

# HOW **BAD** do you warm up?

**Wie wärmst du dich auf?**

**Können wir dir vielleicht ein wenig unter den Schläger greifen?**

Wie in der letzten BR geschildert ist es sinnvoll sich für ein Aufwärmprogramm Übungen aus drei Kategorien zusammen zu stellen:

- Allgemein
- Spezifisch
- Individuell

Dazu präsentieren wir dir wieder ein Beispiel aus jeder Kategorie.

**Viel Spaß und besser als BAD geht immer!**

## **Badminton spezifisch** Einspielen

- Spieler stehen sich auf Feldhälfte an den Außenlinien gegenüber und schieben sich den Ball zu; wobei sie dafür max. einen Schritt machen und Vorhand und Rückhand abwechseln
- Dann stehen die Spieler auf der Aufschlaglinie und schieben den Ball auf Kopfhöhe übers Netz

## **Allgemein**

Aufwärmen mit Weichbodenmatten (drei bis vier Weichböden liegen in der Halle)

- lockeres Umlaufen der Matten
- lockeres Überlaufen der Matten mit Schläger
- Matten anlaufen und mit verschiedenen Körperteilen berühren
- Mattenklappen: die Gruppe transportiert die Matten durch Umschlagen über die schmalen Seiten auf die andere Seite der Halle.
- Mattenrutschen: die Matte liegt auf der glatten Seite, zwei TN springen gleichzeitig bäuchlings auf die Matten (und landen gleichzeitig!) und rutschen

## **Individuell**

Aktivierung und Flexibilitätsverbesserung für Hüft- und Gesäßmuskulatur

**Hier findest du Anregungen für die Hüfte und die angrenzenden Muskelgruppen**

### **Wusstest du:**

- Die Aufwärmzeit verlängert sich, je älter bzw. trainierter ein Sportler und je kühler die Umgebung ist.
- Morgens sollte das „Warm Up“ länger dauern als später am Tag.
- Effektives Aufwärmen dauert mind. 10 Min.
- Spätestens 5 Min. nach dem Aufwärmen sollte mit dem Sport begonnen werden.