

A person in a dark hoodie is performing a backbend stretch on a gym floor. The person is leaning far back, with their hands on the floor and their feet tucked under their hands. The background is a dark, textured floor.

# **Gezieltes Aufwärmen**

---

# **als optimale Vorbereitung**

# ÜBER MICH

---



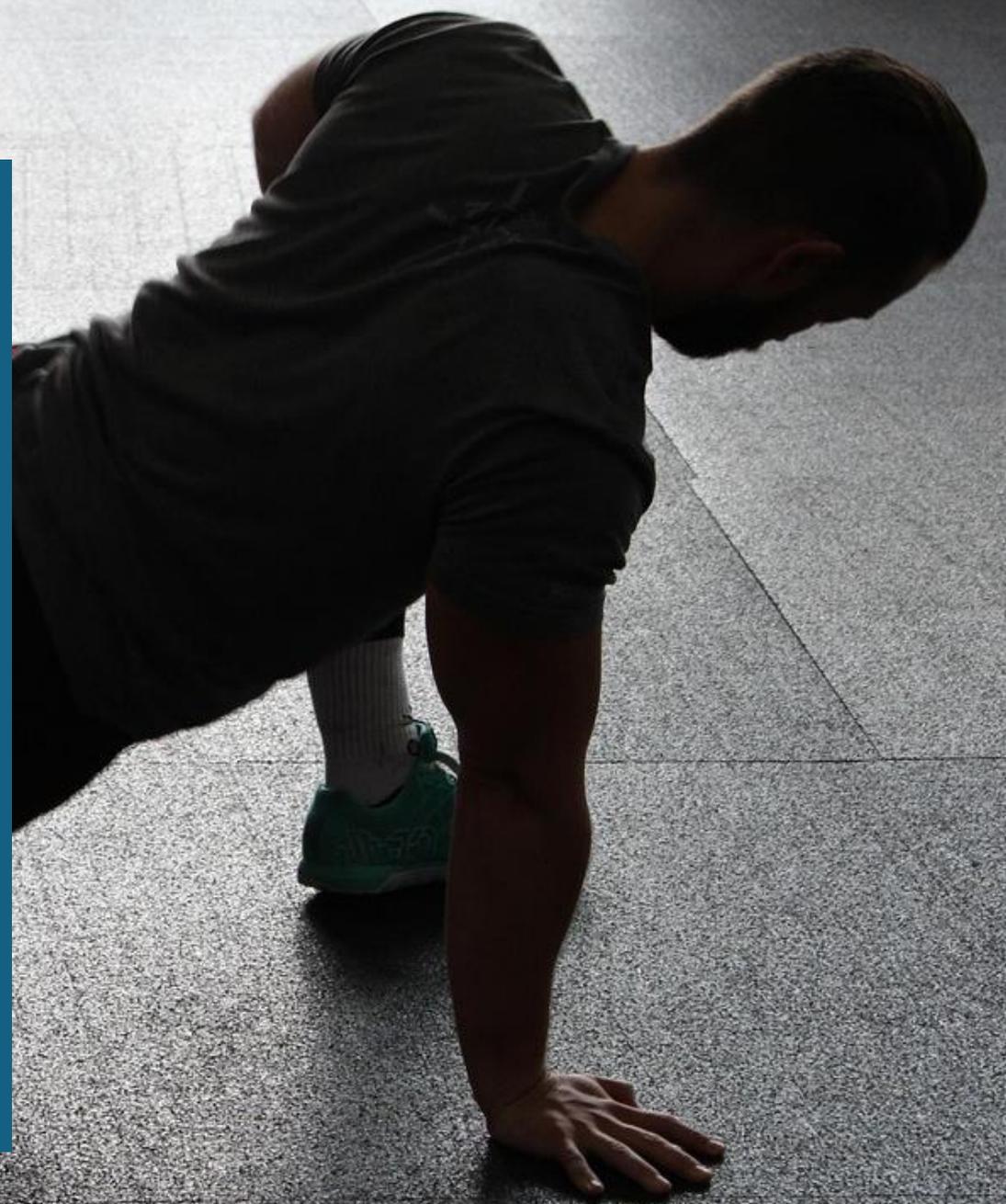
**Tim Friedrich**  
**Athletiktrainer**

- *Gesundheitsmanagement (M.A.)*
- *Fitnessökonom (B.A.)*
- *Ausbildungsleiter im dualen System*
- *Fitnesstrainer*
- *Ernährungstrainer*
- *Trainer für Sportrehabilitation*
- *Functional Coach*
- *Coach für Resilienz*

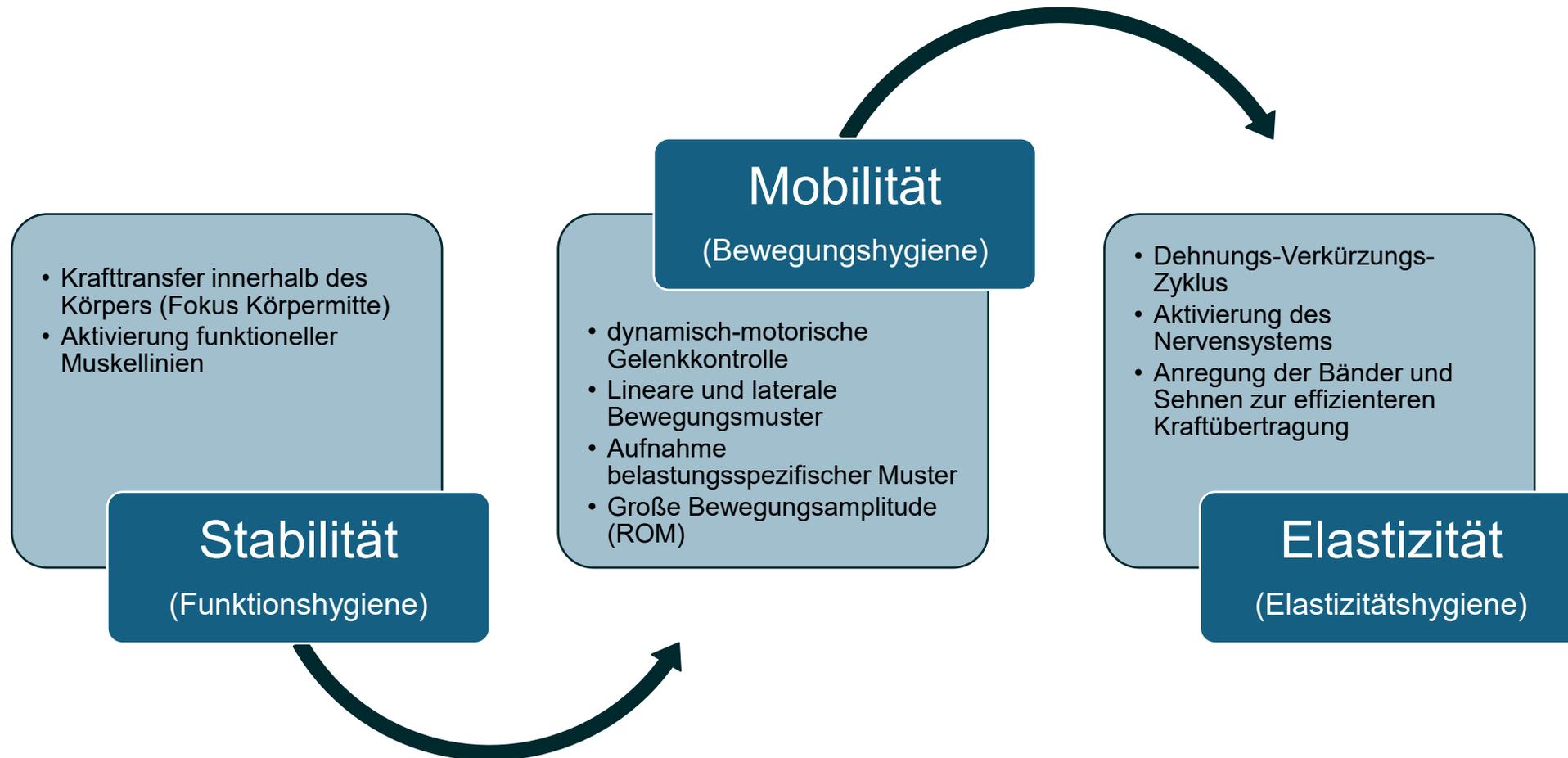
## Ziele des Aufwärmens

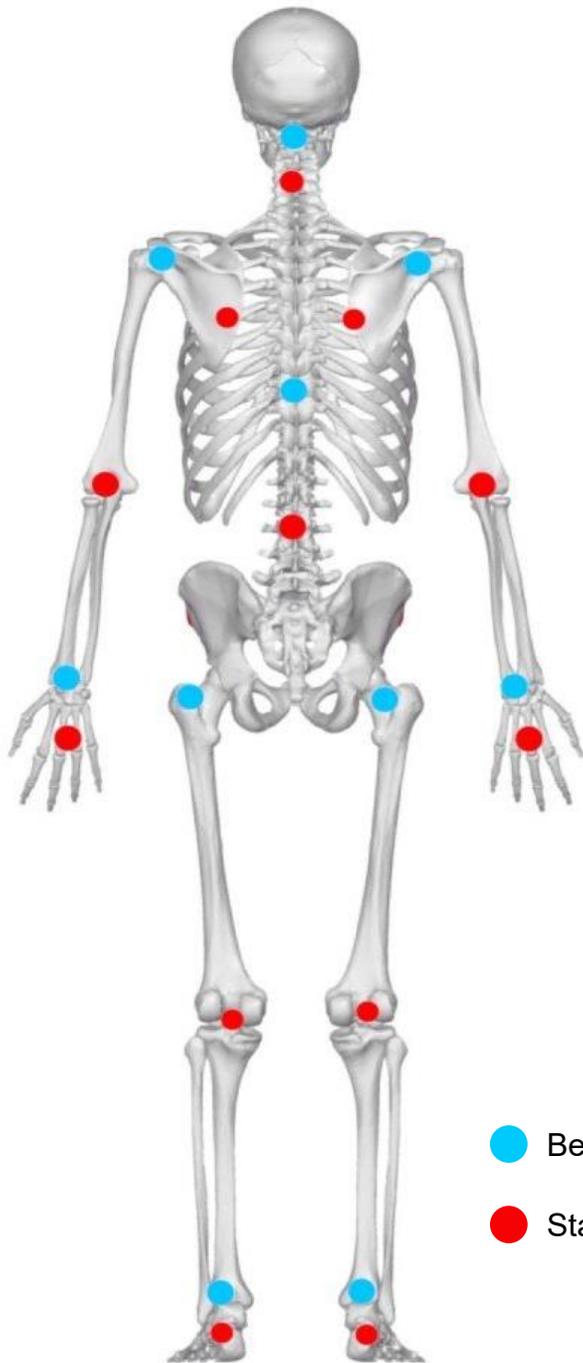
---

- ✓ **Leistungsfähigkeit steigern**
- ✓ **Verletzungsgefahr reduzieren**
- ✓ **Inhaltsorientiert**
- ✓ **Individualisiert**



# Drei Komponenten der allgemeinen Erwärmung





- Beweglichkeitspriorität
- Stabilitätspriorität

# Joint-by-Joint Ansatz

---

- ✓ Jedes Gelenk besitzt einen Stabilitäts- oder Bewegungsfokus
- ✓ Betrachtung der Bewegungseffizienz eines Individuums
- ✓ Häufig ist nicht das schmerzende Gelenk die Ursache

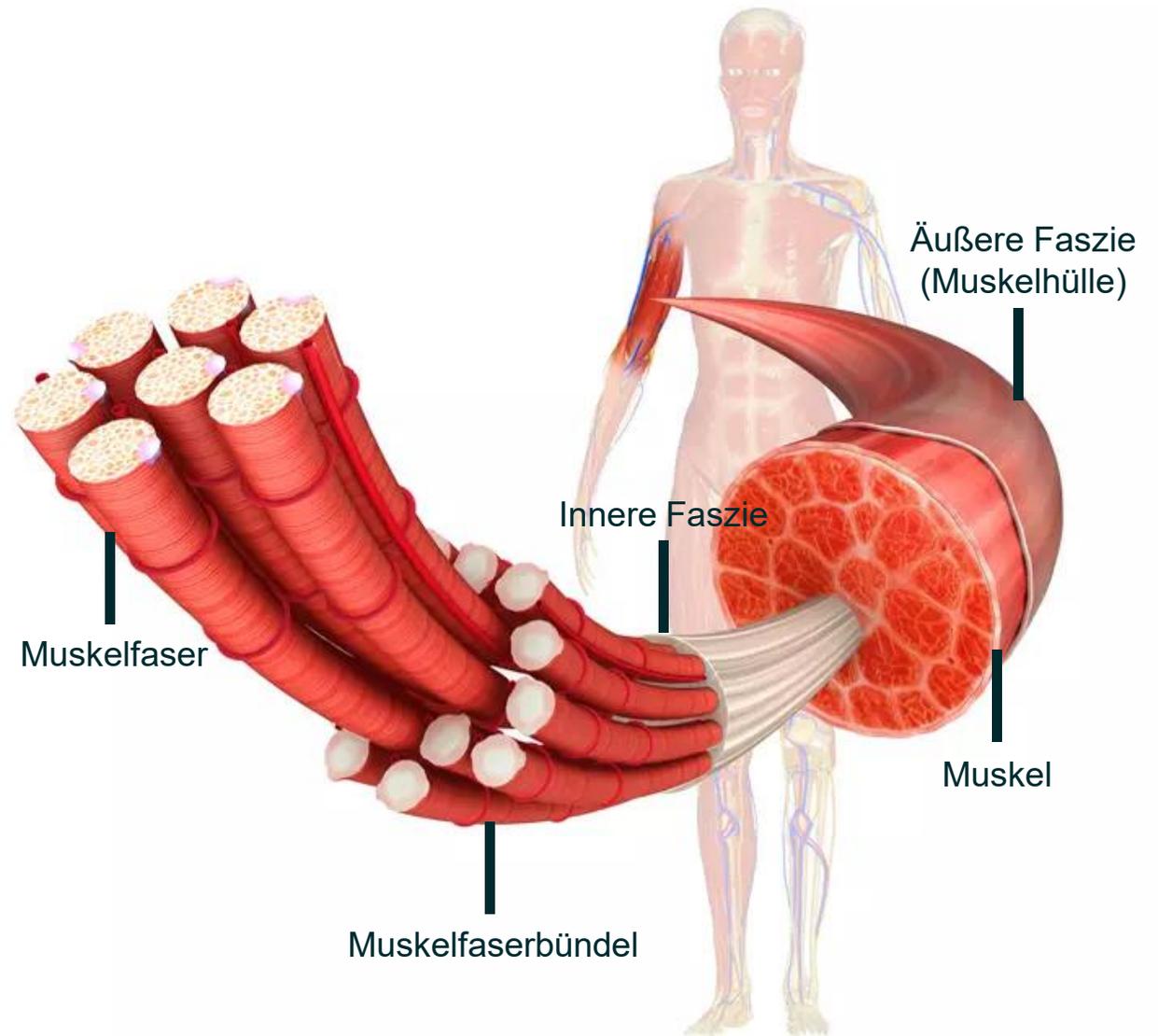
# Muskel-Faszien- Struktur



Jedes Gelenk Muskel besitzt einen Ursprung und einen Ansatz



Faszien bilden ein Netz im gesamten Körper und geben diesem Stabilität



# Die neun fundamentalen Bewegungsmuster

---



# 3 Zonen der Kraftübertragung

3

Obere Zone – Schultergürtel  
Thoraco – Scapulo – Glemo – Humeral

1

Zentrale Zone – Becken & Thorax  
Pelvico – Lumbo – Thorakal

2

Untere Zone – Hüfte  
Pelvico – Femoral



# Systematisches Aufwärmen - F. M. A. P. S

---

## Faszien (3 - 4 Minuten)

- Zu Beginn des Trainingsprozesses liegt der Fokus auf dem Faszien-training. Das Faszien-training ist eine sanfte, dynamische Bewegungsform, die das Bindegewebe (Faszien) anspricht und auf bevorstehende körperliche Belastung vorbereitet. Durch federnde, schwingende und dehnende Übungen wird die Gewebsdurchblutung verbessert, die Beweglichkeit erhöht.

## Mobilisierung (3 - 4 Minuten)

- Bei der Mobilisation soll die Beweglichkeit und Gelenkführung weiter verbessert werden. Durch gezielte Mobilisationsübungen werden die Muskulatur und das Bindegewebe aufgewärmt, um Verletzungen vorzubeugen und den Bewegungsradius zu erhöhen.

## Aktivierung (3 - 4 Minuten)

- In dieser Phase wird die Muskulatur aktiviert, um die neuromuskuläre Ansteuerung zu optimieren. Funktionelle Übungen, die die spezifischen Bewegungsmuster beim Mannschaftssport simulieren, fördern die Kraftentwicklung und bereiten den Körper auf intensive Belastungen vor.

## Potenzierung (5 - 7 Minuten)

- Hierbei steht die Entwicklung von Explosivität und Schnelligkeit im Vordergrund. Durch plyometrisches Training und schnelligkeitsfördernde Übungen wird die anaerobe Leistungsfähigkeit gesteigert, die für explosive Aktionen im Sport entscheidend ist.

## Spezifizierung (ca. 10 Minuten)

- In der letzten Phase erfolgt die Anwendung der erlernten Fähigkeiten in sportartenspezifischen Situationen. Dies umfasst Spielsimulationsübungen und Techniktraining, um die Athleten optimal auf die taktischen und physischen Anforderungen während eines Spiels vorzubereiten.

# Systematisches Aufwärmen - Beispielübungen

## Faszien (3 - 4 Minuten)

- Fußreflexzone (Ball)
- Wade (Rolle)
- Oberschenkel & Hüfte (Rolle)
- Breiter Rücken / Schulter (Rolle)
- Armschwünge
- Beinschwünge

## Mobilisierung (3 - 4 Minuten)

- Fußwippe stehend  
Fußspitze - Verse
- Sumohocke mit  
Beinstrecken
- Hüftmobilisation aus dem  
Stütz - Oberkörperrotation
- Tauben Pose
- Arme heben (I, Y, T, W)
- Schulteraußenrotation mit  
anliegenden Armen 90Grad
- Schulterseitheben mit  
Rotation und Streckung

## Aktivierung (3 - 4 Minuten)

- Körperwelle lang oder  
kniend
- Lange Ausfallschritte mit  
Drehung / Seitneigen
- Standwaage mit vorherigem  
Knieheben in Stütz
- Liegestütz mit Aufrotieren
- Läufe mit dem Miniband
- Schulteraußenrotation (TB)
- Wurfsimulation dynamisch  
(TB)

## Potenzierung (5 - 7 Minuten)

- Lauf-ABC
- Reaktivsprünge
- In-Out-Sprünge
- Wechsel-Sprünge
- Rotation-Sprünge
- Hop & Stick
- Wall-, Slamball
- Schnelle Füße plus Antritt
- Sprint

## Spezifizierung (ca. 10 Minuten)

- Spielform
- Passkontinuum
- Torwart-Einwerfen

# Präventive Übungen der VBG

A handball player in a black jersey with the number 3 and the AOK logo is shown in mid-air, holding a handball. The background is a blurred crowd of spectators.

## TRAININGSÜBUNGEN

„Das 4x4 des Handballs“.  
Übungen für ein starkes Handballteam.  
Das präventive Trainingsprogramm der VBG.

**VBG**  
Ihre gesetzliche  
Unfallversicherung

**MITSUBISHI**  
MITSUBISHI  
MOTOR

**DHB**  
Deutscher Handballbund

# Beispielhafte Diagnostikverfahren zur individuellen Risikoermittlung

## Präventionsdiagnostik VBG

## Functional-Movement-Screen

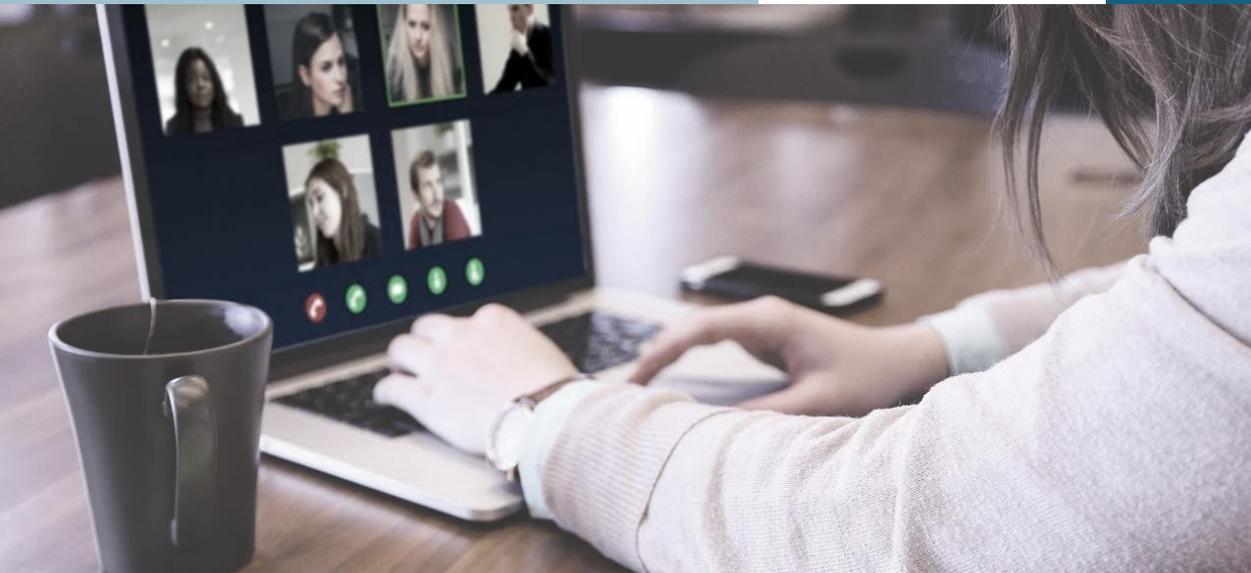
NAME	Athlet 1	Datum	01.08.15
1.1 HWS EXT	<input type="checkbox"/>	1.2 HWS FLEX	<input type="checkbox"/>
1.3 HWS ROT FLEX [l]	<input type="checkbox"/>	1.4 HWS ROT FLEX [r]	<input type="checkbox"/>
2.1 SCHULTER [l]	<input type="checkbox"/>	2.2 SCHULTER [r]	<input type="checkbox"/>
3.1 BWS [l]	<input type="checkbox"/>	3.2 BWS [r]	<input type="checkbox"/>
4.1 BEINHEBEN [l]	<input type="checkbox"/>	4.2 BEINHEBEN [r]	<input type="checkbox"/>
5. STAND-AND-REACH	<input type="checkbox"/>	6. SIT-AND-REACH	<input type="checkbox"/>
7.1 KNEE-TO-WALL [l]	<input type="checkbox"/>	7.2 KNEE-TO-WALL [r]	<input type="checkbox"/>
8.1 KONTRA STABI [l]	<input type="checkbox"/>	8.2 KONTRA STABI [r]	<input type="checkbox"/>
9.1 IPSI STABI [l]	<input type="checkbox"/>	9.2 IPSI STABI [r]	<input type="checkbox"/>
10. RUMPFSTÜTZ	<input type="checkbox"/>	11.1 X-LIFT [l]	<input type="checkbox"/>
11.2 X-LIFT [r]	<input type="checkbox"/>	12. UBCKCT	<input type="checkbox"/>
13.1 SEBT-O [l]	<input type="checkbox"/>	13.2 SEBT-O [r]	<input type="checkbox"/>
14.1 SEBT-U [l]	<input type="checkbox"/>	14.2 SEBT-U [r]	<input type="checkbox"/>
15. HOP TESTS [l]	<input type="checkbox"/>	15. HOP TESTS [r]	<input type="checkbox"/>
15. LATERAL BOUND [l]	<input type="checkbox"/>	15. LATERAL BOUND [r]	<input type="checkbox"/>

Verletzungen:  0

© ALLOUT Performance Training



# Weitere Webinare



- ✓ **04.08.2025 - 19.30 Uhr**  
Allgemeines und sportartspezifisches Krafttraining
- ✓ **11.08.2025 - 19.30 Uhr**  
Ausdauer und Schnelligkeit im saisonalen Verlauf
- ✓ **18.08.2025 - 19.30 Uhr**  
Gesunde und leistungsfördernde Ernährung

<https://www.tjf-personalcoaching.de/medien-downloads>

# VIELEN DANK!

---



Tim Friedrich



[info@tjf-personalcoaching.de](mailto:info@tjf-personalcoaching.de)



[www.tjf-personalcoaching.de](http://www.tjf-personalcoaching.de)



015140136627

