

## **Aufwärm Broschüre für Schiedsrichter**

### **Aufwärmen – Warum?**

Um richtige Entscheidungen treffen zu können, müssen sich Schiedsrichter immer möglichst optimal zum Spielverlauf positionieren. Schnelle Sprints gehören da ebenso dazu wie Richtungswechsel und moderates Laufen. Um auf diese Anforderungen gleich zu Beginn eines Spiels bestmöglich vorbereitet zu sein, ist das Aufwärmen essentiell. Ein adäquates Aufwärmprogramm steigert Deine Leistung und schützt Dich vor Verletzungen!

### **Aufwärmen – Was ist das?**

Das Ziel eines adäquaten Aufwärmens ist einerseits Deine Körpertemperatur und somit die Durchblutung zu steigern und andererseits Deinen Körper auf die kommende Belastung vorzubereiten. Deshalb ist es wichtig, dass Dein Aufwärmprogramm neben Übungen zur Aktivierung Deines Kreislaufs („Warm-up“) auch Übungen zur Spritzigkeit (Speed) sowie zur Mobilisation Deiner Gelenke und Muskeln („Movement Preparation“) enthält.

### **Zeitmanagement – Was mache ich wie lange und wann starte ich?**

Plane für Dein Aufwärmen genug Zeit ein, starte jedoch nicht zu früh, da sich Dein Körper sonst bis zum Spiel wieder in den Ruhezustand versetzt. Optimalerweise startest du ca. 30 min vor dem Anpfiff mit Deinem Warm-Up. 15-20 min reichen aus, um Deinen Körper gut aufzuwärmen. So hast Du vor dem Spiel auch noch genug Zeit, nochmals in die Kabine zu gehen.

### **Halbzeitpause – Was tun?**

In der Halbzeitpause ist es wichtig, dass Dein Körper nicht wieder vollständig in den Ruhemodus fährt und komplett abkühlt. Plane 5 min vor dem Wiederanpfiff nochmals eine Aktivierung der Muskulatur ein. Dies kannst Du auch in der Kabine durchführen. 2 min vor dem Wiederanpfiff helfen Dir 2-3 kurze Steigerungsläufe und Sprints auf dem Platz um Dich wieder startklar zu machen.

Nutze auch passive Methoden, wie eine warme Jacke und Hose, um die Körpertemperatur in der Pause aufrecht zu erhalten.

### **Unterschiedliche Wetterbedingungen – Was muss ich beachten?**

Grundsätzlich gestaltet sich Dein Warm-Up bei verschiedenen Wetterbedingungen gleich. Einige Punkte solltest Du dennoch beachten:

Achte auf angemessene Kleidung:

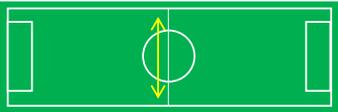
- Um in der kälteren Jahreszeit nicht zu wenig, aber auch nicht zu viel anzuhaben, solltest Du Dich so kleiden, dass Du zu Beginn des Warm-Ups ein wenig fröstelst. Dies verhindert zu starkes Schwitzen und somit die Auskühlung des Körpers.
- In der freien Zeit bis zum Spiel solltest Du Deinen Körper mit einer warmen Jacke und Hose warm halten.

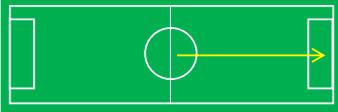
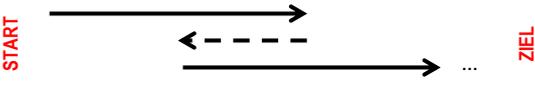
Die Pausen zwischen den Übungen solltest Du bei kälteren Temperaturen so kurz wie nötig halten!

Bleib trocken! Verbringe die Zeit vor dem Spiel und in der Halbzeitpause so gut es geht in trockener Umgebung. Verlagere Übungen Deines Warm-Ups unter ein Dach oder, wenn möglich, in die Kabine. Hast Du einen zweiten Trikotsatz, so nutze diesen für die 2. Halbzeit.

Schütze Dich bei sehr heißen Temperaturen während des Warm-Ups vor zu viel Sonne! Suche Schattenplätze und nutze einen Kopfschutz.

**Mit den Tipps und Übungen aus dem Aufwärmprogramm kannst Du Dich optimal auf das Spiel vorbereiten und das Beste aus Dir heraus holen!**

<p>noch 30 min bis zum Anpfiff</p>	<p><b>Warm-Up:</b> ca. 10 Minuten am Spielfeldrand (Seitenlinie – Seitenlinie) Nutze die Mittellinie als Orientierung!</p>		
	<p><u>Joggen</u> Von Seitenlinie zu Seitenlinie; hin und zurück 3x</p>	<p>lockeres Tempo; Reden sollte noch gut möglich sein.</p>	
	<p><u>Seitgalopp rechts / links</u> von der Seitenlinie bis zum Mittelpunkt; dort Richtungswechsel; 2x</p>	<p><b>Beachte:</b> Körpergewicht auf dem Vortuss, Hüfte und Knie leicht gebeugt, um den Körperschwerpunkt tief zu halten.</p>	
	<p><u>Hüftdrehen innen / aussen</u> von der Seitenlinie bis zum Mittelpunkt; zurück joggen 2x</p>	<p>Knie seitlich anheben, nach vorne führen und anschließend das Bein absetzen, Nachstellschritt, dann Seitenwechsel (ausen: vorne abheben, zur Seite führen); <b>Beachte:</b> Oberkörper stabil</p>	
<p>noch 20 min bis zum Anpfiff</p>	<p><b>Movement Preparation:</b> ca. 5 Minuten</p>		
	<p><u>Beinschwingen vorne / hinten</u> 5x pro Richtung und Bein</p>	<p>Jeweils ein Bein nach vorne und hinten so weit wie möglich schwingen; zur Hilfe kannst Du Dich an der Bande festhalten <b>Beachte:</b> kontrolliert Schwingen, Amplitude nach und nach vergrössern; Oberkörper und Hüfte stabil</p>	
	<p><u>Beinschwingen seitlich</u> 5x pro Richtung und Bein</p>	<p>Jeweils ein Bein vor dem Körper nach links und rechts so weit wie möglich schwingen; zur Hilfe kannst Du Dich an der Bande festhalten <b>Beachte:</b> kontrolliert Schwingen, Amplitude nach und nach vergrössern; Oberkörper und Hüfte stabil</p>	

<p>noch 15 min bis zum Anpfiff</p>	<p><u>Ausfallschritt nach vorne „gegangen“</u> 5x pro Seite</p>	<p>kurz in der Position bleiben und leicht wippen dann Direkt von einem in den nächsten Ausfallschritt übergehen; <b>Beachte:</b> vorderes Knie über Fussspitze, hinteres Knie möglichst tief; Oberkörper stabil</p>	
	<p><u>Ausfallschritte seitlich</u> 5x pro Seite</p>	<p>kurz in der Position bleiben und leicht wippen dann zurück in die Ausgangsposition und Seitenwechsel <b>Beachte:</b> Knie über Fussspitze; Oberkörper aufrecht</p>	
<p><b>Speed:</b> ca. 5 Minuten</p>			
<p>noch 10 min bis zum Anpfiff</p>	<p><u>Steigerungsläufe</u> Von der Mittellinie bis zur Grundlinie 2x</p>	<p>locker beginnen, Geschwindigkeit steigern, die letzten Meter Voll-Sprint</p>	
	<p><u>Nachstellschritte diagonal</u> 2x</p>	<p>jeweils von der Ausgangsposition 2 Nachstellschritte so schnell wie möglich nach vorne-rechts, vorne-links, hinten-rechts und hinten-links; und jeweils zurück zur Ausgangsposition <b>Beachte:</b> Körpergewicht auf dem Vorfuss, Hüfte und Knie leicht gebeugt, um den Körperschwerpunkt tief zu halten.</p>	
	<p><u>Sprinten vorwärts und rückwärts</u> 2x (4x jeweils vorwärts und rückwärts)</p>	<p>10m vorwärts sprinten dann direkt 5m rückwärts sprinten und wieder 10m vorwärts usw.</p>	

Finale Präparation  
fürs Spiel

