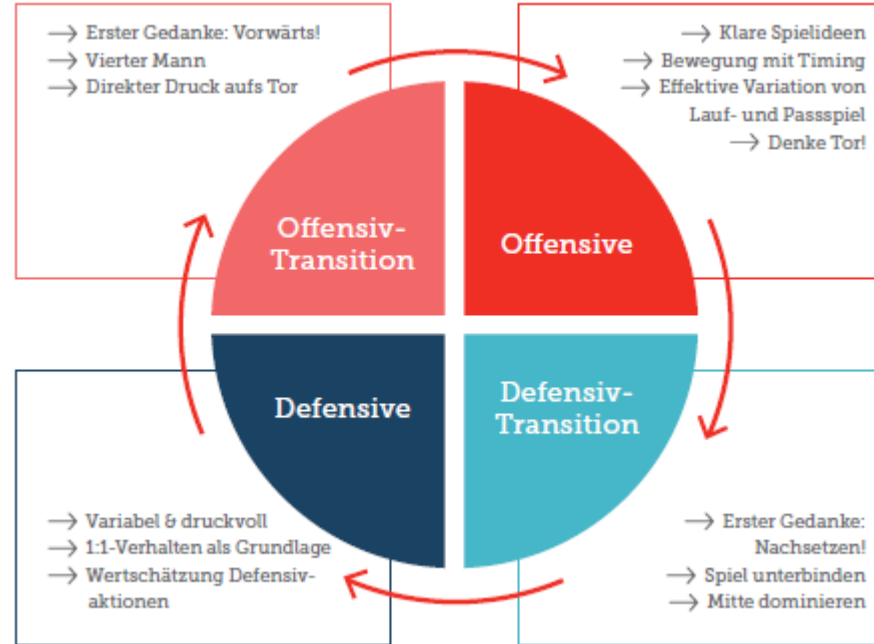




Swiss Way Warm-up



Supercompétences du joueur

Donne le meilleur de toi-même!



Swiss Way Warm-up



Teil 1: Sensorische Aktivierung – 3 Minuten

Basis

<p>Sensorisches Warm-up Handweges durch Fußlung aktivieren. 10 SEKUNDEN</p>	<p>Beugung Oberkörper langsam abwärts, Rückenauflagen, Zehnschall hören. 10 SEKUNDEN</p>
<p>Augenlinie Aktivierung der Augenmuskulatur, Auge folgt dem Deamen, der Kopf bleibt an Ort. 10 PRO SEKUNDEN</p>	<p>Blicksprünge Im Einbeinstand Kopf seitlich vordrehen und beide Deamen abwechselnd fokussieren. 10 SEKUNDEN</p>

Ergänzung

<p>Explosionen Im Einbeinstand Kopf seitlich vordrehen und Blick auf Deamen halten. 10 SEKUNDEN</p>	<p>Nackverfolgung Im Ausfallschritt vorwärts das Kopf den Deamen, stabile Position halten. 10 PRO SEKUNDEN</p>
--	---

Teil 2: Bewegungsvorbereitung – 7 Minuten

Basis

<p>Fußgelenke Fußgelenke aus Ansen- und Innenwärts abkippen, Anschließen Fußgelenke kreieren. 10 PRO SEK</p>	<p>Knie kreieren Ausfallschritt nach vorne, Kniegelenk in beide Richtungen kreieren. 10 PRO SEKUNDEN</p>
<p>Hörsperdel Eine Handfläche und Unterschenkel nach innen und außen pendeln, stabile Position halten. 10 SEKUNDEN PRO SEK</p>	<p>Hüftkreise Knie anheben, nur Seite und nach hinten kreieren, stabile Position halten. 10 PRO SEKUNDEN</p>
<p>Wurde greifen stretch In tiefen Ausfallschritt Arme und Oberkörper ausstrecken, Blick folgendem Arm. 10 PRO SEK</p>	<p>Kompass-Schritte Aufsen an der folgende Ausfallschritte im Kreis, dabei Blickkreise nach oben kreieren. 10 SEKUNDEN IN PRO SEKUNDEN PRO SEK</p>
<p>Sandweage Bein und Oberkörper in die Waagrechte bringen und kurz halten. 10 PRO SEK</p>	<p>Drop Sets Harte Landungen aus Hochsprüngen, Warnrufe oder akustisches Signal. 10 SEKUNDEN 10 LANDUNGEN</p>

Ergänzung

<p>Maximale Vorderarme Ausfallschritt nach hinten und Schulter/Arme strecken. 10 PRO SEK</p>	<p>Defensive Subtilität Stabile Position in Ausfallschritt, Partnerin gibt Impulse an Ansen/Schulter/Becken. 10 SEKUNDEN</p>
<p>Wirbelkreise aktivieren In stabiler Position und mit gestrecktem Rücken, Oberkörper aus Seite drehen, Blick folgt der Bewegung. 10 PRO SEK</p>	

Ergänzend können weitere Übungen für die Mobilität und Subtilität durchgeführt werden.
Anschließend an die Bewegungsvorbereitung kann bei Bedarf ein Joggen 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. 10 SEKUNDEN 10 SEKUNDEN</p>	<p>Landschule Sprünge kreieren in verschiedene Richtungen, Warnrufe, akustische, rückwärts. 10 PRO SEKUNDEN</p>	<p>Explosive Sprünge Beidhändige und einbeinige Sprünge in die Höhe an Ort. 10 SEKUNDEN PRO SEKUNDEN</p>
<p>Richtungswechsel Kurze scharfe und genaue Bewegungen auf ein visuelles oder akustisches Signal. 10 PRO SEKUNDEN</p>	<p>Reaktionsschnelligkeit Sprünge aus verschiedenen Ausgangspositionen. 10 SEKUNDEN 10 SEKUNDEN</p>	<p>Zweikämpfe Verschiedene Formen von Zweikampfsituationen. 10 SEKUNDEN PRO SEKUNDEN</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 unihockey.</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»

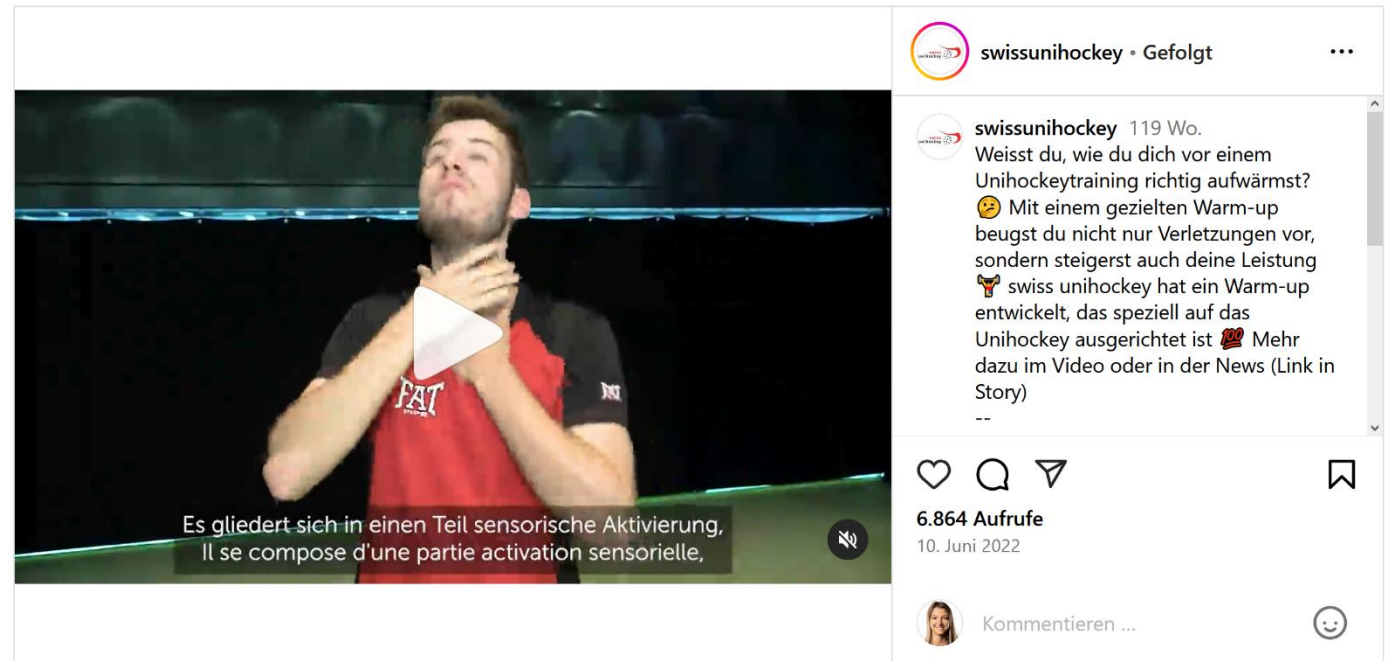
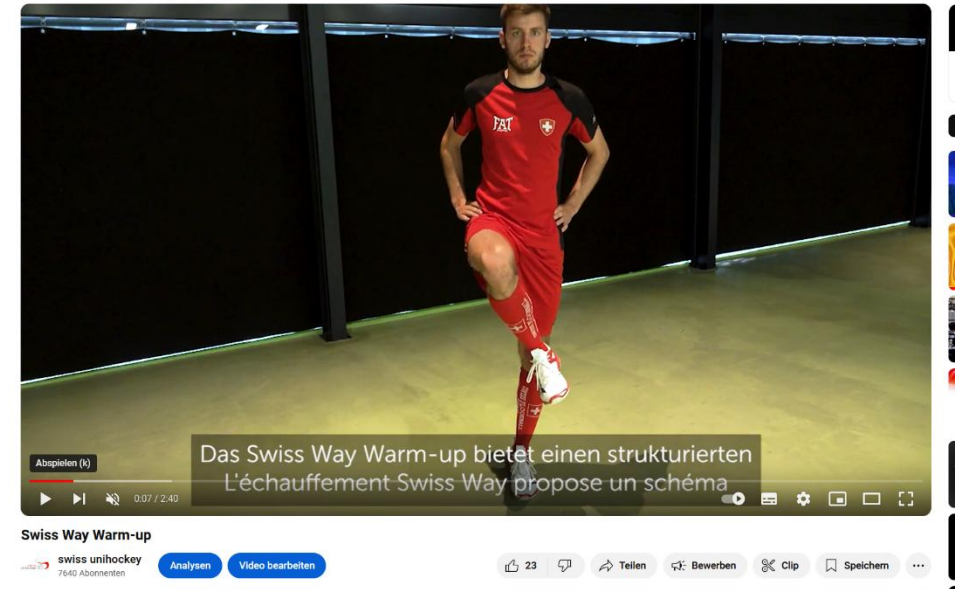


- Mailing an Verbände und Vereine
- Newsbeitrag
- Social Media
- Integration Webseite
- Plakat bestellen



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 ...