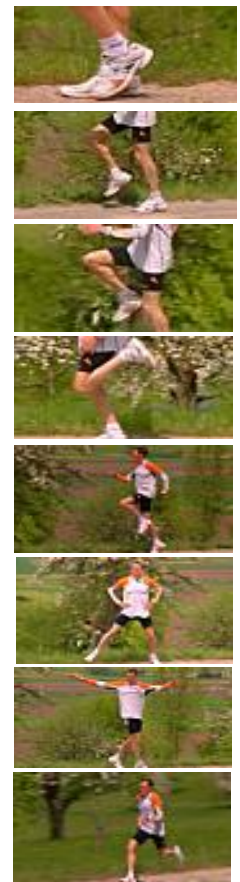


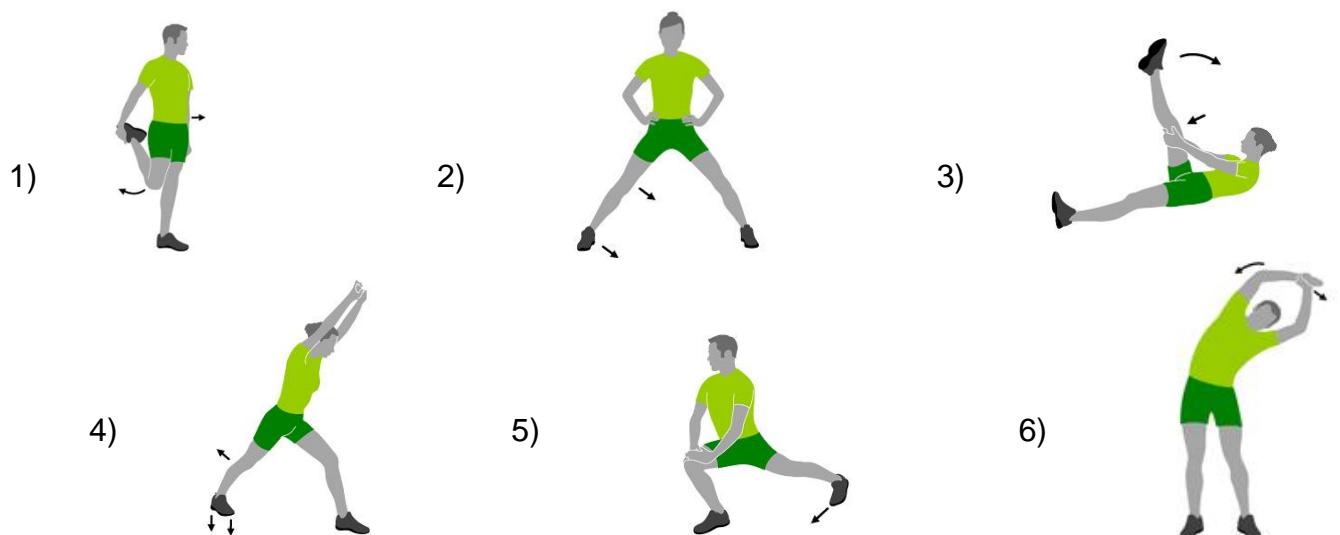
# Wirkungen des Aufwärmens

<b>Nervensystem</b>	Beschleunigter Ablauf nervaler Erregungsprozesse; Anstieg von Reaktions- und Kontraktionsgeschwindigkeit
<b>Herz- Kreislauf-System</b>	Steigerung von Herzfrequenz, Blutdruck und Atmung
<b>Stoffwechsel</b>	Vermehrung der Durchblutung der in der Sportart eingesetzten Muskeln Steigerung der Körpertemperatur; Verbesserung der Energiebereitstellungsvorgänge
<b>Muskeln, Sehnen, Bänder</b>	Reduzierung der inneren Reibung von Muskeln, Sehnen und Bändern Reduzierung der Verletzungsgefahr
<b>Gelenke</b>	Vermehrung der Produktion von Gelenkschmiere Dickenzunahme des Gelenkknorpels durch Flüssigkeitseinlagerungen
<b>Sinnesorgane</b>	Erhöhung der Aufnahmefähigkeit der verschiedenen Analysatoren
<b>Psychischer Bereich</b>	Abbau von nervösen Spannungszustände; Steigerung der Motivation

<b>Eine Bahn hin</b>	Fußgelenkarbeit (Der Abdruck erfolgt fast ausschließlich aus Fuß- und Sprunggelenk). Der Raumgewinn ist bei dieser Übung relativ gering.
<b>Bahn zurück</b>	Skippings (Ausnutzen des Abdruckschwungs um das Knie nach oben schwingen zu lassen)
<b>Bahn hin/zurück</b>	Kniehebelauf (Oberschenkel bis zur Waagrechten)
<b>Bahn hin/zurück</b>	Anfersen (Unterschenkel abwechselnd zum Gesäß; Arme eng am Körper)
<b>Bahn hin/zurück</b>	Hopserlauf (Arme auch nach oben schwingen lassen; Schwungbein nach oben, vorne bringen)
<b>Eine Bahn hin</b>	Seitstep (Abwechselnd die Arme nach oben/unten bewegen)
<b>Bahn zurück</b>	Seitwärts überkreuzen (Beide Arme oben)
<b>Bahn hin/zurück</b>	Steigerungslauf (maximal bei $\frac{3}{4}$ der Bahn)



Jede Seite ca. 2x 8-10 Sek. Dehnen



Lauf ABC

Dehnung