. Das _____ Aufwärmen geht dem speziellen Aufwärmen stets voraus: Zunächst langsam, schonend, geringe Bewegungsamplituden und wenig koordinative Anforderungen.
5. Aufwärmspiele können für interessante Abwechslung sorgen. Allerdings muss beachtet werden, dass sie nicht zu _____ sind und auch tatsächlich auf die bevorstehende Belastung vorbereiten.
6. Beim speziellen Aufwärmen sollen die sportartspezifischen Bewegungen der nachfolgenden Belastung berücksichtigt werden. _____ gehören zum speziellen Aufwärmen, d. h. es sollten Bewegungsabläufe in das Aufwärmen einbezogen werden, die der späteren Belastung nahe kommen.
7. Statische und dynamische Dehnübungen können nach Bedarf eingebaut werden, um die Dehnfähigkeit der _____ und die Gelenkbeweglichkeit zu verbessern. Muskeln, die vor allem für die Beweglichkeit einer nachfolgenden Belastung bestimmt sind, sollten gedehnt werden. Leichte Kräftigungsübungen können zur _____ der benötigten Muskulatur beitragen. Vor Schnelligkeitsleistungen sollte kein statisches _____ (Stretching) erfolgen.
8. Die Einstellung auf die Gruppe oder auf Bewegungspartner ist ein wichtiger Bestandteil der _____. Ausschließlich individuelles Aufwärmen sollte in der Schule die _____ sein.
9. Aber auch individuelle Gestaltungsspielräume gehören zu einer Aufwärmphase. Individuelle Ausgestaltung von Aufwärmübungen sollte aufgrund unterschiedlicher konstitutioneller und psychischer Voraussetzungen möglich sein. Warnsignale des Körpers (Schmerz, Ermüdung) sollten unbedingt _____ werden.
10. Die Pause zwischen Aufwärmen und der eigentlichen Belastung sollte 5-10 Minuten nicht übersteigen. Nach etwa 30 Minuten geht der _____ völlig verloren.

¹ www.sportunterricht.de