


# Swiss Way Warm-up

## Teil 1: Sensorische Aktivierung – 3 Minuten



### Basis



**Sensorisches Warm-up**  
Hautrezeptoren durch Reibung aktivieren.  
**30 SEKUNDEN**

**Bouncing**  
Gleichgewichtssystem aktivieren. Blickfokus halten. Ziel scharf sehen.  
**20 SEKUNDEN**


**Augenkreis**  
Aktivierung der Augenmuskulatur. Auge folgt dem Daumen, der Kopf bleibt an Ort.  
**5x PRO RICHTUNG**





**Blicksprünge**  
Im Einbeinstand Kopf seitlich rotieren und beide Daumen abwechselnd fokussieren.  
**20 SEKUNDEN**



### Ergänzung



**Kopfrotation**  
Im Einbeinstand Kopf seitlich rotieren und Blick auf Daumen halten.  
**20 SEKUNDEN**





**Blickverfolgung**  
Im Ausfallschritt verfolgt der Kopf den Daumen. Stabile Position halten.  
**5x PRO RICHTUNG**





## Teil 2: Bewegungsvorbereitung – 7 Minuten



### Basis




**Fussgelenke**  
Fussgelenke zur Aussen- und Innenseite abkippen. Anschliessend Fussgelenke kreisen.  
**5x PRO FUSS**



**Knie kreisen**  
Ausfallschritt nach vorne. Kniegelenk in beide Richtungen kreisen.  
**5x PRO RICHTUNG**


**Hüftpendel**  
Knie anheben und Unterschenkel nach aussen und innen pendeln. Stabile Position halten.  
**15 SEKUNDEN PRO BEIN**





**Hüftkreis**  
Knie anheben, zur Seite und nach Hinten kreisen. Stabile Position halten.  
**5x PRO RICHTUNG**


**World's greatest stretch**  
In tiefem Ausfallschritt Arme und Oberkörper ausdrehen. Blick folgt dem Arm.  
**5x PRO SEITE**




**Kompass-Schritte**  
Aufeinanderfolgende Ausfallschritte im Kreis. Dabei Blickfokus aufrechterhalten.  
**OBERKÖRPER 3x PRO STELLUNG ROTIEREN  
7 SCHRITTE PRO BEIN**


**Standwaage**  
Bein und Oberkörper in die Waagrechte bringen und kurz halten.  
**6x PRO BEIN**




**Drop Sets**  
Harte Landungen aus Hochhalteposition. Visuelles oder akustisches Signal.  
**2 SERIEN À 6 LANDUNGEN**



### Ergänzung



**Mobilisation Vorderseite**  
Ausfallschritt nach hinten und Schulter/Arme strecken.  
**6x PRO BEIN**




**Reflexive Stabilität**  
Stabile Position in Ausfallschritt. Partnerin gibt Impulse an Arm/Schulter/Becken.  
**30 SEKUNDEN**




**Wirbelsäule aktivieren**  
In stabiler Position und mit geradem Rücken Oberkörper zur Seite drehen. Blick folgt der Bewegung.  
**5x PRO SEITE**



Ergänzend können weitere Übungen für die Mobilität und Stabilität durchgeführt werden.

Anschliessend an die Bewegungsvorbereitung kann bei Bedarf ein Joggingteil folgen.

## Teil 3: Bewegungskontrolle – 5 bis 10 Minuten

«Wähle je nach Trainingsschwerpunkt mindestens zwei passende Themen aus dem Bereich der Bewegungskontrolle aus.»



**Drop Sets Varianten**  
Kommandos mit Tappings und anderen Aufgaben im Anschluss an die Landungen.  
**3 SERIEN À 5 SEKUNDEN**





**Laufschule**  
Skippingvarianten in verschiedene Richtungen. Vorwärts, seitwärts, rückwärts.  
**15M PRO VARIANTE**





**Explosive Sprünge**  
Beidbeinige und einbeinige Sprünge in die Höhe an Ort.  
**3 SPRÜNGE PRO VARIANTE**




**Richtungswechsel**  
Kurze «stop and go» Bewegungen auf ein visuelles oder akustisches Signal.  
**5x PRO VARIANTE**

**Beschleunigung**  
Sprints aus verschiedenen Ausgangspositionen.  
**5–10 SPRINTS À 5–20M**





**Zweikämpfe**  
Verschiedene Formen von Zweikampf-übungen.  
**30 SEKUNDEN PRO VARIANTE**



## Fortsetzung Warm-up – 5 bis 10 Minuten

«Im Anschluss an das Swiss Way Warm-up folgt, je nach Stufe und Niveau deines Teams, eine zielgerichtete Spiel- oder Übungsform. Ideen findest du über die folgenden QR-Codes.»

**Trainertool**  
Training-Planungstool von swiss unihockey



**Sportartübergreifende Spielformen**

