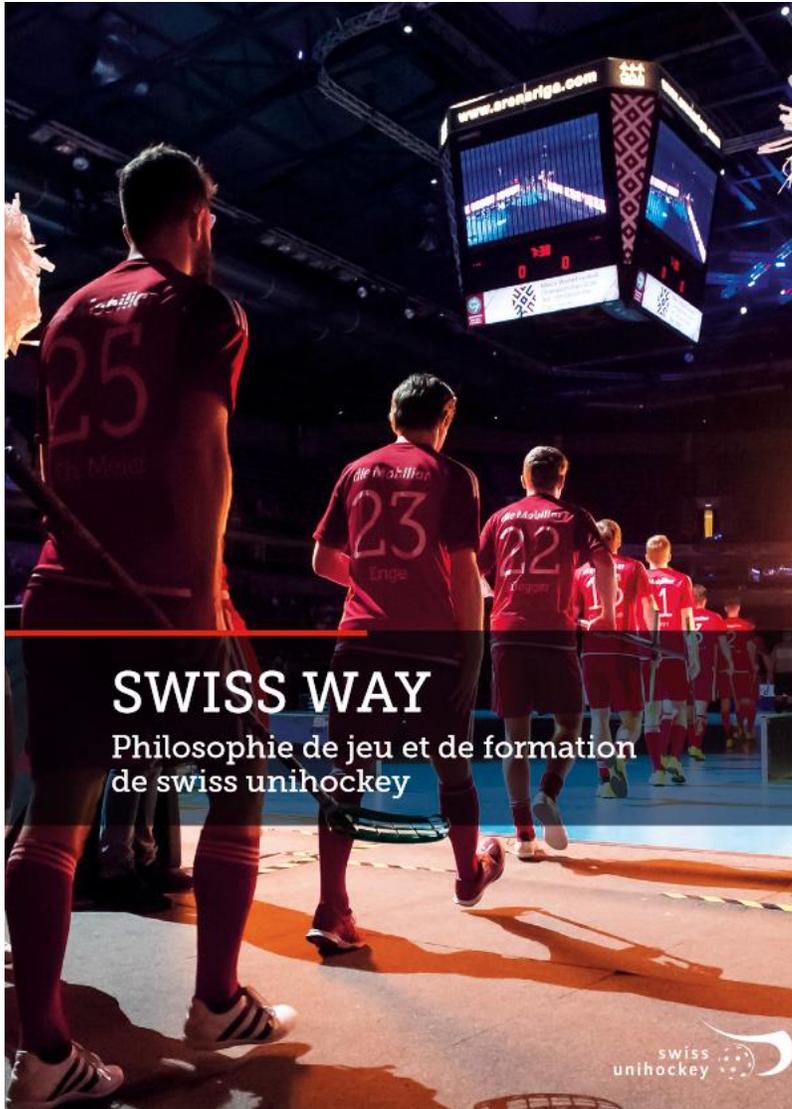


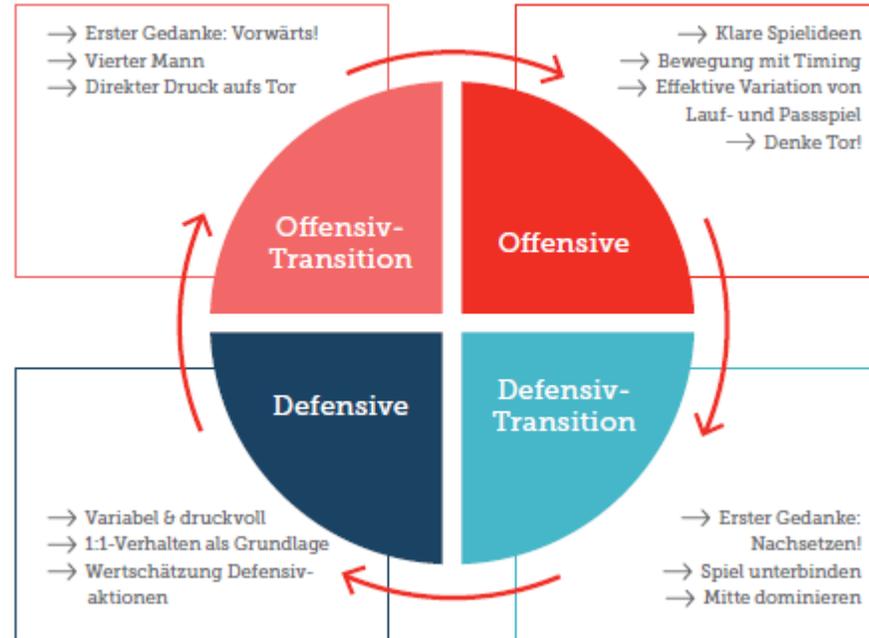


Swiss Way Warm-up



SWISS WAY

Philosophie de jeu et de formation de swiss unihockey



Supercompétences du joueur

Donne le meilleur de toi-même!



Swiss Way Warm-up



Teil 1: Sensorische Aktivierung – 3 Minuten

Basis

<p>Sensorisches Warm-up Handwegweiser durch Fußweg aktivieren. 30 SEKUNDEN</p>	<p>Beugung Oberkörper langsam abrotieren. Blickkreuz halten. Ziel schief halten. 30 SEKUNDEN</p>
<p>Augenlinie Aktivierung der Augenmuskulatur. Auge folgt dem Deussen, der Kopf bleibt an Ort. 30 PRO SEKUNDEN</p>	<p>Blicksprünge Im Einbeinstand Kopf seitlich rotieren und beide Deussen abwechselnd fokussieren. 30 SEKUNDEN</p>

Ergänzung

<p>Explosionen Im Einbeinstand Kopf seitlich rotieren und Blick auf Deussen halten. 30 SEKUNDEN</p>	<p>Nackverfugung Im Ausfallschritt verlagert der Kopf den Deussen. Stabile Position halten. 30 PRO SEKUNDEN</p>
--	--

Teil 2: Bewegungsvorbereitung – 7 Minuten

Basis

<p>Fußgelenke Fußgelenke aus Ansen- und Innenweite abkippen. Anschließend Fußgelenke kreuzen. 30 PRO PAUSE</p>	<p>Knie kreuzen Ausfallschritt nach vorne. Kniegelenk in beide Richtungen kreuzen. 30 PRO NICHTPAUSE</p>
<p>Höfependel Eine Handfläche und Unterschenkel nach innen und außen pendeln. Stabile Position halten. 30 SEKUNDEN PRO BEI</p>	<p>Hüftkreuz Knie anheben, nur Seite und nach hinten kreuzen. Stabile Position halten. 30 PRO NICHTPAUSE</p>
<p>Wurde greifen stretch In tiefen Ausfallschritt Arme und Oberkörper ausstrecken. Blick folgendem Arm. 30 PRO NICHT</p>	<p>Kompass-Schritte Aufsen an der folgende Ausfallschritte im Kreis. Dabei Blickkreuz nach oben schauen. 30 SEKUNDEN IN PRO CHANGIEREN RICHTEN 7 SEKUNDEN PRO BEI</p>
<p>Sandweage Bein und Oberkörper in die Waagrechte bringen und kurz halten. 30 PRO PAUSE</p>	<p>Drop Sets Harte Landungen aus Hochhalteposition. Visuelle oder akustische Signal. 3 SEKUNDEN 2 LANDUNGEN</p>

Ergänzung

<p>Maximale Vorderseite Ausfallschritt nach hinten und Schulter/Arme strecken. 30 PRO PAUSE</p>	<p>Deflexion Subtilität Stabile Position in Ausfallschritt. Partnerin gibt Impulse an Schulter/Becken. 30 SEKUNDEN</p>
<p>Winkelkreuz aktivieren In stabiler Position und mit gestrecktem Rücken Oberkörper aus Seite drehen. Blick folgt der Bewegung. 30 PRO PAUSE</p>	

Ergänzend können weitere Übungen für die Mobilität und Subtilität durchgeführt werden.
Anschließend an die Bewegungsvorbereitung kann bei Bedarf ein Joggenpaß folgen.

Teil 3: Bewegungskontrolle – 5 bis 10 Minuten

Wähle je nach Trainingschwerpunkt mindestens zwei passende Themen aus dem Bereich der Bewegungskontrolle aus:

<p>Drop Sets Varianten Komplexes von Tagelänge und anderen Aufgaben im Ausfallschritt an die Landungen. 3 SEKUNDEN 2 DRUCKEN</p>	<p>Landschleife Stoppensituationen in verschiedene Richtungen. Vorwärts, seitwärts, rückwärts. 30 PRO VORWÄRTS</p>	<p>Explosive Sprünge Beidbeinige und einbeinige Sprünge in die Höhe an Ort. 3 SEKUNDEN PRO VORWÄRTS</p>
<p>Richtungswechsel Kurze scharfe und genaue Bewegungen auf ein visuelles oder akustisches Signal. 30 PRO VORWÄRTS</p>	<p>Beschleunigung Sprünge aus verschiedenen Ausgangspositionen. 30 SEKUNDEN 2-3-4-5-6</p>	<p>Zweikämpfe Verschiedene Formen von Zweikampfübungen. 30 SEKUNDEN PRO VORWÄRTS</p>

Fortsetzung Warm-up – 5 bis 10 Minuten

Im Anschluss an das Swiss Way Warm-up folgt je nach Stufe und Niveau deiner Teams, eine aufbereitete Spiel- oder Übungsform. Wenn du über die folgenden QR-Codes

<p>Trainercod Training-Planungstool von swiss unhockey</p>	<p>Sportartübergreifende Spielformen</p>
---	---

- Entwickelt von Expert*innen (Physiotherapeut*innen, Athletiktrainer*innen)
- Abgleich/Input BFU-Forschungsabteilung
- Einführung: Sommer 2022

Ablauf

- Sensorische Aktivierung
- Bewegungsvorbereitung
- Bewegungskontrolle



- Nationalteams
- Trainerkurse
- Mentorenprogramm
- Lernbaustein «Sicherheit im Unihockey»

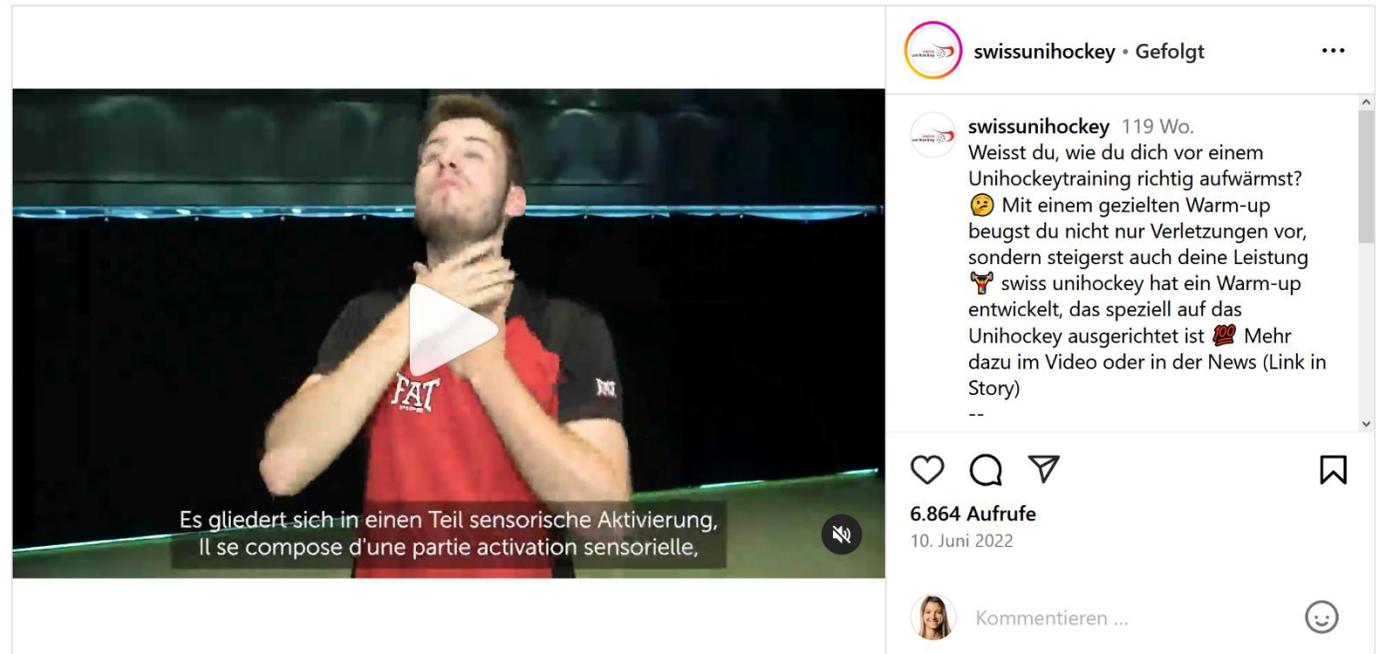
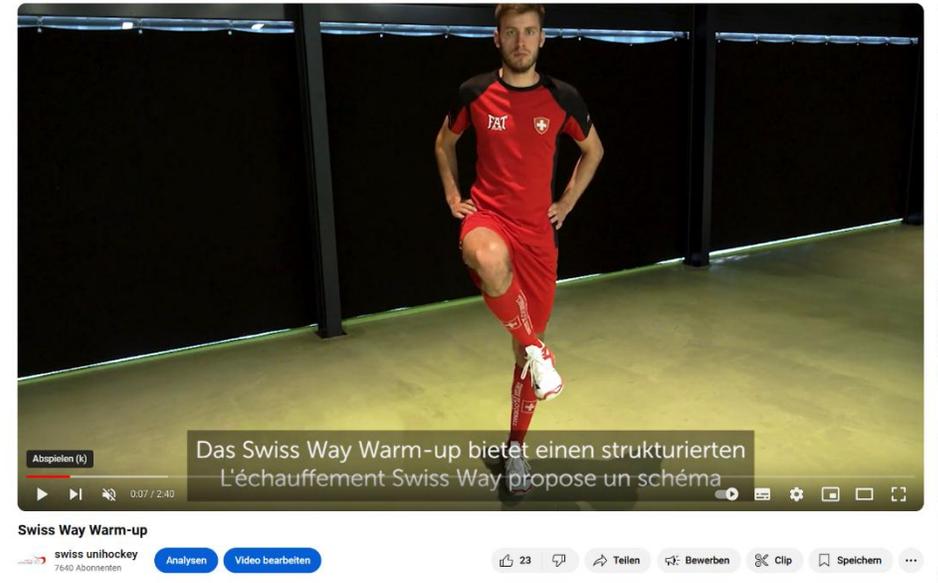


- Mailing an Verbände und Vereine
- Newsbeitrag
- Social Media
- Integration Webseite
- Plakat bestellen



Swiss Way Warm-up

 Download (Deutsch)
 Download (Français)
 Download (Italiano)





PRAG GAMES 2024: WARM UP BEI 33 GRAD Auch bei sehr heissen Temperaturen ist ein sauberes Swiss Way warm-up wichtig. So unser Team...

- Immer dranbleiben!
- «Grundrauschen» über Trainerkurse ist positiv!
- Keine systematische Erhebung des Effekts ...