



## **Warm up & Cool down**

### **Praxisideen zum Auf- und Abwärmen**

#### **Welche Übungsleiterin und welcher Übungsleiter kennt das nicht?**

Die Sportler/-innen kommen in die Übungsstunde und wollen direkt loslegen. Das Aufwärmen im Sport sollte aber nicht als lästige Pflicht angesehen werden, sondern als ein Teil des Trainings, bei dem man in der Übungsstunde „ankommen“ und sich der ganze Körper auf die nachfolgende Belastung vorbereiten kann. Das Gleiche gilt für das Abwärmen. Die Ausklangphase kommt zu kurz oder findet gar nicht statt. Die Regeneration nach einem Training soll sinnvoll eingeleitet werden.

Im Folgenden werden vielfältige Spiel-, Übungs- und Entspannungsbeispiele dargestellt, mit denen sich abwechslungsreiche Aufwärm- und Ausklangsphasen gestalten lassen.

Zur Auswahl des Inhaltsbereiches  
auf das BILD klicken!

[Warm up](#)

Cool down