

Swiss Way Warm-up



Teil 1: Sensorische Aktivierung – 3 Minuten

Basis



Sensorisches Warm-up
Hautrezeptoren durch Reibung aktivieren.
30 SEKUNDEN




Bouncing
Gleichgewichtssystem aktivieren. Blickfokus halten. Ziel scharf sehen.
20 SEKUNDEN




Augenkreis
Aktivierung der Augenmuskulatur. Auge folgt dem Daumen, der Kopf bleibt an Ort.
5x PRO RICHTUNG




Blicksprünge
Im Einbeinstand Kopf seitlich rotieren und beide Daumen abwechselnd fokussieren.
20 SEKUNDEN



Ergänzung



Kopfrotation
Im Einbeinstand Kopf seitlich rotieren und Blick auf Daumen halten.
20 SEKUNDEN




Blickverfolgung
Im Ausfallschritt verfolgt der Kopf den Daumen. Stabile Position halten.
5x PRO RICHTUNG



Teil 2: Bewegungsvorbereitung – 7 Minuten

Basis



Fussgelenke
Fussgelenke zur Aussen- und Innenseite abkippen. Anschliessend Fussgelenke kreisen.
5x PRO FUSS




Knie kreisen
Ausfallschritt nach vorne. Kniegelenk in beide Richtungen kreisen.
5x PRO RICHTUNG




Hüftpendel
Knie anheben und Unterschenkel nach aussen und innen pendeln. Stabile Position halten.
15 SEKUNDEN PRO BEIN




Hüftkreis
Knie anheben, zur Seite und nach Hinten kreisen. Stabile Position halten.
5x PRO RICHTUNG




World's greatest stretch
In tiefem Ausfallschritt Arme und Oberkörper ausdrehen. Blick folgt dem Arm.
5x PRO SEITE




Kompass-Schritte
Aufeinanderfolgende Ausfallschritte im Kreis. Dabei Blickfokus aufrechterhalten.
**OBERKÖRPER 3x PRO STELLUNG ROTIEREN
7 SCHRITTE PRO BEIN**




Standwaage
Bein und Oberkörper in die Waagrechte bringen und kurz halten.
6x PRO BEIN




Drop Sets
Harte Landungen aus Hochhalteposition. Visuelles oder akustisches Signal.
2 SERIEN À 6 LANDUNGEN



Ergänzung



Mobilisation Vorderseite
Ausfallschritt nach hinten und Schulter/Arme strecken.
6x PRO BEIN




Reflexive Stabilität
Stabile Position in Ausfallschritt. Partnerin gibt Impulse an Arm/Schulter/Becken.
30 SEKUNDEN




Wirbelsäule aktivieren
In stabiler Position und mit geradem Rücken Oberkörper zur Seite drehen. Blick folgt der Bewegung.
5x PRO SEITE



Ergänzend können weitere Übungen für die Mobilität und Stabilität durchgeführt werden.

Anschliessend an die Bewegungsvorbereitung kann bei Bedarf ein Joggingteil folgen.

Teil 3: Bewegungskontrolle – 5 bis 10 Minuten

«Wähle je nach Trainingsschwerpunkt mindestens zwei passende Themen aus dem Bereich der Bewegungskontrolle aus.»



Drop Sets Varianten
Kommandos mit Tappings und anderen Aufgaben im Anschluss an die Landungen.
3 SERIEN À 5 SEKUNDEN




Laufschule
Skippingvarianten in verschiedene Richtungen. Vorwärts, seitwärts, rückwärts.
15M PRO VARIANTE




Explosive Sprünge
Beidbeinige und einbeinige Sprünge in die Höhe an Ort.
3 SPRÜNGE PRO VARIANTE




Richtungswechsel
Kurze «stop and go» Bewegungen auf ein visuelles oder akustisches Signal.
5x PRO VARIANTE




Beschleunigung
Sprints aus verschiedenen Ausgangspositionen.
5–10 SPRINTS À 5–20M




Zweikämpfe
Verschiedene Formen von Zweikampfübungen.
30 SEKUNDEN PRO VARIANTE



Fortsetzung Warm-up – 5 bis 10 Minuten

«Im Anschluss an das Swiss Way Warm-up folgt, je nach Stufe und Niveau deines Teams, eine zielgerichtete Spiel- oder Übungsform. Ideen findest du über die folgenden QR-Codes.»

Trainertool
Training-Planungstool von swiss unihockey



Sportartübergreifende Spielformen

