

## Warm up – Cool down

Duration: 90 min

### Seminarinhalte:

Das Seminar beschäftigt sich mit der Frage warum ist Aufwärmen und Abkühlen notwendig und welche Möglichkeiten hierfür bestehen.

#### 1. Gründe für die Aufwärmphase

- Eigenschaften der Muskulatur verbessern: Dehnbarkeit, Beweglichkeit, Flexibilität
- Geschmeidigkeit der Gelenke erhöhen, Anpassung an die Zug-Druck Belastung
- Vermeidung von Verletzungen
- Erhöhte Leistungsbereitschaft herstellen
- Mentale Einstimmung (Motivation, Stimmung)
- Gleichgewichtssinn und Koordination verbessern (Zentralnervöses Nervensystem)

#### 2. Zeiträume für die Aufwärmphase

- der einzelnen Abschnitte (Dehnübungen, Tanzen)
- der gesamten Aufwärmphase

#### 3. Welche Körperteile werden aufgewärmt

- von oben nach unten oder umgekehrt (Schulter/Nacken, Brust/Rumpf, Arme, Oberschenkel, Unterschenkel, Knie, Sprunggelenk)
- Herz- Kreislauf, Atmung und Sauerstoffversorgung

#### 4. Welche Möglichkeiten zum aufwärmen bestehen

- Mobilisieren der Gelenke (Kreisen, hoch-runter Bewegungen)
- Dehnen - Stretching
- Stepp Übungen, ums sich wieder ans Tanzen zu gewöhnen
- Tanzen einfacher Choreographien
- Laufen

#### 5. Gründe für die Abkühlphase

- Physisches und psychisches „Runterfahren“ auf Normalzustand
- Anspannung und Erregung zurückfahren
- Puls, Atmung, Blutdruck, Körpertemperatur zurückregeln
- Muskulatur lockern

Je intensiver die sportliche Betätigung war, desto wichtiger ist Cool-Down

## 6. Welche Möglichkeiten zum abkühlen bestehen

- Lockeres auslaufen – einfache Choreographie tanzen
- Lockerung / Entspannung
- Leichte Dehnübungen

## 7. Allgemeine Überlegungen

- Durchführung  
Ritual vor und nach dem Tanzen  
Gemeinsam oder einzeln
- Weitere Vorteile  
Ansagen möglich wenn alle im Kreis stehen  
Gemeinschaftsgefühl (alle stehen zusammen und schauen sich an)

### Revisions

Nr.	Changes	Release	Contrib.	Date
1.	Erstellung der Keywordlist		AK	2015/11/08