

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

Prävention

Führe regelmässig Massnahmen aus dem Bereich «Prävention» durch, um deinen Trainingsalltag möglichst sicher und verletzungsfrei zu gestalten.