

Spezifisches Aufwärmen beim Handball

Das Aufwärmen vor dem Training oder Sportunterricht ist besonders wichtig und dauert 15-20 Minuten. Der Sinn des Aufwärmens besteht darin, den Kreislauf anzuregen, so daß das Herz bei plötzlichen Anforderungen nicht überlastet wird. Außerdem steigert es die Körpertemperatur und erleichtert dadurch die Muskelkontraktion und -entspannung. Der Zellstoffwechsel der Muskeln wird erhöht und setzt so zusätzliche Bewegungsenergie frei. Insgesamt ergibt sich ein verbesserter Wirkungsgrad der Körperfunktionen und ein erheblich verringertes Verletzungsrisiko. Das Aufwärmen beginnt immer mit einer **allgemeinen Einstimmung und Lockerung:**

Die allgemeine Einstimmung dient zur Erwärmung aller Muskelgruppen durch Kreislaufbelastung. Diese 1. Phase dauert ca. 5-8 Minuten.

- 2 Bahnen locker laufen (prellender Weise)
- 1 Bahn Seitgalopp (oder auch Sidestep), wobei an der Mittellinie die Seiten gewechselt werden (evtl. auch diese Übung prellender Weise)
- 1 Bahn übersetzen
- 1/2 Bahn anfersen
- 1/2 Bahn Kniehebelauf
- 1 Bahne den linken bzw. rechten Arm vorwärtskreisen (dabei den Ball wenn möglich in der Hand halten)
- anschließend beide Arme rückwärts
- 1 Bahn Abwehrbewegung
- 1 Bahn Sprungwurfsimulationen (mit Ball!)
- 1 Bahn den Ball um die Hüfte Kreisen lassen (ab der Mittellinie Richtungswechsel der Kreisbewegung)
- 1 Bahn den Ball hoch werfen und fangen (ziel ist es Ballsicherheit zu gewinnen)

Die 2. Phase besteht aus **Dehnübungen:**

Beim Dehnen werden der Ansatz und der Ursprung des Muskels voneinander entfernt. Der so vorgedehnte Muskel kann sich kontrahieren. Diese 2. Phase dauert ca. 5 Minuten. Man muß hierbei darauf achten, daß jede Dehnung 15-20 Sekunden gehalten und anschließend wieder gelockert wird.

- Dehnen des Schultergürtels

- einen Arm auf das entgegengesetzte Schulterblatt legen
 - mit der anderen Hand Druck auf den Ellenbogen geben
- Seitstellung an einer Wand, den rechten bzw. linken Arm in Schulterhöhe an die Wand halten
 - die Beine in leichter Schrittstellung und anschließend den Kopf oder Oberkörper leicht (!) in entgegengesetzte Richtung drehen
- ca. 1/2 bis 1 Meter Abstand zur Wand, wobei das Gesicht frontal zur Wand zeigt
 - Hände gegen die Wand legen und anschließend leicht federn
- den rechten bzw. linken Arm über die jeweils andere Schulter halten und mit der entgegengesetzten Hand den Arm über die Schulter drücken (evtl. auch federn)
- Arme gestreckt nach oben-hinten federn

- Dehnung der Beinmuskulatur

- Grätschstellung mit gestreckten Beinen, Füße parallel und dann zum rechten bzw. linken Knie federn
- wieder Grätschstellung mit gestreckten Beinen, aber nun die Hände Richtung Boden federn
- Ausfallschritt mit aufrechtem Körper
 - den hinteren Fuß komplett auf den Boden bringen und nach vorne federn
- fassen des Fußgelenks mit beiden Händen
 - Kniee parallel halten und die Ferse zum Gesäß führen (evtl. auch mit dem Bein Druck in die Hand geben)
- im Grätschsitz die Fußspitzen mit den Händen fassen und evtl. die Beine anheben

Die 3. Phase des Aufwärmens beschäftigt sich mit der **Kräftigung der Muskulatur**, die durch Muskelkontraktion erreicht wird:

- Kniebeugen (evtl. auch einbeinig), aber auf keine Fall in einem Winkel größer als 60°!
- Liegestütz (ca. 5-15 Stück)
 - hier auf einen geraden Rücken achten, der niemals in ein Hohlkreuz fallen darf!
- Bauchlage mit heben des Oberkörpers
- Seitlage und mit dem Ellenbogen abstützen
 - anheben des Körpers, wobei dieser eine Linie bilden soll
 - dynamische Kräftigung durch auf und ab Bewegung des oberen Beins

Dehnung und **Kräftigung** hängen oft miteinander zusammen, da die Muskeln Antagonisten (Gegenspieler) sind. Im Training können Leistungen von 100% erbracht werden, wobei dies im Gegensatz zu den Aufwärmphasen vor einem Wettkampf steht, wo der Sportler nur bis ca. 80% seines Leistungsvermögens erreicht. Außerdem wird vor einem Wettkampf auf Kräftigungsübungen verzichtet, weil sonst Energie verbraucht wird, die im Wettkampf dann fehlt!

Nach dem oben genannten Übungen folgt nun der letzte Teil des Aufwärmens. In dieser 4. Phase soll nun die Konzentration und die Sicherheit in Bewegungen gesteigert werden. Dazu stellen sich zwei Spieler Gegenüber auf und passen sich den Ball zu. Es sollten möglichst viele **Passvarianten** durchgeführt werden:

- Schlagwurf
- Schlagwurf über das "falsche" Bein
- Sprungwurf (beidbeinig, über das "falsche" Bein)
- Passen mit der schwächeren Hand
- Handgelenkspässe
- Pass zum Mitspieler, diesen umlaufen und eine Art Tempogestoßsituation simulieren. Also den weiten Pass des Mitspielers annehmen (5mal pro Person).
- 1 gegen 1 Situation: Anspielen des Gegenspielers, fintieren und einen Torwurf simulieren (3mal pro Person)

