

HOW BAD do you warm up?

Aufwärmen ist die optimale Vorbereitung auf die folgenden Anforderungen des BADmintontrainings und /oder des Wettkampfes sowohl in physischer, kognitiver, emotionaler und sozialer Hinsicht.

In der Praxis erfolgt die Umsetzung vor allem über die körperliche Komponente. Dabei setzen sich die anderen drei (kognitiv, emotional und sozial) Punkte gleichzeitig und unmittelbar mit in Gang. Diese werden aber nicht unbedingt mitbedacht.

Schauen wir uns alle vier Punkte einmal genauer an:

1. Die **physischen**, demnach die körperlichen Aspekte und Bewegungsprinzipien. Hierzu gibt es zahlreiche praktische Beispiele auf unserer [Homepage](#).
2. Die **kognitiven**, demnach die Wahrnehmung und die vom Verstand gesteuerten Aspekte. Sie erhöhen die Bewegungsbereitschaft und Lernfähigkeit.
3. Die **emotionalen**, demnach die gefühlsmäßige Verfassung. Wie fühle ich mich und wie stelle ich mich auf das Training ein.
4. Die **sozialen**, demnach die Aspekte, die den Austausch und Kontakt mit meinen Mitstreitern betreffen. Während des Aufwärmens ist Raum sich zu begrüßen, sich auszutauschen und das menschliche Bedürfnis nach Kontakt zu pflegen.

1. Kurze Zusammenfassung der körperlichen Vorbereitung
 - Erst allgemein dann spezifisch
 - Mit dem Trainingsgerät
 - Gelenke mobilisieren, Muskeln dehnen
 - Sensoren in den Muskeln und Gelenke aktivieren



Die propriozeptiven Eigenreflexe korrigieren dauerhaft und ganzheitlich die Körperhaltung.

2. Die kognitiven Anteile des Aufwärmens gehören nicht zu den primären Zielen und sollten nicht unterschätzt werden. Unsere Lernfähigkeit macht es uns möglich, sich immer neuen Situationen anzupassen, indem wir angemessene Verhaltensweisen erlernen. Im Aufwärmen setzen wir den Grundstein dazu. Leichte Bewegungsspiele und neue oder koordinative Übungen können ein Werkzeug sein. Sie helfen uns, sich auf äußere Gegebenheiten und innere Zustände einzustellen. Genauso dienen Hinweise des Übungsleiters zur Sinneserfahrung und Aufmerksamkeitsteuerung unsere Wahrnehmung zu schulen (s. Übung zu verbesserter Wahrnehmung) Folgende Fragen helfen die Bewegungen oder die Atmung zu reflektieren: Wie fühlt sich die Bewegung an? Wo spüre ich die Kraft? Wann atme ich oder halte ich die Atmung an? Auch Hinweise, sich auf einzelne Körperteile oder Muskel zu konzentrieren, bringt uns dazu „bei der Sache zu sein“. Eine verbesserte Körperwahrnehmung ermöglicht uns fehlerhafte Haltungen zu korrigieren.

3. Unser emotionaler Zustand hat einen großen Anteil an unserer Gesamtverfassung und wie gut wir im Training „drauf“ sind. Durch die körperliche Erwärmung laufen emotionale Vorgänge unbewusst mit ab. Es lohnt sich, die Befindlichkeiten miteinzubeziehen. Manchmal kommt es vor, dass wir nicht bei der Sache sind, uns nur mechanisch oder automatisch aufwärmen. Z.B. können negative Befindlichkeiten Auswirkungen auf unser Energielevel haben. Sie können Konzentrationsmangel mit Verletzungsfolgen begünstigen. Innere Haltungen bedingen dann evtl. eine äußere (Körper-)haltung.

Während des Aufwärmens können wir oder der ÜL uns fragen: Wie fühle ich mich heute? Was sind meine Trainingsziele? Passen diese zu meiner körperlichen wie emotionalen Verfassung? Kann ich den Alltag oder beruflichen Stress hinter mir lassen und in der Stunde ankommen? Nehme ich bestimmte emotionale Zustände aus dem Alltag z. B. Wut, Ärger, Stress oder mentale Erschöpfung mit ins Training? Durch die im Punkt 2 angesprochenen Anregungen, können kognitive Prozesse unsere emotionalen Zustände bedingen. Wenn ich mich auf das Training konzentriere, schalte ich automatisch von Alltag auf Training um. Oder ich ändere durch bewusste positive Bewegungen auch meine innere Haltung.



(c) LSB NRW | Foto: Michael Stephan

Wurfübungen mit dem Tennisball

Squash

Zwei Personen werfen sich über die Wand, wie im Squash, einen Tennisball zu. Dabei darf der Ball direkt gefangen werden oder einmal auf dem Boden aufstelen.

Zielwerfen mit Tennisball

Es werden verschiedene nahe bis mittelweite Ziele in der Halle markiert und angeworfen, der Ball wird mit Sidestep o.ä. Schritte wiedergeholt.

Schläger Staffel

Die Übungsleitung bildet Mannschaften mit jeweils 4 TN.

Jeweils zwei Spieler/-innen pro Team stehen ca. 10 m entfernt gegenüber von den anderen Mitspielern/-innen.

Es wird eine Pendelstaffel durchgeführt.

Die TN balancieren den Soft- oder Tennisball auf dem Schläger.

Die Staffel wird zweimal durchlaufen, so dass jeder/jede TN wieder am Ausgangspunkt steht.

Fällt der Ball runter, wird er im Stand aufgehoben und es darf weitergelaufen werden, wenn der Ball wieder in Balance ist.

In einer 2. Runde wird ein Shuttle hochgespielt.

4. Eine angenehme soziale Atmosphäre trägt entscheidend zum Training bei. Niemand möchte in einer Gruppe trainieren, in der er sich nicht wohlfühlt. Freundliche und sympathische Anleitung des ÜL ist Voraussetzung für ein entspanntes und ganzheitlich gesundes Training.

Praxis Übung für eine verbesserte Wahrnehmung:

Mit dieser Übung können Sie Ihre Körperwahrnehmung verbessern, indem Sie Berührungsstellen „erfühlen“. Besitzen Sie eine gute Körperwahrnehmung, dann wird es Ihnen leichtfallen, punktgenau die jeweilige Stelle zu treffen. Wenn Sie das Ziel häufig verfehlen, dann ist das vermutlich ein Zeichen für eine verbesserungswürdige Wahrnehmung.

Für die Durchführung dieser Übung benötigen Sie eine weitere Person.

1. Schließen Sie die Augen.
2. Bitten Sie die andere Person, Sie an einer beliebigen Stelle am Körper mit dem Finger anzutippen.
3. Lassen Sie die Augen geschlossen und deuten Sie mit Ihrem Finger möglichst genau auf die Berührungsstelle.
4. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit weiteren Berührungsstellen.

Als Variante kann die Person Sie an zwei Stellen gleichzeitig antippen.