



Leseprobe aus: König, Warming-up in Seminar und Training, ISBN 978-3-407-36551-4
© 2014 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36551-4>

Einleitung

Die Idee dieses Buches ist es, ein brauchbares Werkzeug zum Thema Warming-up für den Einsatz in der Praxis zu schaffen. Dementsprechend ist auch diese Einleitung aufgebaut: Sie informiert kurz und bündig über Ursprung, Ziele und Anwendung. Zudem kann die Einleitung im Ganzen gelesen werden oder auch punktuell. Es folgt nun ein Überblick über den Aufbau der Übungen und Projekte.

Name des Warming-ups

Der Einführungstext gibt die Zielsetzung bekannt.

Teilnehmerzahl:	Nennung der Mindest- bzw. der maximalen Teilnehmerzahl.
Konstellation:	Angabe, ob das Warming-up einzeln, in Kleingruppen, oder mit der ganzen Gruppe gemacht wird.
Dauer der Durchführung:	Durchführungszeitraum.
Material:	Hinweis zum eventuellen Materialbedarf.
Location:	Wo kann das Warming-up abgehalten werden.
Vorbereitungsaufwand:	Wie viel Zeit muss für die Vorbereitung eingeplant werden: small, middle oder large.

Zeichnung:	Typische Szene aus dem Warming-up.
Anleitung:	Die genaue Durchführung wird erläutert.
Variationsmöglichkeiten:	Eventuelle Varianten werden dargelegt.
Eignung:	In welcher Situation kann das Warming-up passen, wann lässt es sich am besten einsetzen.
Tipps zur Moderation und Setting-Gestaltung:	Hier finden Sie Ideen, Erfahrungen und konkrete Anleitungen, wie das Warming-up gestaltet, anmoderiert, wie bei Bedarf interveniert und reflektiert werden kann.
Achtung!	Unbedingt lesen, denn manche Warming-ups bergen Verletzungsrisiken. Wie diese aussehen und wie sie vermieden werden, wird hier beschrieben.

Der Name des Warming-ups

Die Namen, die ich hier angegeben habe sind die, wie sie in der Praxis und in der Literatur häufig verwendet werden. Ich möchte nicht ausschließen, dass Sie beim Durchlesen der Warming-ups auf ein oder auch mehrere stoßen, bei denen Sie sich sagen: »Das kenne ich, aber unter einem anderen Namen!«

In der Trainingsarbeit bin ich selbst des Öfteren in Situationen gekommen, in denen ein Kollege ein Warming-up vorschlägt, das ich vom Namen her nicht kenne. Während er es mir dann vorstellt, erinnere ich mich: »Ja, kenne ich doch, allerdings unter einem anderen Namen!«

Die Gründe unterschiedlicher Namensgebung können vielfältig sein. So sind zum Beispiel die Wurzeln von Warming-ups sehr breit gefächert. Genannt werden können hier unter anderem: Der Sportunterricht, New Games, meditative Entspannungsübungen, kooperative Spiele, die Erlebnispädagogik sowie die Umwelt- und Kulturpädagogik. Einen weiteren wichtigen Grund für unterschiedliche Namen sehe ich darin, dass es die meisten Warming-ups nicht erst seit diesem Buch gibt. Viele gibt es schon seit Jahren. In dieser Zeit kommen neue Regeln hinzu, einige fallen weg. So entwickeln sie sich mal mehr und mal weniger und so kann es auch zu abgewandelten und neuen Namen kommen. Außerdem können natürlich regional unterschiedlich gebrauchte Begriffe eine Rolle spielen. Ich hege daher nicht den Anspruch, den einzigen und richtigen Namen für die hier vorgestellten Warming-ups zu verwenden.

Wer hat die einzelnen Warming-ups erfunden?

Bei meinen Recherchen habe ich in einem Buch von Jörn Möller (1998) ein Foto von 1915 entdeckt. Das Foto zeigt 15 Männer im Sportunterricht, die gerade »Über das Rote Meer schwimmen«. Ohne es zu wissen bin ich vor drei Jahren das erste Mal über das »Rote Meer« geschwommen. Seither nutze ich das Schwimmen im Trockenen (wie es in der Beschreibung auch genannt wird) als Warming-up in Seminaren und Trainings. Damals habe ich es allerdings unter dem Namen »Das Förderband« kennen gelernt und es auch in diesem Buch unter diesem Namen beschrieben. Jörn Möller geht davon aus, dass das Spiel noch viel älter ist, als das Foto selbst. Einen »Erfinder« zu nennen ist nach J. Möller objektiv kaum möglich, genau wie in den 400 weiteren Spielen, die er erforscht hat und in vier Buchbänden beschreibt.

Zielsetzung

Warming-ups sind mehr als Spiel und Spaß. Gezielt eingesetzt können sie die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer von Seminaren und Trainings steigern. Warming-ups können als Tool verstanden werden, mit dem Sie als Seminarleiter und Trainer den Lernerfolg der Teilnehmer zusätzlich fördern und damit auch den Erfolg Ihrer Veranstaltung. Mit diesem Tool können Sie unter anderem:

- Die Stimmung in der Gruppe steigern.
- Den Teilnehmern durch aktivierende Bewegungen eine wohltuende Abwechslung zur geistigen Arbeit bieten.
- Die Konzentration fördern durch Ruhemomente, aber auch durch herausfordernde Aufgaben.
- Die Besinnung des Teilnehmers auf sich und seine Umwelt stärken, indem Sie ihm die Möglichkeit geben, Sinne zu nutzen und zu entfalten.
- Die Kreativität aktivieren durch abwechslungsreiche und Fantasiefordernde Aufgaben.
- Die Gruppendynamik fördern, indem Sie den Teilnehmern die Möglichkeit geben sich näher kennen zu lernen, sich konstruktiv auseinander zu setzen, gemeinsam etwas zu leisten und Synergien zu entwickeln.
- Themenorientierte Interaktion in der Gruppe anregen.
- Teamwork üben durch Aktionen, die die Teilnehmer nur in Kooperation erfolgreich lösen können.
- Das Engagement der Teilnehmer steigern, indem Sie ihnen sehr komplexe und herausfordernde Aufgaben bieten, die aber letztendlich doch lösbar sind.
- Motivation aufbauen durch Erfolgserlebnisse.
- Die Teilnehmer unterstützen, sich auf Neues einzulassen durch ungewöhnliche und gleichzeitig spannende Aktionen.
- Den Teilnehmern Entspannung bieten durch besinnliche Momente.

Die hier vorgestellten Warming-ups haben unterschiedliche Schwerpunkte oder um bei dem Bild eines Tools zu bleiben: Die einzelnen Warming-ups sind alle zum »Aufwärmen«, sie haben aber verschiedene Funktionen. Entsprechend können sie unterschiedlich eingesetzt werden.

Teilnehmerzahl

In der Praxis liegen Trainings- und Seminargruppen bei einem Trainer bzw. Seminarleiter oft in der Größenordnung zwischen sechs und 20 Teilnehmern. Der größte Teil der hier vorgestellten Warmings-ups entspricht dieser Teilnehmerzahl.

Sollten Sie sich für ein Warming-up interessieren, aber mehr Teilnehmer haben als angegeben, muss es nicht heißen, dass Sie es nicht durchführen können! Während die Mindest-Teilnehmerzahl einfach zu definieren ist, sind die Maximalangaben meine subjektive Einschätzung. Für diese Einschätzung habe ich folgende Maßstäbe angesetzt:

- Die Zahlen sind darauf ausgerichtet, dass eine Person die Leitung des Warming-ups übernehmen kann,
- eine Person die Sicherheit der Teilnehmer gewährleistet und
- im Anschluss zumindest eine minimale Reflexion stattfinden wird.
- Nicht zuletzt ist die Anzahl der Teilnehmer auch immer eine räumliche und – wenn Material notwendig ist – auch eine materielle Frage.

Anders herum heißt es, wenn Sie beispielsweise in einem Trainerteam arbeiten, können Sie ein Warming-up auch für eine größere Anzahl Teilnehmer durchführen. Wenn Sie auf eine Reflexion oder die Gruppe auf Trainerkollegen aufteilen, ist dies ebenso eine Möglichkeit, mehr Teilnehmer als angegeben in die Übung einzubeziehen. Haben Sie zudem keine räumliche und materielle Begrenzung, können Sie durchaus mehr Teilnehmer mit einbeziehen.

Nicht zuletzt sind auch Sie gefordert einzuschätzen wie viele Teilnehmer das Warming-up verträgt. Zum Beispiel beim »Förderband«: Sich befördern zu lassen hat nicht nur mit Vertrauen in die anderen Teilnehmer zu tun, sondern ist auch nicht unbedingt das Angenehmste. Daher betrachte ich eine För-

Bei Großveranstaltungen reicht ein Trainer in der Regel nicht aus. Die Teilnehmer werden daher auf mehrere Trainer verteilt, haben aber ansonsten das gleiche Programm. Daher bieten sich gemeinsame Warming-ups an. Ein gemeinsamer Start bevor es in die einzelnen Gruppen geht sowie ein gemeinsamer Abschluss vermitteln einen Zusammengehörigkeitssinn und ein motivierendes Zusammengehörigkeitsgefühl. So habe ich beispielsweise »Das Förderband« mit vier Teams und insgesamt 50 Teilnehmern durchgeführt oder den »Bullring« mit 130 Personen. Auch der »Kollegensitzkreis« kann als gemeinsamer Abschluss mit 60 Teilnehmern durchgeführt werden.

derbandlänge von ungefähr 15 m (entspricht etwa 60 Teilnehmern) als zumutbares Maximum. Der »Lauschangriff« bedarf – wenn er »Outdoor« durchgeführt wird – für den einzelnen Teilnehmer eine ruhige Umgebung ohne unmittelbaren Blickkontakt mit einem anderen Teilnehmer. Hierfür bedarf es viel Platz und auch Zeit, damit sich die Teilnehmer verteilen können. Die Teilnehmerfrage ist hier eng mit dem zur Verfügung stehenden Platz und der Zeit verknüpft.

Konstellation

Es werden hier Möglichkeiten vorgestellt, die einzeln, in Paaren, in kleinen Gruppen oder in der gesamten Gruppe durchgeführt werden. Einige Warming-ups beginnen einzeln oder in Pärchen und werden zum Schluss in der ganzen Gruppe durchgeführt, so zum Beispiel »Gemeinsam schaffen wir es!« oder »Gemeinsam mehr sehen!«.

In der Praxis habe ich die Erfahrung gemacht, dass eine identische Konstellation im Warming-up und in der anschließenden Seminar- oder Trainingsarbeit den Teilnehmern eine gute Gelegenheit bietet, sich auf die Arbeit einzustellen.

Dauer der Durchführung

Beachten Sie bitte, dass die hier angegebenen Zeiten Durchschnittswerte sind und lediglich die Zeit der Anmoderation und Durchführung angeben. Eine eventuelle Auswertung im Anschluss daran ist nicht enthalten. Die Auswertungen können in der Dauer nämlich ganz unterschiedlich ausfallen, je nachdem wie sie moderiert werden und wie viel es zu besprechen gibt.

Warming-ups sollten kurz sein, da sie nicht unmittelbar zum Lernstoff dazugehören und auch kurzfristig in die Veranstaltung eingesetzt werden können. Die Auswahl der hier vorgestellten Übungen und Projekte liegt zwischen drei und maximal 15 Minuten.

Material

Warming-ups sollen gerne nach Bedarf und spontan eingesetzt werden können. Daher habe ich Warming-ups ausgewählt, die wenig bis kein Material bedürfen. Wenn Material erforderlich ist, handelt es sich um Dinge wie

beispielsweise ein Seil, eine Wolldecke oder Tücher zum Verbinden der Augen. Diese Gegenstände sind in der Regel im eigenen Haushalt zu finden und können im Notfall auch noch im Hotel oder Seminarhaus organisiert werden.

Es gibt einige Warming-ups, die die Herstellung von Material erfordern. Die Herstellung dieser Materialien ist sehr einfach und sind sie erst einmal angefertigt, können sie immer wieder eingesetzt werden. Die Anleitung dazu finden Sie jeweils unter dem nächsten Punkt.

Selbst hergestelltes Material

Lassen Sie sich bitte nicht abschrecken, wenn Sie lesen, dass Materialien angefertigt werden müssen. Die Warming-ups, die hier beschrieben werden und eine Herstellung von Material erfordern, sind es wert etwas Zeit zu investieren. Zudem sind die Materialbeschaffung und das Anfertigen einfach und kostengünstig. Nicht zuletzt können die Materialien, wenn Sie einmal gemacht sind, immer wieder verwendet werden.

»Der Herr der Ringe« ist ein Beispiel für ein Warming-up, dessen erforderliches Material aus fünf etwa 40 cm langen Rebschnüren besteht, die lediglich zusammengeknüpft oder verschweißt werden müssen. Die Herstellung dauert maximal fünf bis zehn Minuten und Sie haben ein sehr spannendes Warming-up, das Sie anschließend immer wieder einsetzen können.

Zu den aufwändigsten Basteleien gehört sicherlich der »Bullring«. Bei einer Größe von über 100 Teilnehmern müssen Sie mit einer Herstellzeit von einer Stunde rechnen. Er eignet sich daher kaum für einen spontanen Einsatz, wenn er noch gebastelt werden muss. Trotzdem zählt er für mich zu den besten Warming-ups, da er für ein breites Spektrum von 10 bis über 200 Teilnehmer in Frage kommt und zudem sehr symbolträchtig für die Teilnehmer ist. Der »Bullring« verbindet die Teilnehmer nach dem Motto: »Zusammen schaffen wir es!« oder »Wir arbeiten zusammen an einer Sache und können es gemeinsam schaffen!«.

Location

Im Bereich »Outdoor«-Training spricht man von »Location«, wenn es um das Gelände, den Raum, den Platz oder das Areal geht, auf dem das Training durchgeführt wird. Der Begriff wird hier synonym verwendet und beschreibt, wo das Warming-up durchgeführt werden kann und welchen Raum es bedarf.

Die meisten Warming-ups können sowohl im Freien als auch im Seminarraum veranstaltet werden. Zusammen mit dem geringen bis gar keinen Materialaufwand sind sie daher sehr mobil und flexibel einsetzbar. Einige wenige sind ausschließlich für den »Outdoor«-Einsatz geeignet, da sie viel Platz benötigen oder auch die Natur als Ruhe- und Besinnungsort nutzen.

Persönlich bevorzuge ich es, Warming-ups im Freien einzusetzen, auch wenn sie »Indoor« möglich wären. Alleine der Platzwechsel von drinnen nach draußen bringt für die Teilnehmer eine oft willkommene Abwechslung. Die Bewegung und die frische Luft fördern das Wohlbefinden, sodass die Teilnehmer anschließend energiegeladener an die Arbeit gehen können.

Vorbereitungsaufwand

Den Einsatz der Warming-ups plane ich nur sehr selten vor einem Seminar oder Training und wenn, dann meistens nur diejenigen für den Einstieg. Während einer Veranstaltung setze ich Warming-ups nach Bedarf der Teilnehmer ein und der ist individuell-, gruppendynamisch- und situationsabhängig. Um dieser Individualität des Moments gerecht zu werden, entscheide ich mich meist sehr kurzfristig für ein Warming-up, das ich für passend halte.

Daher ist es ein Vorteil, wenn der Aufwand für die Vorbereitung möglichst gering ist. Eine Zeit anzugeben wäre sehr subjektiv und könnte auf keinen Fall allgemein gültig sein. Die Zeit, die letztendlich aufgewendet wird, ist von vielen Faktoren abhängig. Diese Faktoren können sein: Kennen Sie das Warming-up bereits gut oder müssen Sie sich erst einlesen, bedarf es Material und muss dieses eventuell sogar vorbereitet werden, sind vielleicht Locations notwendig, die Sie noch nicht kennen und im Vorfeld erst abchecken müssen?

In der Seminar- und Trainingspraxis ist die Zeit in der Regel einer der wichtigen Faktoren. Damit das von Ihnen eingesetzte Warming-up auch zum Erfolg wird und nicht unerwartet Ihren Zeitrahmen sprengt, sollten Sie den bei den Übungen angegebenen jeweiligen Vorbereitungsaufwand beachten:

- **Small:** Für die Durchführung des Warming-ups müssen Sie maximal die Zeit rechnen, die Sie für das Durchlesen der Beschreibung benötigen. Material oder Location-Check sind nicht notwendig.
- **Middle:** Zusätzlich zu »Small« ist eventuell ein Einlesen, Materialbeschaffung oder ein Location-Check erforderlich.
- **Large:** Erfordert ein zusätzliches Einlesen, zudem verschiedene Materialien, die zusammengebastelt werden müssen sowie ein Location-Check.

Zeichnung

Die Zeichnungen zeigen typische Spielszenen aus dem jeweiligen Warming-up und dienen dazu einen schnellen Eindruck zu bekommen, wie es in Aktion aussieht. Bei einer verhältnismäßig umfangreichen Herstellung des Materials, wie beispielsweise »Der Herr der Ringe«, einer komplexeren Aufstellung zur Übung oder einer verzwickten Problemlösung für die Teilnehmer, wie beispielsweise bei »Das Berchtesgadener Mysterium« erhalten Sie eine zusätzliche Zeichnung, um den Einsatz möglichst einfach zu gestalten.

Anleitung

Die Anleitung zu einem Warming-up ist in der Regel kurz und leicht verständlich. Sie können sich schnell ein Bild von der Aktion machen und meistens auch gleich ohne Spickzettel anmoderieren.

Erfahrungen, Tipps und Ideen, wie das Warming-up gegenüber den Teilnehmern anmoderiert werden kann, finden Sie nach dem Punkt: Eignung.

Variationsmöglichkeiten

Es gibt viele Warming-ups, aber noch viel mehr Varianten. Einige werden hier vorgestellt. Sie können sich auf die Zielsetzung, Moderation und Settinggestaltung beziehen, aber auch auf die Teilnehmerkonstellation, Dauer, Material oder Location.

Ich bin schon öfter gefragt worden, ob es nicht langweilig wird, die gleichen Übungen wieder und wieder anzuwenden? Meine spontane und klare Antwort lautet »Nein!«. Als Trainer begleite und fördere ich Lernprozesse, diese Prozesse sind zwar identisch, aber es handelt sich immer wieder um unterschiedliche Teilnehmer. Entsprechend individuell lernen diese. Außerdem ist auch entscheidend, wo Sie sich im Lernprozess befinden und wie schnell Sie ihn durchlaufen. Meine Methoden und damit auch die eingesetzten Warming-ups müssen auf diese Weise immer wieder neu angepasst werden. So können Warming-ups beispielsweise durch Variationen, durch die Art und Weise wie sie anmoderiert und ausgewertet werden, auf die Teilnehmer abgestimmt werden. Warming-ups führe ich daher nie ganz identisch durch. Das macht die Arbeit als Trainer abwechslungsreich und herausfordernd.

Eignung

Warming-ups eignen sich hervorragend, um die Teilnehmer in Anfangssituationen auf die bevorstehende Arbeit anzuwärmen. Weniger bekannt sind Warming-ups während der Arbeit, zwischen zwei Veranstaltungsteilen oder als Abschluss. Dies ist sicherlich nicht der klassische Moment für ein Warming-up, aber ein Moment, in dem es mindestens genauso wertvoll wirken kann: Einen Arbeitsprozess zu initiieren ist nicht schwer, ihn aber am Laufen zu halten und zu einem erfolgreichen Abschluss zu führen kann umso schwerer sein.

Während einer langen, anstrengenden und konzentrierten Arbeit kann ein Warming-up eingesetzt werden, um den Teilnehmern wieder Energie, Schwung und Spaß zu geben. Eine Art »Warming-up again«. Zwischen zwei Veranstaltungsteilen kann ein Warming-up dazu dienen, den Teilnehmern die Möglichkeit zu geben, zur Ruhe zu kommen, abzuschalten, sich zu entspannen und sich auf Neues einzustellen. Dies ist dann eher eine Art »Cool down and warm up again«. Nicht zuletzt bieten sich einige als Abschlusspunkt einer Veranstaltung an. Dadurch, dass sie kurz sind, Spaß machen, positive Bilder vermitteln und »Aha«-Erlebnisse bieten, können sie als »Kick« dienen, das Erlernete aus Seminar und Training in die Praxis zu transferieren. Zudem sind oft die letzten Dinge einer Veranstaltung sehr einprägsam, sodass Sie so einen Schlusspunkt in Ihrer Veranstaltung setzen können, der den Teilnehmern positiv in Erinnerung bleibt. Also eine Art »Kick-off-Warming-up«.

Das Ziel vom »Aufwärmen« ist es, die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer zu steigern. Dazu sollte das Potenzial von Warming-ups nicht einfach »verschossen« werden. Ein Warming-up »nur so« einsetzen, lässt die Teilnahme schnell zum »Spielchen« werden. Eine lustige Abwechslung, aber ohne große Wirkung auf die weitere Arbeit. Ebenso wirkt eine wilde Aneinanderreihung von Warming-ups weniger leistungsfördernd als vielmehr unseriös. Die Teilnehmer können sich dann schnell die Frage stellen: »Was hat das mit unserem Arbeitsthema zu tun?« oder »Ich bin doch nicht hier um zu spielen, dafür habe ich nicht bezahlt!«.

Der Einsatz von Warming-ups sollte im Rahmen der Veranstaltung dazu dienen, die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer nach Bedarf zu steigern, um ein möglichst gutes Lernergebnis zu erzielen.

In Anfangssituationen liegt meist ein Bedarf vor. Typische Merkmale für diese Situationen sind (an)gespannte Teilnehmer und eine eher zurückhaltende Stimmung. Ein Warming-up kann hier auflockernd wirken und durch Spiel und Spaß die Stimmung heben. Für den Einstieg in eine Veranstaltung können Warming-ups daher gut im Voraus geplant werden.

Anders verhält es sich im Verlauf einer Veranstaltung. Wann und in welcher Situation ein Bedarf entsteht, ist meistens schwierig vorhersehbar, eine Vorausplanung ist daher auch entsprechend schwierig.

Als Vorteil empfinde ich es, verschiedene Warming-ups in petto zu haben, um diese an geeigneten Stellen einsetzen zu können. Typische Merkmale für einen entstehenden Bedarf sind zum Beispiel:

- Die Teilnehmer wirken unkonzentriert, müde und kraftlos.
- Die Atmosphäre wirkt unruhig, gespannt und nervös.
- Das Engagement ist ohne Elan.
- Die Stimmung ist weniger produktiv als vielmehr abschweifend.
- Die Zusammenarbeit ist wenig kooperativ und statt dessen eher konkurrenzorientiert.
- Die Teilnehmer wirken sehr harmonisch, setzen sich aber nicht konstruktiv auseinander, so dass es zwar leicht zu einem Ergebnis kommt, aber nur einem mittelmäßigen.
- Die Arbeit ist weniger ergebnisorientiert als vielmehr zerfahren und abschweifend.
- Es wird viel gesprochen und diskutiert, ohne dass es zu Resultaten kommt.
- Es kommen keine herausragenden Ergebnisse zu Stande, da es an Fantasie und Kreativität fehlt.

Die hier vorliegende Sammlung ist als Hilfe bei der Planung von Veranstaltungen gedacht, vor allem aber als Hilfsmittel in der Veranstaltung, um im Bedarfsfall schnell ein passendes Warming-up zur Hand zu haben. Dazu gibt es in den einzelnen Warming-up-Beschreibungen unter diesem Punkt einen Hinweis, in welcher Situation es sich zum Einsatz anbietet.

Tipps zur Moderation und Setting-Gestaltung

Hier finden Sie Ideen, Erfahrungen und konkrete Anleitungen, wie das Warming-up anmoderiert, bei Bedarf interveniert und reflektiert werden kann. Als Moderator eines Warming-ups haben Sie zumindest die Aufgabe es anzuleiten und abzuschließen. In einigen Fällen können Sie zu einer Intervention aufgefordert werden, um beispielsweise die Sicherheit der Teilnehmer zu gewähren oder beim Übertreten des Reglements. Dagegen ist es Ihnen überlassen, ob Sie nach dem Warming-up eine Reflexion beziehungsweise eine Auswertung durchführen.

Eine klare Antwort auf die Frage, wie am besten anmoderiert, interveniert und reflektiert werden kann, ist schwierig. Ziel sollte es sein, den Teilnehmern eine bestmögliche Lernsituation zu schaffen.

Pädagogische Ansätze sind bekanntlich unterschiedlich und ich habe nicht den Anspruch, hier das »non plus ultra« vorzustellen. Ich möchte jedoch einige Ansätze kurz vorstellen, die ich gerne und auch erfolgreich einsetze:

- **Event:** In dem Fall ist das Ziel auf Spaß und Bewegung reduziert. Dazu moderiere ich die Übung an und verpacke die Übung eventuell in ein Szenario. Ich greife nur dann ein, wenn die Sicherheit der Teilnehmer gefährdet ist. Eine Auswertung im Anschluss führe ich nicht.
- **Reflektives Handlungslernen:** Hier nutze ich die Lernmomente, die Erlebnisse und Erfahrungen der Teilnehmer aus dem Warming-up, um sie durch eine Auswertung für die folgende Arbeit nutzbar zu machen. Fragen können hier beispielsweise sein: »Wie war es?«, »Waren Sie mit dem Resultat zufrieden?«, »Was würden Sie anders machen, wenn Sie die Übung noch einmal machen würden?«
- **Frontloading:** Beim Anmoderieren bekommen die Teilnehmer bereits kleine Hinweise, was im Warming-up wichtig ist. Dies kann die Teilnehmer unterstützen, sich Gedanken für eine erfolgreiche Lösung zu machen. Diese Methode kann genutzt werden, wenn die Teilnehmer mit dem Schwerpunkt-Thema des Warming-ups Schwierigkeiten haben.
 - Das Problem Entscheidungen treffen, ist beispielsweise Thema im »Der Herr der Ringe«.
 - Das Problem Informationsaustausch finden Sie in »Blind Snake«.
 - Das Problem Verantwortung zu übernehmen, ist Thema in »Der Pendel« oder »Der Vertrauenslauf«.
 - Das Problem Kooperation und Kommunikation effizient zu praktizieren, ist Thema beispielsweise in »Die Rettungsinsel« oder »Der schwebende Bambusstab«.
- **Direktives Frontloading:** Auf die Knackpunkte des Warming-ups wird bereits direkt beim Anmoderieren hingewiesen. Beispielsweise kann bei der Übung »Blind geometrische Figuren bilden« die Anleitung lauten: »Bevor Sie sich jetzt an die Hände nehmen, die Augen schließen und von mir eine Figur vorgegeben bekommen, die Sie dann versuchen blind und ohne dabei die Hände zu lösen zu bilden, bekommen Sie von mir drei Minuten Zeit, sich Gedanken zu machen und sich auszutauschen, was bei dieser Übung schwierig sein kann und wie Sie die Schwierigkeiten in der Situation lösen könnten?«

Diesen Ansatz wende ich aber nur bei schwerwiegenden Fällen an, beispielsweise dann, wenn Teilnehmer sich sehr egoistisch verhalten oder Einzelne für das gesamte Team denken anstatt dass die Teilnehmer gemeinsam als Team fungieren. Denn darunter leidet in der Regel die Arbeitsleistung ebenso wie die schwächeren Teilnehmer. Ansonsten nimmt dieser Ansatz den Teilnehmern zu viel selbstständiges Erfahren und Lernen.

- **Reflektive Prozesssteuerung:** Manche Übungen werden nicht nur zum Schluss reflektiert, sondern auch zwischendurch. Sie können beispielsweise je nach Länge des Warming-ups und nach den Lernmomenten ein- bis zweimal zwischendurch reflektiert werden. Die Erfahrungen und die Ideen zur Optimierung können dann gleich im weiteren Verlauf umgesetzt und verbessert werden. Diese Vorgehensweise bietet sich zum Beispiel an bei »Blind Snake«, »Der schwebende Bambusstab« oder »Blind geometrische Figuren bilden«. Der Vorteil ist dann, dass eine positive Entwicklung schnell sichtbar wird. Der Nachteil dagegen liegt darin, dass die Erfahrungen nicht so lange nachwirken, da sie fast sofort ausgewertet werden.

Achtung!

Einige Warming-ups bergen Verletzungsrisiken. Wie diese aussehen und wie sie vermieden werden können, wird unter »Achtung!« beschrieben.

Die Risiken können reichen von Schürfwunden, blauen Flecken über Fußverstauchungen bis hin zum Bänderriss – Verletzungen, die nicht nur dem Betroffenen sehr schmerzen können, sondern auch den Trainingsverlauf ungeplant verändern können. Die hier beschriebenen Warming-ups können alle auf ein akzeptables Restrisiko minimiert werden. Dazu sind keine speziellen Kenntnisse erforderlich jedoch ein umsichtiges Handeln. Gefahrenmomente der betreffenden Warming-ups werden daher eingehend beschrieben.

Zusätzlich sollten bei Warming-ups, die viel Bewegung bieten, Vertrauen und Verantwortung fordern, engen Körperkontakt erfordern und die Teilnehmer vor Herausforderungen stellt, folgende Regeln gelten:

- **Freiwillige Teilnahme:** Die Teilnahme am Warming-up sollte grundsätzlich freiwillig sein. Es kommt aber eher selten vor, dass ein Teilnehmer bereits vor dem Start »Nein!« sagt. Dazu ist der Charakter der Warming-ups zu spielerisch. Häufig merkt ein Teilnehmer erst in der Aktion, dass von ihm beispielsweise ein Vertrauen gefordert wird, das er vielleicht nicht oder noch nicht hat (vgl. beispielsweise kann dies der Fall sein bei »Das Förder-

band« oder »Das Pendel«). Oder es kann sein, dass es zuviel Überwindung kostet, die er in dem Moment nicht aufbringt (vgl. hierzu beispielsweise »Der Vertrauenslauf«). Ein »Nein« sollte hier jederzeit akzeptiert werden, vor allem auch von den anderen Teilnehmern!

- **»Safety first!«** Die Sicherheit geht in jeder Situation vor. Unterbrechen Sie ein Warming-up, wenn Sie den Eindruck haben, dass die Sicherheit beispielsweise aufgrund mangelnder Konzentration nicht mehr gewährleistet ist (aufpassen sollten Sie vor allem bei den Übungen »Der Vertrauenslauf« oder »Electric Fence«). Unterbrechen Sie auch dann, wenn auf Grund ausgelassener Stimmung der Sicherheitsaspekt zu kurz kommt.
- **Die Stopp-Regel** gibt Ihnen und jedem Teilnehmer jederzeit das Recht, jegliche Aktion sofort einzufrieren, das heißt, jeder ist bei dem Signal »Stopp« aufgefordert, unmittelbar die Handlung einzustellen. Die Regel ist vergleichbar mit einem »Time out« im Handball oder einer Art Notbremse. Dieses Stopp sollte in einem Warming-up nur im Notfall genutzt werden.
- **Gegenseitige Wahrnehmung:** Ich fordere die Teilnehmer gerne auf, nicht nur auf sich selber zu achten, sondern auch auf die Teilnehmer, die um einen herum sind. Dies erhöht die aufmerksamen Blicke und reduziert Gefahrenmomente.

Durch diese Regeln soll auch die psychische Sicherheit der Teilnehmer sichergestellt werden.