Lösung

Allgemeines Aufwärmen

Ziel
Steigerung der allgemeinen organischen Leistungsfähigkeit

A — **Herz-Kreislauf aktivieren**

Maßnahmen
- Aktivierung großer Muskelgruppen:
- Einlaufen, Ganzkörperübung aus dem Fitnessbereich, Aerobic-Elemente

B — **Beweglich machen**

Maßnahmen
- Dehnen der Muskeln
- Mobilisieren der Gelenke

Spezielles Aufwärmen

Ziel
Disziplinspezifische Vorbereitung

C — **Koordinativ einstimmen**

Maßnahmen
- Bewegungsausführungen, die ähnlich zu den Bewegungsmustern der Sportart sind
- Einspielen, -turnen, -schwimmen …

D — **Dampf machen**

Maßnahmen
Steigerung der Beanspruchung:
- Herzfrequenz erhöhen (z.B. Sprints)
- die in der Sportart geforderten Muskeln intensiver belasten