

Deutschland

BASEBALL

Warmupprogramm



SCIMP
PERFORMANCE

Warmupprogramm Baseball

Grundsätzliches:

Das Warmup ist der erste Teil jedes Trainings/Spiels. Die Mobilität der Gelenke wird verbessert, die Muskelkerntemperatur sowie der Muskeltonus erhöht, das Herz-Kreislaufsystem hochgefahren und das Zentrale Nervensystem aktiviert.

Außerdem ist es eine hervorragende Möglichkeit Bewegungsmuster zu trainieren oder zu korrigieren.

Es dient allerdings nicht nur der körperlichen Vorbereitung auf die kommende Belastung, sondern ebenfalls der mentalen Vorbereitung. Eine feste Warmuproutine hilft dem Athleten vom Alltagsstress abzuschalten und den Fokus für das anstehende Training/Spiel zu finden.

Der Aufbau des Warmups, um all dies bestmöglich zu erreichen, ist in diesem Programm in 5 Phasen unterteilt, die jeweils aufeinander aufbauen:

- Phase 1 – Self Myofascial Release**
- Phase 2 – Mobilisation**
- Phase 3 – Aktivierung**
- Phase 4 – Movementskills**
- Phase 5 – Sportspezifisches Warmup**

Die Organisationsform hängt dabei von der Gruppengröße und dem vorhandenen Platz ab. Es kann entweder auf der Stelle durchgeführt werden oder in Bewegung in Kombination mit Jogs, Sprints und Backpedals. Letzteres ist die bevorzugte Variante zur Vorbereitung auf ein komplexes Training oder auf ein Spiel, da es deutlich dynamischer ist und das Herz-Kreislaufsystem sozusagen nebenbei mit hochfährt. Hierdurch ist ein sehr zeiteffizientes Warmup möglich.



Die Dauer des Warmups hängt davon ab, worauf genau sich vorbereitet werden soll. Muss der Athlet nur für ein Sprinttraining aufgewärmt werden oder bereitet er sich auf ein Spiel vor? Beim Sprinttraining reicht es, die für das Laufen benötigte Muskulatur vorzubereiten. Für ein Spiel oder längeres Training müssen alle Bewegungsmuster vorbereitet werden und das Warmup dauert entsprechend länger. Da der Athlet bei einem Spiel für einen längeren Zeitraum mit regelmäßigen Pausen warm bleiben muss, sollte das Warmup hierfür auch entsprechend gründlich durchgeführt werden.

Das Warmup kann im Training auch gut genutzt werden, um „Movementskills“ und athletische Fertigkeiten zu trainieren.

Warmes Wetter hat übrigens nur einen begrenzten Einfluss auf die benötigte Warmupdauer. Die Temperatur auf der Haut ist nicht gleichzusetzen mit der Temperatur in der Muskulatur.

Das folgende Warmupprogramm zeigt den grundsätzlichen Aufbau mit Beispielübungen zu jeder einzelnen Phase. Es gibt eine Grundstruktur vor, die sich einfach an die jeweiligen Gegebenheiten anpassen lässt. Spezifische korrigierende Übungen sind bewusst in diesem Programm ausgespart, da dies die Komplexität enorm erhöhen würde. Sollte ein Athlet entsprechende Übungen von seinem Trainer oder Therapeuten haben, so lassen sie sich meist am besten in Phase 2 oder 3 integrieren.

Warmupprogramm Baseball

Phase 1 - Self Myofascial Release:

Die erste Phase des Warmups besteht aus Self Myofascial Release oder einfacher gesagt dem Ausrollen der Muskulatur mit dem Foamroller, dem Massagestick oder einem Lacrosseball. Es ist sozusagen die Vorbereitung für das Warmup.

Über die genaue Wirkweise von Self Myofascial Release ist sich die Wissenschaft noch immer unsicher. Dass es funktioniert, hat die Erfahrung der letzten zehn Jahre allerdings bewiesen. Das Ausrollen dient dazu, Verspannungen in der Muskulatur zu lösen und die Mobilität zu verbessern. Langfristig sorgt das Ausrollen dafür, die Qualität des Gewebes zu verbessern bzw. zu erhalten. Im Profisport übernimmt diese Aufgabe in der Regel ein Physiotherapeut. Da diese Möglichkeit in der Regel für uns nicht besteht, sind Foamroller und andere Soft-Tissue-Tools eine einfache und kostengünstige Alternative.



Langes Ausrollen senkt den Muskeltonus. Da wir mit dem Warmup eigentlich das Gegenteil bewirken wollen, gilt es die minimal effektive Dosis zu finden, um den bestmöglichen Effekt zu erreichen. Als Anhaltspunkt rollen wir in der Regel für 10 – 12 Wiederholungen oder für ca. 20 Sekunden.

Außerdem ist es nicht notwendig jeden Teil des Körpers jedes Mal auszurollen. Das Ausrollen sollte in der Regel nicht länger als 5 Minuten dauern. Wir konzentrieren uns auf die Muskeln/Sehnen, die tatsächlich „tight“ sind. Das kann individuell sehr unterschiedlich sein. Jeder Athlet bekommt in der Regel sehr schnell die notwendige Erfahrung, welche Stellen für ihn den größten Effekt haben.

Trotzdem macht es Sinn, jedes Körperteil regelmäßig zu rollen. Das Rollen dient in diesem Fall als eine Art Checkliste, um den eigenen Körper nach möglichen Problemen und verspannten Stellen abzusuchen.

Die folgende Tabelle zeigt, welche Körperstellen sich mit Soft-Tissue-Tools am besten erreichen lassen:

Fußsohle	SI-Gelenk
Achillessehne	QL
Waden	Oberer Rücken
Schienbeine	Latissimus
Beinbeuger	Brust
IT-Band	Nacken
Adduktoren	Trizepsursprung
Quadrizeps	Trizepsansatz
Gluteus	Unterarmstrecker

Beim Ausrollen gibt es verschiedene Techniken. Die einfachste Variante ist, dass der Athlet mit dem Foamroller über die gesamte Muskellänge entlang der Muskelfaser hin und her rollt. Auf verspannten Stellen kann hierbei auch gezielt kleinflächig hin und her gerollt werden.

Um Verspannungen zu lösen ist es ebenfalls effektiv quer zur Faser zu rollen. Besonders auf der Beinrückseite hat sich diese Technik bewährt.

Bei einzelnen „Tight Spots“ hat man ebenfalls die Möglichkeit punktuell auf dem Roller zu liegen und dabei den entsprechenden Muskel im Wechsel anzuspannen und zu entspannen.

Warmupprogramm Baseball



Bei Armen und Beinen funktioniert dies auch, indem das Gelenk durch den vollen Bewegungsradius bewegt wird, während man mit dem Foamroller Druck auf den aktiven Muskel ausübt.

Wie die Ausführung in der Praxis aussieht, könnt ihr zusätzlich in diesem [Video](#) ansehen.

Phase 2 - Mobilisieren:

Nachdem wir den Körper in Phase 1 auf das Warmup vorbereitet haben, geht es nun darum den Körper zu mobilisieren, um die volle Bewegungsfähigkeit aller benötigten Gelenke herzustellen.

Die Zeiten, in denen vor der Belastung noch ausgiebig passiv, statisch gedehnt wurde, sind lange vorbei. Man weiß inzwischen, dass hierdurch der Muskeltonus gesenkt wird und die Leistungsfähigkeit eher verringert als gesteigert wird. Ebenfalls erhöht langes statisches Dehnen vor der Belastung die Verletzungsanfälligkeit.

Stattdessen benutzen wir aktive, dynamische Dehnübungen, in denen die Gelenke ebenfalls durch ihr volles Bewegungsausmaß geführt werden. Gleichzeitig wird die Muskulatur hierbei gedehnt, während sie kontrahieren muss, um Bewegung zu erzeugen und um das Gelenk zu stabilisieren.

Besonderes Augenmerk beim Mobilisieren liegt für uns auf Fußgelenken, Hüfte und Brustwirbelsäule. Dies sind in der Regel die limitierenden Faktoren bei den meisten Athleten. Nur wenn diese Gelenke ausreichend beweglich sind, kann der restliche Körper effizient arbeiten. Beim Mobilisieren versuchen wir den Körper durch alle später verwendeten Bewegungsrichtungen zu führen.

Beispielübungen zum Mobilisieren des gesamten Körpers:

Unterkörper:

Übung	Link
Adduktorenstretch	https://youtu.be/M5T9oSOinEE
Beinschwünge	https://youtu.be/Ju-Sp1-4JTU
Beinschwünge frontal	https://youtu.be/-mUaw5fPp9U
Frankensteinwalk	https://youtu.be/kJo0wdD-384
Fußgelenksmobilisation	https://youtu.be/EHFZHOAcWRo
Glutestretch	https://youtu.be/BtBwGvM0whU
Hop + Superman	https://youtu.be/ABVtnEoxP88
Hüftaußenrotation rückwärts	https://youtu.be/g30miO4cpQk
Hüftbeugerstretch	https://youtu.be/UyXp4D2gTpg
Hüftinnenrotation vorwärts	https://youtu.be/Q2HOQp0H8ms
Hüftinternalrotationstretch	https://youtu.be/hsgjdrzAO0o
Hüftmobilisation Vierfüßerstand	https://youtu.be/5inoQYkkaTQ
Inchworm	https://youtu.be/5a2cZZs7yqo
Kneelift + Reach	https://youtu.be/Tr_OUVx7h-4
Kniebeuge + Reach	https://youtu.be/-q_K1WozbiU
Kniebeuge zu Beinbeugerstretch	https://youtu.be/E4Y7vGZ-nhA
Kreuzheben 1 Bein	https://youtu.be/dubWRFu2Ma8

Warmupprogramm Baseball



DEUTSCHER BASEBALL UND
SOFTBALL VERBAND E.V.

Lunge + Reversetwist	https://youtu.be/cNF0V_oPn9I
Overheadlunge 45°	https://youtu.be/NeV0d4Z2FOI
Quadstretch	https://youtu.be/nm3btuZHcQ
Quadstretch + RDL	https://youtu.be/NVMjBppzv9U
Reach and Lift	https://youtu.be/MZQYql-6anc
Reverse Superman + Reverselunge	https://youtu.be/Ly-cFRUOYI8
Reverselunge + Reach	https://youtu.be/IBwdBanYRN4
Reverselunge + Twist	https://youtu.be/lfHPB4MXixo
Rumpfrotation	https://youtu.be/8QTD1UKgwj0
Rumpfrotation + Lunge	https://youtu.be/AwgUHfbxrpQ
Side to Side	https://youtu.be/MrixYGJlcdw
Side to Side mit Hüftöffnen	https://youtu.be/g397kA7OI0c
Sidelunge	https://youtu.be/DrofgV9M9fw
Sidelunge + Reach	https://youtu.be/IGE-6Z1ef3Q
Spidermancrawl	https://youtu.be/QiOrVHBROls
Überkopfkniebeuge	https://youtu.be/zBqS_oDRg1Y
World's Greatest Stretch	https://youtu.be/R9e67Gqz3zM

Brustwirbelsäule:

BWS Mobilisation Vierfüßerstand	https://youtu.be/E1gzY-x4xVw
BWS Rotation vorgebeugt	https://youtu.be/O_ISEskzs-4
Kneelift + Reach	https://youtu.be/Tr_OUVx7h-4
Kniebeuge + Reach	https://youtu.be/-q_K1WozbiU
Lunge + Reversetwist	https://youtu.be/cNF0V_oPn9I
Overheadlunge 45°	https://youtu.be/NeV0d4Z2FOI
Reverselunge + Reach	https://youtu.be/IBwdBanYRN4
Reverselunge + Twist	https://youtu.be/lfHPB4MXixo
Rumpfrotation	https://youtu.be/8QTD1UKgwj0
Rumpfrotation + Lunge	https://youtu.be/AwgUHfbxrpQ
Sidelunge + Reach	https://youtu.be/IGE-6Z1ef3Q
Überkopfkniebeuge	https://youtu.be/zBqS_oDRg1Y
World's Greatest Stretch	https://youtu.be/R9e67Gqz3zM
Yogalieggestütze	https://youtu.be/v-DRwJ_N044

Schultern und Arme:

Übung	Link
Armdrehen gestreckt	https://youtu.be/3vycEsICKvE
Armkreisen	https://youtu.be/spghOBabUCc
Armschwünge horizontal	https://youtu.be/U-o1ccAl7tY
Armschwünge vertikal	https://youtu.be/NOelZbviSXU
Butterfly	https://youtu.be/j27-Z7tqtDU
Handgelenkkreisen	https://youtu.be/xg-4x0QPp9Q
Nackenstretch in Bauchlage	https://youtu.be/QL85i8oCKjA
Schulterblattziehen horizontal	https://youtu.be/Dd0aJ_3hL3o
Schulterblattziehen vertikal	https://youtu.be/4xf1KF2JDag
Schulterinnenrotation	https://youtu.be/NCEL7jNdiOE
Seitheben	https://youtu.be/QJY5czY1gV8

Warmupprogramm Baseball



Stir the Pot	https://youtu.be/Cyt-4Hyyp10
Unterarmkreisen	https://youtu.be/GuAvhwocYg4
Vorgebeugte T's	https://youtu.be/qg4yXPfC5MA
Vorgebeugte W's	https://youtu.be/blah9EIl41w
Vorgebeugte Y's	https://youtu.be/CDEsngxPUOjw
Yogalieggestütze	https://youtu.be/v-DRwJ_N044

(Übungen, die in mehrere Kategorien passen, sind mehrfach aufgeführt.)

Phase 3 - Aktivieren:

Nachdem wir den Körper mobilisiert haben, wollen wir in Phase 3 den Rumpf aktivieren und im Anschluss den Muskeltonus erhöhen und das Zentrale Nervensystem (ZNS) in den „Fight or Flight Modus“ bringen, um bereit für explosive Bewegungen zu sein.

Der Rumpf ist die Basis für jegliche Bewegung. Ohne eine stabile Basis ist keine effiziente Bewegung der Extremitäten möglich. So gibt es im Körper einen Feed Forward Mechanismus, der jedes Mal bevor wir Arme oder Beine bewegen automatisch den Rumpf anspannt, um einen stabilen Fixpunkt zu haben. Die Aufgabe des Rumpfes ist es außerdem eine stabile Verbindung zwischen Unter- und Oberkörper zu bilden, um Energie ohne Verluste durchleiten zu können.

Einen wichtigen Anteil bei der Aktivierung spielt die Atmung. Über die Atmung können wir direkt Einfluss auf das ZNS nehmen. Daher sind in die Rumpfaktivierung auch Atemübungen integriert.

Rumpfaktivierung:

Bearwalk	https://youtu.be/WRHIm3gVWXA
Bearwalk rückwärts	https://youtu.be/ttQEk7pIIjg
Bearwalk seitlich	https://youtu.be/c06p6eMSBI8
Birddogs	https://youtu.be/H07QWfIRJk
Glutebridgeatmen	https://youtu.be/XOTq7Q9V8Pc
Kneelift + Reach	https://youtu.be/Tr_OUVx7h-4
Krokodilatmen	https://youtu.be/T5y2HlyFyVo
Rumpfbrücke	https://youtu.be/eeA_55q8Ats
Rumpfbrücke seitlich	https://youtu.be/YkfumCnMcbo
Überkopfkniebeugenatmen	https://youtu.be/yIPq2YoGeZU

Das ZNS wird durch schnelle und koordinativ anspruchsvolle Übungen aktiviert. Sprints, Sprünge, Hops sowie Übungen, in denen die Bewegung verschiedener Körperteile gleichzeitig koordiniert werden müssen, finden sich in dieser Phase. Auch verschiedene Seilspringvarianten funktionieren gut, um das ZNS zu aktivieren.

ZNS-Aktivierung: (Die Übungen sind nach aufsteigendem Intensitäts-/Schwierigkeitsgrad aufgelistet.)

Hop + Superman	https://youtu.be/ABVtnEoxP88
Backpedal	https://youtu.be/df4NMH0MnLE
Reach and Lift	https://youtu.be/MZQYql-6anc
Pushoffs seitlich	https://youtu.be/ncXNeB2yMog

Warmupprogramm Baseball



Slide and Glide	https://youtu.be/KDzLHw-aO_s
Carriocas	https://youtu.be/aGleYaHE2hQ
Tappiocas	https://youtu.be/M84rMuYJaRY
Crossoverrun	https://youtu.be/DYB8T7ze_Tl
Bunnyhops	https://youtu.be/tAH3wmvSiAs
Ankling	https://youtu.be/FCZA8GwCp-4
Highskips	https://youtu.be/Eq-OG9apueE
45° Bounds	https://youtu.be/958od8Ttd3A
45° Bounds rückwärts	https://youtu.be/N16xWhnlh7M
A-Skip	https://youtu.be/ESEuuxS5OGQ
B-Skip	https://youtu.be/f_tUeM0F1Ys
Alternating B-Skip	https://youtu.be/IQH7XinX6Bs
Sideskips	https://youtu.be/XVati86RFP0
High Knee Run	https://youtu.be/hbsmMff-BeE
High Knee Run seitlich	https://youtu.be/zujLCu9-rrM
Hoppsalauf	https://youtu.be/9BQ23ewyFVY
Hoppsalauf 45°	https://youtu.be/T8MhveABECg
Hoppsalauf rückwärts	https://youtu.be/E6nT5rMhtm4
Bounds	https://youtu.be/JhGP04SFCJw
Zentimetersprints	https://youtu.be/qtW0IWzeSxE
Zentimetersprints rückwärts	https://youtu.be/htiFr2pg0LE
Sprint turn Backpedals	https://youtu.be/xtuLRsXWYjE
Backpedals turn Sprint	https://youtu.be/DgkOItDmpCk
Kniebeugensprünge	https://youtu.be/RkEN5rbNI08
Geteilte Kniebeugensprünge	https://youtu.be/jfHcklhTsE0
Skatersprünge	https://youtu.be/gxTMeQhNrJg
Frogjumps	https://youtu.be/jPp60nxd5mU
Sprünge 1 Bein	https://youtu.be/7qB2Zid6u_Q

Phase 4 - Movementskills:

Aktivierung und Movementskills gehen fließend ineinander über. Viele Übungen aus Phase 3 können ebenfalls in Phase 4 verwendet werden und umgekehrt. Es kommt immer darauf an, worauf der Fokus bei den jeweiligen Übungen gelegt wird. Dienen sie ausschließlich der Aktivierung oder sollen bestimmte Bewegungsmuster geschult und „eingeschleift“ werden. Außer den in diesem Manual aufgeführten Übungen können verschiedene Übungen mit Hürden, Leitern etc. eingebaut werden. Auch Übungen, die das richtige Abbremsen oder Richtungswechsel schulen, passen in diese Phase.

Als Beispielübungen für Phase 4 ist hier eine Übungsreihe für die Lauschule zusammengestellt, die sich auch im Gruppentraining gut integrieren lässt.

Lauschule: (Die Übungen sind nach aufsteigendem Intensitäts-/Schwierigkeitsgrad aufgelistet.)

Ankling	https://youtu.be/FCZA8GwCp-4
Highskips	https://youtu.be/Eq-OG9apueE
A-March	https://youtu.be/6V_U5_aZTgU

Warmupprogramm Baseball



B-March	https://youtu.be/xs_lkgHurus
A-Skip	https://youtu.be/ESEuuxS5OGQ
B-Skip	https://youtu.be/f_tUeM0F1Ys
Alternating B-Skip	https://youtu.be/IQH7XinX6Bs
B-Run	https://youtu.be/l7snFI5sYM0
Straight Leg Run	https://youtu.be/vl-KInb-7XY
High Knee Run	https://youtu.be/hbsmMff-BeE
Buttkicks	https://youtu.be/XudE42mHK2s
Hoppsalauf	https://youtu.be/9BQ23ewyFVY
Hoppsalauf auf Distanz	https://youtu.be/PVrZQ878t9I
Bounds	https://youtu.be/JhGP04SFCJw

Phase 5 - Sportspezifisches Warmup:

Das sportspezifische Warmup ist die letzte Phase in der Vorbereitung. Es besteht in der Regel aus der eigentlichen sportlichen Aktivität, auf die sich vorbereitet wird, z. B. Einwerfen, Einschwingen, Sprints oder auch Warmupsätze im Krafttraining. Es beginnt mit niedriger Intensität, die sich bis zur tatsächlichen Belastung hin immer weiter steigert.

Beispielwarmup:

Zum besseren Verständnis, wie das Ganze in die Praxis umgesetzt werden kann, zeige ich im folgenden Beispiel ein mögliches Ganzkörperwarmup als Vorbereitung für Training oder Spiel. Phase 1 ist hierbei nicht beschrieben, da diese von jedem Spieler individuell im Voraus ausgeführt werden muss. Das beschriebene Warmup selbst dauert ca. 15 Minuten. Im Anschluss können dann je nach Planung zusätzliche Athletikübungen oder ein Einwerfen stattfinden.

Die Gruppe in einer oder mehreren Linien am ersten Hütchen aufstellen lassen. Die erste Spalte gibt jeweils die Übung an, die bis zum zweiten Hütchen ausgeführt wird. In der zweiten Spalte die Übung, die direkt im Anschluss zum dritten Hütchen durchgeführt wird.



Hinweg:	Hüftinnenrotation vorwärts	Jog
Rückweg:	Hüftaußenrotation rückwärts	Backpedals
Hinweg:	World's Greatest Stretch	Jog
Rückweg:	Reverse Superman + Reverselunge	Backpedals
Hinweg:	Sidelunge	Backpedals
Rückweg:	Frankensteinwalk	

Gruppe in Reihen aufstellen lassen: (Stationäre Übungen)

Krokodilatmen	6 Atemzüge
Fußgelenksmobilisation	8 Wdh je Seite
Squat + Reach	5 Wdh je Seite
Überkopfkniebeugenatmen	6 Atemzüge

Warmupprogramm Baseball



Beinschwünge	10 Wdh je Seite
Beinschwünge frontal	10 Wdh je Seite
Rumpfrotation	8 Wdh je Seite
BWS Rotation vorgebeugt	8 Wdh je Seite
Armkreisen	20 Wdh
Armschwünge horizontal	10 Wdh
Armschwünge vertikal	10 Wdh
Schulterblattziehen vertikal	10 Wdh
Butterfly	10 Wdh
Schulterinnenrotation	10 Wdh
Armdrehen gestreckt	10 Wdh
Unterarmkreisen	10 Wdh
Handgelenkkreisen	10 Wdh

Gruppe zurück in ursprüngliche Aufstellung:



Hinweg:	Ankling	Highskips
Rückweg:	Sideskips	Sideskips
Hinweg:	Pushoffs seitlich	Sprint
Rückweg:	High Knee Run	Sprint
Hinweg:	Bounds	
Rückweg:	45° Bounds rückwärts	
Hinweg:	Slide and Glide rechts	Slide and Glide links
Rückweg:	Carrioca's rechts	Carrioca's links
Hinweg:	Sprint turn Backpedal	
Rückweg:	Backpedal turn Sprint	

Viel Erfolg beim Training!

Stefan Müller

Haftungsausschluss:

Die Trainingspläne und Übungsbeschreibungen sind nach besten Wissen und Gewissen erstellt. Trotzdem birgt Training, besonders bei falscher Ausführung, immer auch die Gefahr von Verletzungen. Die Verwendung dieses Warmupprogrammes erfolgt daher auf eigene Verantwortung!