

INWIEFERN WERDEN WESENTLICHE GESICHTSPUNKTE VON EFFEKTIVEM AUFWÄRMEN VON SPORTEHRPERSONEN AB DEM 7. SCHULJAHR MIT FOKUS AUF DEN ZYKLUS 3 BERÜCKSICHTIGT?

## EINE AUFWÄRMLANDSCHAFT – DURCH ADAPTIVE MASSNAHMEN ZUM ZIEL



**AUFWÄRMEN ALS  
«TÜRÖFFNER DER STUNDE»**

„ABSCHALTEN  
VOM DEM  
KOPFFÄHERN UND  
EINTAUCHEN INS  
BEWEGUNGSPACH.“ (ID-7441492)

„KLASSEN-  
MITGLIEDER /  
STIMMUNG  
WAHNEHMEN.“  
(ID-7440729)

„DIE ZEIT  
MUSS MAN SICH  
NEHMEN.“ (ID-7435742)

LOW IMPACT



„HEER-  
KREISLAUF  
AKTIVIEREN.“  
(ID-7439661)

DYNAMISCHE  
MOBILISATION

### 2. PHASE

### 1. PHASE



„BEWEGUNGSINTENSITÄT“  
KONTINUIERLICH  
STEIFERN.  
(ID-7432952)

**KOORDINATION  
GLEICH GEWICHT**

**VERLETZUNGS-  
PROPHYLAXE“**  
(ID-7437628)

**PRE-STRETCHING**

**KRÄFTIGUNG**

SCHÜLER:INNEN  
MITEIBERBEZIEHEN →  
„MOTIVATION  
STEIFERN“  
(ID-7549006)



LEKTIONSPLANUNG

DURCH  
RÜCKMELDUNGEN  
UND KORREKTUREN  
„GESUNDHEIT,  
KÖRPERWAHR-  
NEHMUNG &  
WOHLBEFINDEN  
FÖRDERN.“  
(ID-7440227)

„KEIN  
KAUSTART.“  
(ID-7454314)

„SPASS AN  
DER BEWEGUNG  
VERMITTELN.“  
(ID-7438264)

„GROSSE  
HETEROGENITÄT  
DER SYS.“  
(ID-7449101)

KÖRPER-  
KERNTEMPERATUR  
ERHÖHEN  
(ID-7524493)

SCHNELLES  
LAUFEN



HÜPFEN

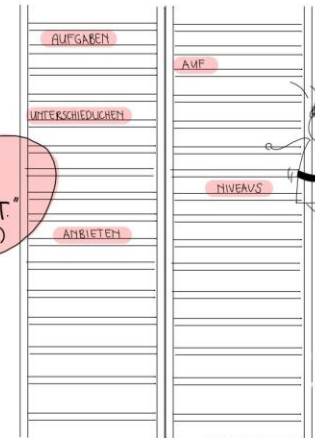
### 3. PHASE

⚠ SPIELE MIT BEDACHT EINSETZEN

EINE OPTIMALE PSYCHO-PHYSISCHE  
LEISTUNGSBEREITSCHAFT ERZIELEN  
AUFWÄRMEN WIRD ALS **NOTWENDIGKEIT**  
BEIM SELBSTBESTIMMTEN SPORTTREIBEN  
ERACHTET

IST-SOLL-ABGLEICH: EMPIRIE (BEFRAGUNG) /  
LITERATURRECHERCHE

STIMMT ÜBEREIN WEITER SO!
IST WIDERSPRÜCHLICH SICH SELBST HINTERFRAGEN!
ZEIGT ABWEICHUNGEN VERMEHRT BEACHTUNG SCHENKEN!



## ABSTRACT

Das zentrale Anliegen der Arbeit bestand darin, in einem empirisch angelegten Forschungsdesign das Aufwärmen im Bewegungs- und Sportunterricht ab dem 7. Schuljahr mit Fokus auf den Zyklus 3 näher zu konturieren. Theoretisch bedeutsame Kriterien und Dimensionen von effektivem Aufwärmen im Bewegungs- und Sportunterricht wurden identifiziert und ebenso konkretisiert. Die Ergebnisse der Literaturrecherche deuteten darauf hin, dass effektives Aufwärmen, welches auf einen optimalen psychophysischen Vorbereitungszustand abzielt, stark von den situativen und individuellen Rahmenbedingungen der Klasse abhängt. Die als zentral herausgearbeiteten Gesichtspunkte wurden schliesslich mit einer Datenanalyse von derzeit berufstätigen Sportlehrpersonen verglichen. Aus der deskriptiven Datenanalyse der Online-Befragung liessen sich verschiedene Entscheidungsmuster von Sportlehrpersonen determinieren. Insgesamt ragte der Diskurs hervor, dass das Aufwärmen im Bewegungs- und Sportunterricht als unerlässlich erkannt wird, spezifische sportdidaktische Anpassungen und adaptive Massnahmen aber notwendig sind. Die Erkenntnisverflechtung wurde abschliessend in einem praxisorientierten Konzept, welches als Wegweiser dienen soll, visualisiert und für die berufstätigen Sportlehrpersonen zugänglich gemacht.

## PRAKTISCHE IMPLIKATIONEN

Im Hinblick auf das übergeordnete Ziel des Schulsports, die Jugendlichen für ein lebenslanges, verantwortungsbewusstes Sporttreiben zu animieren, vermittelt das Aufwärmen als «**Türöffner der Stunde**» (Hummler et al., 2022, S. 14) den ersten Eindruck und ist bereits ausschlaggebend für die Motivation der Lernenden. Darüber hinaus ist das Aufwärmen eine unerlässliche Massnahme, um einen optimalen **psychophysischen Vorbereitungszustand** zu erreichen und nimmt hinsichtlich anzustrebender **Verletzungsprophylaxe** eine wesentliche Funktion ein. Das eigens erstellte praxisorientierte Konzept verläuft deshalb von der Metapher der Tür hin zu den übergeordneten Zielen. Jede Sportlehrperson muss das Aufwärmen auf die jeweilige Klasse adaptieren, weshalb **kein allgemeingültiges Rezept** für das optimale Aufwärmen im Bewegungs- und Sportunterricht vorliegt. Vor diesem Hintergrund ist es zentral, dass der Sportlehrperson **Handlungsalternativen** und ein **grosses Handlungsrepertoire** zur Verfügung stehen. Während sich die Diskursanalyse effektiven Aufwärmens vorwiegend auf den Breiten- und Leistungssport beschränkt, gilt es im Schulsport neben den motorischen Hauptbeanspruchungsformen (vgl. drei Phasen auf dem Konzept) zwingend auch **pädagogische, psychologische** und **soziale Aspekte** zu berücksichtigen. Dies immer mit dem Ziel, dass die Lernenden das Aufwärmen verantwortungsvoll in ihr selbstbestimmtes Sporttreiben integrieren. Das Zitat von Maehl und Höhnke (1988, S. 150) fasst den wesentlichen Gesichtspunkt passend zusammen: «Nicht nur die jeweilige Disziplin, auch das Aufwärmen muss gelernt werden!».

Da das Aufwärmen eine Herausforderung darstellt, ist die Reflexion durch die Lehrperson von zentraler Bedeutung. Das praxisorientierte Konzept dient vor diesem Hintergrund als Wegweiser. Auf Basis der Literaturrecherche sind wichtige Gesichtspunkte, welche zu der Realisierung eines effektiven Aufwärmens beitragen, auf dem **Weg zum Ziel** visualisiert. Hervorzuheben gilt es, dass sowohl eine korrekte **Struktur** als auch eine passende **Dosierung** dem Aufwärmen zugrunde liegen sollten. Mit den verschiedenen Farben konnte dargestellt werden, inwiefern die herausgearbeiteten Bereiche in der gegenwärtigen Schulpraxis umgesetzt werden. Erfreulicherweise kann in diesem Zusammenhang schlussgefolgert werden, dass von den Teilnehmer:innen der Online-Befragung bereits ein grosses Wissen vorhanden ist. Viele der befragten gegenwärtig berufstätigen Sportlehrpersonen realisieren das Aufwärmen so, wie es die Wissenschaft vorschlägt, wobei sie als **Vorbilder** fungieren und ihre Denkweise in die Schulen tragen. Dies zeigen verschiedene Zitate aus der Online-Befragung, welche in Form von Sprechblasen auf dem Konzept dargestellt sind. Es gilt als Illusion, dass alle dargestellten Gesichtspunkte bei jedem Aufwärmen berücksichtigt werden. Das zentrale Anliegen des Konzeptes besteht darin, dass Sportlehrpersonen ab und zu einen Blick auf das Konzept werfen und so für sich schlussfolgern können, was sie in den zuletzt realisierten Aufwärmern allenfalls zu wenig berücksichtigt haben und wo sie einen **neuen Schwerpunkt setzen** könnten. Generell ist es ein Anliegen, dass die Sportlehrpersonen die Unterrichtsinhalte stets den wissenschaftlichen Erkenntnissen anpassen und bezüglich der Umsetzung eines effektiven Aufwärmens **am Ball bleiben**. Auf diese Weise kann es ihnen gelingen, als Vorbilder den Jugendlichen die Freude und positiven Effekte des Aufwärmens zu vermitteln.