



Handbuch für Teilnehmer\*innen

# Basismodul

- Übungsleiter\*in-C
- Trainer\*in-C
- Jugendleiter\*in



# Impressum

**Herausgeber:** Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.  
Friedrich-Alfred-Allee 25  
47055 Duisburg  
www.lsb.nrw

**Redaktion:** Freia Dorna, Manfred Probst

**Text/Inhalt:** B. Willi Geißler, Roland Grabs, Andreas Lengemann, Mani Neuwerth, Rainer Peters, Wolfgang Pohontsch, Barbara Quade, Thomas Steets und Claus Weingärtner

**Gestaltung:** media team, Duisburg

**Illustrationen:** Claudia Richter

**Fotos:** bilddatenbank.lsb.nrw · Bilddatenbank des Landessportbundes NRW  
pixelio/A\_S.G.S. (S. 10)  
www.limango.de (S. 38)

**Druck:** Schmitz Druck & Medien GmbH & Co. KG, Brüggen

Verwendung nur unter Quellenangabe



## Vorwort

Mit dem Beginn einer Qualifizierung für eine Tätigkeit als Übungsleiter\*in (ÜL), Trainer\*in (TR) oder Jugendleiter\*in (JL) werden mit dem Besuch des Basismoduls „ÜL-C/Trainer-C und Jugendleiter“ Grundlagen und Kenntnisse vermittelt und erworben, die im weiteren Verlauf der Qualifizierung immer wieder gebraucht werden. Um die Inhalte immer präsent zu haben sind die nachfolgenden Materialien entwickelt worden. Weitere Kenntnisse und Kompetenzen bauen auf diese Materialien auf. Sie bilden damit den Grundstock für weitere noch folgende Materialien der Aufbaumodule ÜL-C.

Selbstverständlich sind die Lernziele im Basismodul nicht auf das Erwerben von Wissen beschränkt: als ÜL, TR oder JL sind auch Werte, Haltungen, Verhaltensweisen und Handlungskompetenzen wichtig, die nicht in TN-Handreichungen abgebildet werden können. Da in dieser Qualifizierung prozessorientiert gearbeitet wird, entspricht diese Handreichung nicht einer chronologischen Abfolge des Lehrgangs.

Die Kenntnisse und die Kompetenzen, die mit diesen Materialien konkretisiert werden sollen, sind für alle Teilnehmenden des Basismoduls verpflichtend. Das heißt, zur erfolgreichen Teilnahme am Basismodul gehört, dass diese Kenntnisse bei jedem Teilnehmer und bei jeder Teilnehmerin im Bewusstsein verankert sind. Sollten Fragen bestehen, welche Hintergründe zu diesen Wissensbausteinen führen, sollten diese Fragen unbedingt im Lehrgang noch einmal gestellt und beantwortet werden.

Wir haben uns bemüht, auch komplexe Zusammenhänge möglichst einfach darzustellen. Trotzdem konnten und wollten wir nicht in jedem Fall auf Fachbegriffe verzichten, um die Möglichkeit zu geben, mit dem einen oder anderen Begriff tiefer in einen Themenkomplex einzusteigen.

Viel Erfolg bei der Teilnahme an dem Lehrgang „Basismodul ÜL-C/Trainer-C/Jugendleiter“.





# Inhaltsverzeichnis

Motive und Ziele für die Übungsleiter-, Trainer- und Jugendleiter-Tätigkeit .....	4
Ausgewählte Aspekte der eigenen Biographie.....	5
Aspekte des Sportverständnisses.....	5
Gesundheitsverständnis .....	6
Kommunikation – wie funktioniert sie? .....	9
Grundsätze zum Gesprächsverhalten .....	10
Voneinander lernen durch Feedback .....	11
Tipps zum Anleiten von Gruppenaktivitäten .....	12
Planungsgrößen zur Vorbereitung einer Sportstunde.....	13
Organisations- und Aufstellungsformen.....	14
Aufbau von Stunden.....	15
Gestaltung von Einstimmungs-/Aufwärmphasen.....	16
Praxisbeispiele zum Einstimmen/Aufwärmen .....	18
Praxisbeispiele zum Kennenlernen.....	20
Gestaltung von Ausklangphasen.....	21
Praxisbeispiele zum Ausklang.....	23
Grundlagen der Trainingslehre .....	25
Das Prinzip der biologischen Anpassungsfähigkeit.....	27
Zielgruppen .....	28
Lernen im Breitensport .....	30
Methodische Übungsreihe – Praxisbeispiel.....	31
Koordination .....	32
Verein und Verband .....	35
Sicherheit im Sport.....	36
Das Vereinspraxisportal für Übungsleiter*innen .....	38
Ehrenkodex für Trainer/-innen im Sport.....	39

## Motive und Ziele für die Übungsleiter-, Trainer- und Jugendleiter-Tätigkeit

Menschen haben unterschiedliche Antriebe, sich bürgerschaftlich zu engagieren. Dementsprechend werden sie sich unterschiedliche Tätigkeitsfelder im Sportverein suchen.

Wer sich mit den eigenen Antrieben und Zielen auseinandersetzt, hat eine größere Chance, das für sie/ihn angemessene und geeignete Tätigkeitsfeld zu finden. Mit zunehmender Klarheit bezüglich der Bedeutung der Tätigkeit für die eigene Person wird die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass die Mitarbeit zu großer Zufriedenheit bei sich selbst und bei den Gruppenmitgliedern führt.



## Ausgewählte Aspekte der eigenen Biographie

All diese Antriebe kommen selten in Reinform vor, die meisten ÜL, TR und JL können mehrere Antriebe nennen, die unterschiedlich gewichtet sind. Es gibt weitere Motive, die abhängig sind von den Lebenserfahrungen und der aktuellen Lebenssituation. Als ÜL/TR/JL haben die Mitarbeiter im Sportverein einen großen Einfluss auf die Teilnehmenden in der Gruppe. Sie wirken als Orientierung und als Vorbild. Ihr Verhalten wird von den Sporttreibenden sehr genau zur Kenntnis genommen. Daher kommt es zum einen darauf an, sich dieser Orientierungsfunktion bewusst zu sein und authentisch zu handeln, zum anderen müssen sie für sich klären, ob ihre Haltungen und Verhaltensweisen tatsächlich geeignet sind, das Sportverständnis zu transportieren. Authentizität und Sportverständnis speisen sich aus den Erfahrungen im Lebenslauf. Daher ist es wichtig, die eigenen Bezüge zu den Kernfragen des Übungsleiter-, Trainer- und Jugendleiter-Handelns zu klären.

### BEISPIELE

- Wie vielfältig sind die Bewegungs- und Sportserfahrungen?
- Wie war die Qualität der Sportangebote? War Sport mit bewusster Körpererfahrung verbunden, wurden neben motorischen auch kognitive, emotionale und soziale Ziele angestrebt? Wurden geeignete Methoden kennengelernt?
- Wie geschlechtstypisch waren die Sportserfahrungen? Haben sich geschlechtstypische Zuschreibungen einschränkend ausgewirkt?
- Wie bedeutsam war das Leistungsmotiv beim Sporttreiben in der eigenen Kindheit und Jugend?
- Wie wurde die/der ÜL/TR/JL in der eigenen Kindheit und Jugend erlebt?

Die Auseinandersetzung mit diesen und weiteren Aspekten der Sportserfahrungen im Lebenslauf sind hilfreich, denen eigenen Weg als ÜL/TR/JL einzuschlagen.

## Aspekte des Sportverständnisses

Ziel ist es, möglichst breite Bevölkerungsschichten für den Sport zu gewinnen, möglichst viele Sportarten zugänglich zu machen. Die Motivlage der Teilnehmenden ist durchaus sehr unterschiedlich.

Folgende Aspekte/Kriterien eines Verständnisses von Sporttreiben können helfen, die aufgeführten Ziele zu erreichen:

- altersunabhängig
- Einstieg für jede/n
- heterogene Gruppen (Alter, Geschlecht, Leistung)
- TN-orientiert (variable Regeln, variable Inhalte)
- sportartenunabhängig/-übergreifend
- abwechslungsreich
- persönliche Leistungssteigerung wichtiger als absolute Leistung
- unterschiedliche Leistungsfähigkeit wird berücksichtigt
- primäre Ziele: Spaß am Sporttreiben, Gesundheitsförderung, Kontakte
- Anerkennung der unterschiedlichen Motivation der TN
- Möglichkeiten zum Erproben, Ausprobieren
- TN in Planung und Durchführung mit einbeziehen
- kein Leistungs- und Wettkampfpflicht
- ÜL/TR/JL als Anleiter\*in und Vermittler\*in

# Gesundheitsverständnis

„Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistig-seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.“

(Weltgesundheitsorganisation 1949)

„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Lebensumstände und ihre Umwelt zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“

(Weltgesundheitsorganisation 1986)

Daraus ergeben sich einige Kernbegriffe:

- Gesundheit ist ein ganzheitliches Phänomen  
**ganzheitliche Sichtweise**
- Gesundheit ist mehr als das Gegenteil von Krankheit  
**salutogenetische Sichtweise**
- Gesundheit ist ein aktiver Prozess  
**individuelle Gestaltungsfähigkeit**

## Ganzheitlichkeit

Gesundheit bezieht sich nicht nur auf den Körper. Geistig-seelische, soziale (und ökologische) Aspekte spielen ebenso eine Rolle. Im Bereich von Sport und Bewegung werden vier Dimensionen der Gesundheit unterschieden:

- körperliche Dimension
- kognitive Dimension
- emotionale Dimension
- soziale Dimension

Für die Sportpraxis hat diese Sichtweise folgende Bedeutung:

Bei der Durchführung jeder Breitensportstunde sollen alle Teilnehmenden auf jeder dieser Dimensionen angesprochen werden.

Konkret könnte das heißen:

- körperlich:** Spiele und Übungen sind so gewählt, dass alle sich ausreichend bewegen können ...
- kognitiv:** Die TN werden geistig gefordert; lernen etwas; verstehen etwas über sich oder den Sport ...
- emotional:** Spiele und Übungen sind so gewählt, dass alle TN Erfolgserlebnisse haben können; die TN werden motiviert; die TN erleben, dass der/die ÜL sich für sie interessiert ...
- sozial:** Die TN kommen in Kontakt untereinander; dürfen auch miteinander lachen und Spass haben ...

Selbst bei Sportstunden, die einen sehr festgelegten körperlichen Stundenschwerpunkt haben, können diese Ziele besonders in den Einstimmungs- und Ausklangphasen erreicht werden → siehe die entsprechenden Kapitel.

## Salutogenese (Gesundheitsstärkender Ansatz)

Beim salutogenetischen Ansatz geht es nicht primär um die Vermeidung von Krankheiten (pathogenetischer Ansatz), sondern um die Förderung der Ressourcen des Menschen. Statt der Heilung von Krankheiten steht die Förderung der Leistungsfähigkeit bzw. der Lebensfunktionen im Vordergrund, sodass es gar nicht erst zu Krankheiten kommt oder diese leichter überwunden werden.



Gesundheit ist eine aktive Leistung, die immer wieder aufgebaut werden muss!



## EIN BEISPIEL AUS DER SPORTPRAXIS

- Im ersten Fall (pathogenetischer Ansatz) jogge ich, weil ich Gefäßerkrankungen und Übergewicht vermeiden möchte.
- Im zweiten Fall (salutogenetischer Ansatz) jogge ich, weil ich Abstand zum Alltag bekomme, weil ich mich danach entspannt fühle, weil ich dort Freunde treffe, o.ä.. Die positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System ist hier genauso vorhanden, steht aber nicht im Vordergrund des Interesses.

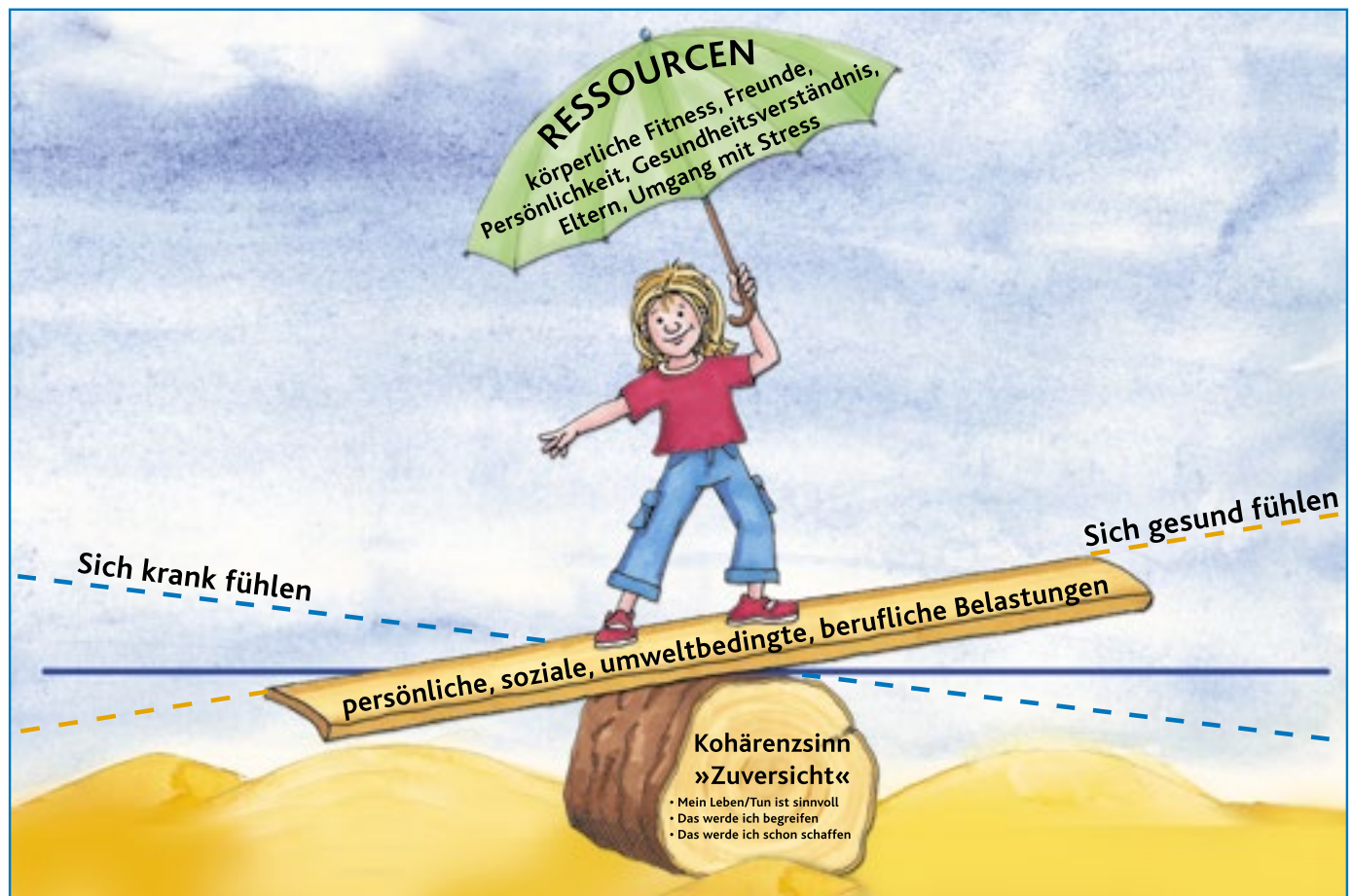
## Flussmetapher

Die Salutogenese hat das Bild des Menschen, der in einem Fluss schwimmt – dem „gefährlichen“ Strom des Lebens.

- Pathogenetisch orientierte Medizin versucht, den Ertrinkenden aus dem Fluss zu retten.
- Salutogenetisch orientierte Medizin versucht, den Menschen zu einem guten Schwimmer zu machen.

## Die salutogenetische Fragestellung ist also

- Was hält den Menschen trotz der vielen gefährdenden Einflüsse (persönliche, soziale, umweltbedingte und berufliche Belastungen) gesund?
- Was ist das besondere an Menschen, die trotz extremer Belastungen nicht krank werden?



Eine Ressource, die dem Menschen hilft gesund zu bleiben, ist das Kohärenzgefühl.

<b>Kohärenzgefühl</b>	Die Grundhaltung gegenüber der Welt und dem eigenen Leben. Sie setzt sich aus folgenden Komponenten zusammen:
<b>Verstehbarkeit</b>	die Fähigkeit einer Person, Situationen, die ihr widerfahren, angemessen bewerten und einordnen zu können
<b>Bewältigbarkeit</b>	die Überzeugung eines Menschen in seine Fähigkeiten, Schwierigkeiten und Probleme selbst lösen zu können
<b>Sinnhaftigkeit</b>	das Gefühl, Probleme und Schwierigkeiten als Herausforderung und nicht nur als Last zu empfinden; es lohnt sich, mich für diese Sache zu engagieren

Für die Sportpraxis hat diese Sichtweise folgende Bedeutung: Will man die Teilnehmenden umfassend fördern, hat das Auswirkungen auf Inhalte, Methodik und ÜL-Verhalten:

- **Verstehbarkeit:** TN lernen ihren Körper wahrzunehmen und seine Funktionsweisen zu verstehen; Planungen und Überlegungen zur Sportstunde werden transparent gemacht; Wirkungen von Übungen oder Spielen sind verständlich ...
- **Bewältigbarkeit:** Alle TN werden durch Übungen oder Spiele gefordert, aber nicht überfordert; sie erleben, dass sie die (angemessenen) Herausforderungen bewältigen können; sie erfahren Erfolgserlebnisse ...
- **Sinnhaftigkeit:** TN erkennen Spielräume und können sie nutzen; ihre Bedürfnisse und Wünsche sind interessant und werden berücksichtigt; TN werden in die Lösung von Problemen einbezogen ...

## Individuelle Gestaltungsfähigkeit

Nicht nur im Kindes- und Jugendalter sollen Sport und Bewegung einen wichtigen Beitrag zur Bewältigung alltäglicher Lebenssituationen und zu eigenverantwortlicher Lebensgestaltung leisten.

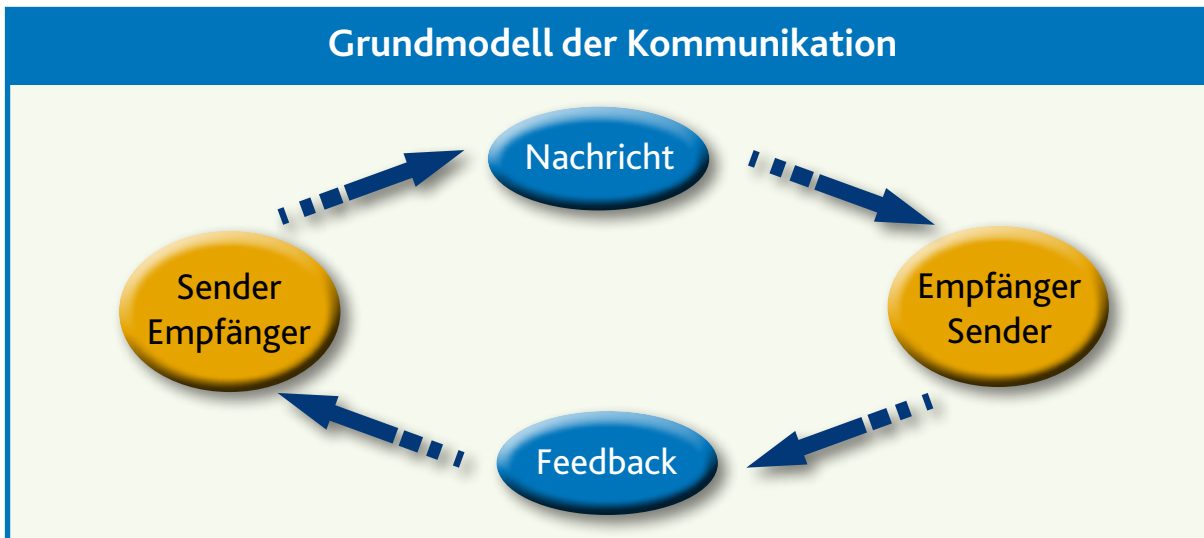
- Erkennen bestehender individueller Verhaltensmuster.
- Förderung persönlicher Kompetenzen, die zu einer individuellen Lebensgestaltung befähigen.
- Erproben von Verhaltensalternativen. Dabei geht es aber nicht darum, als „richtig“ vorgegebene Verhaltensweisen zu trainieren, sondern um das Suchen und Finden von individuell angemessenen Verhaltensweisen in einem „geschützten“ Raum.

Für die Sportpraxis heißt das:

- Den eigenen Körper und seine Sinne wahrnehmen
- Spielräume und Grenzen erkennen und mit ihnen umgehen können
- Sich selbst und seine Fähigkeiten richtig einschätzen
- Zusammenhänge zwischen eigenem Verhalten und dem von anderen erkennen
- Alleine und mit anderen Lösungen finden

In diesem Zusammenhang bekommen „Reflexionsphasen“ eine besondere Bedeutung, weil damit das in Spiel und Sport Erlebte verarbeitet werden kann!

## Kommunikation – wie funktioniert sie?



**Sender**

Jemand, der etwas mitteilen möchte.

**Nachricht**

Ein in Worten verschlüsseltes Anliegen.

**Empfänger**

Der/die Adressat/-in, der/die die Nachricht entschlüsseln muss.

**Feedback**

Die Rückmeldung (in der Regel in Worten) über die Entschlüsselung der Nachricht an den Sender.

### „Man kann nicht nicht kommunizieren“

- Mimik
- Gestik
- Körpersprache
- Tonfall und Stimmlage
- Betonung
- Auftreten (z. B. schwitzen, frieren, zittern...)
- ....

... sind Zeichen, die vom Empfänger interpretiert werden müssen!

Die Verantwortung für eine exakte Nachricht liegt beim Sender!

Dieser muss sich stets vergewissern, ob das Anliegen beim Empfänger in der gewünschten Weise angekommen ist.

Das gelingt durch Beobachten und, bei aufkommendem Zweifel, durch Nachfragen.



**Grundsätzliche Voraussetzung: Der Empfänger kann und will zuhören.**

## Grundsätze zum Gesprächsverhalten

Sprich per ICH, nicht per MAN, WIR oder ES

Höre aufmerksam zu

Lass andere ausreden

Beschränke dich auf das Wesentliche

Sprich nicht über andere, sondern sprich diese  
direkt an

Vermeide Seitengespräche

Vermeide Interpretationen

Vermeide Killerphrasen, wie z. B.

„Das haben wir schon immer so gemacht!“ oder

„Das geht nicht!“ oder

„Das kannst du ja nicht verstehen!“



# Voneinander lernen durch Feedback

Rückmeldungen spielen eine große Rolle für den Lernprozess.

- Wie wirke ich auf andere?
- Was kann ich durch andere lernen?
- Wo kann ich mich noch entwickeln?
- Was denken die anderen darüber?

Diese und andere Aspekte erfahren wir durch Auswertungsgespräche, in denen Rückmeldungen (Feedback) gegeben wird. Damit Rückmeldungen nicht als Kritik an der eigenen Person verstanden werden, sondern tatsächlich zum Lernen/Entwickeln beitragen, gilt es, einige Regeln zu beachten:

## Wenn du Rückmeldungen erteilst:

- **Gib deine Rückmeldung nur dann, wenn der/die andere bereit dafür ist!**  
Wenn dein/e Partner\*in mit anderen Dingen beschäftigt ist oder emotional erregt ist, wird er/sie deine Botschaft nicht hören bzw. sie schnell als Kritik an der eigenen Person auffassen, auch wenn sie sachlich gemeint war. Achte darauf, dass dein/e Partner\*in ruhig zuhören kann.
- **Drücke Gefühle als deine Gefühle, Wahrnehmungen als deine Wahrnehmungen aus!**  
Vermeide Verallgemeinerungen, z. B. durch die Verwendung des Wortes „man“ oder „alle haben hier mitbekommen, dass“, sondern mache deutlich, was du als Person wahrnimmst, fühlst, denkst oder vermutest.
- **Gib durch die Rückmeldung Informationen an jemanden weiter und versuche nicht, den oder die andere zu verändern!**  
Deine Informationen können für andere wertvoll sein, weil sie dazu beitragen, die Handlungsmöglichkeiten anderer zu erweitern. Sie sind als Angebot an andere zu verstehen und nicht als Anweisung.
- **Beschränke dich auf den für dich wichtigsten Punkt!**  
In Auswertungsrunden in Großgruppenform ist es oft ermüdend, wenn du eine ganze Reihe von Rückmeldungen auflistest. Die Zuhörer werden leicht mit Aussagen überschwemmt und verlieren den roten Faden. Angesprochene haben eine begrenzte Aufnahmekapazität für Kritik und schalten früher oder später ab.

- **Betone die positive Kritik!**  
Oft wird mit dem Begriff Kritik negative Rückmeldung verbunden. Dabei kann Kritik durchaus positiv oder auch neutral sein. Lob hat noch keinem geschadet.
- **Betone in deiner Kritik nicht den Mangel/die Defizite, sondern zeige die Entwicklungsmöglichkeiten auf!**  
Wenn TN mit ihren Schwächen und Mängeln konfrontiert werden, ist die Reaktion nicht selten eine emotionale Blockadehaltung. Verbinde deine Kritik, wenn möglich mit konkreten Ideen oder Alternativen, dann wirkt dies eher als Motivation für künftiges Handeln.

## Wenn du Rückmeldungen erhältst:

- **Bleibe ruhig und vermeide die unmittelbare Beantwortung/Rechtfertigung der gehörten Kritik!**  
Oft entwickelt sich aus Rückmeldungen ein Ping-Pong von Aussage und sofortiger Reaktion des Angesprochenen. Die Rückmeldungen erreichen den Angesprochenen nicht. Folglich findet keine Entwicklung/kein Lernen statt.  
Darüber hinaus ändert nachträgliche Erklärung oder Rechtfertigung die in der Situation entstandene Wahrnehmung/Wirkung nicht mehr.
- **Fasse Kritik nicht als Kritik an deiner Person auf, sondern als ein Geschenk/ein Angebot des anderen für deine Entwicklung!**  
Sollte dich die Kritik von anderen einmal ärgern, konzentriere dich darauf, was davon für dich und dein Lernen wertvoll sein könnte. Sei dir darüber bewusst, dass der Wert deiner Person nicht in Frage gestellt wird, sondern dass du lediglich einzelne deiner Verhaltensweisen oder Fähigkeiten verfeinern kannst.  
Du entscheidest selbst, ob und was du an deinem Verhalten ändern willst!
- **Fordere Rückmeldungen ein und fasse sie als Möglichkeit zum Lernen auf!**  
Andere Menschen haben eine andere Wahrnehmung. Durch ihre Rückmeldungen können sie dazu beitragen, deinen Erfahrungs- und Handlungshorizont zu erweitern. Nutze diese Chance.

# Tipps zum Anleiten von Gruppenaktivitäten

- Wende deine Aufmerksamkeit der ganzen Gruppe zu!
- Bevor du zur Gruppe sprichst, vergewissere dich, ob alle bereit sind, dir zuzuhören!
- Warte ab, bis alle da sind!
- Bei unruhiger Atmosphäre Sorge zunächst für Aufmerksamkeit, bevor du anfängst, etwas zu erklären!
- Berücksichtige Ablenkung durch Spielmaterial!
- Stelle dich so hin, dass alle dich sehen können und dir nach Möglichkeit ins Gesicht blicken können! Wähle akustisch günstige Positionen!
- Halte beim Reden zur Gruppe Blickkontakt zu den Teilnehmenden  
➔ schaue alle an!
- Sprich langsam und deutlich!
- Verwende kurze Sätze und beschränke dich auf wenige Punkte!
- Unterstütze deine Worte mit Gestik und Mimik!
- Visualisiere, wenn es hilfreich ist!
- Gehe respektvoll und freundlich mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern um!
- Bringe allen TN die gleiche Wertschätzung zum Ausdruck, vermeide die öffentliche Bevorzugung einzelner!
- Ermutige die Gruppe, eigene Vorschläge und Ideen einzubringen und bemühe dich, diese umzusetzen!
- Nimm Störungen innerhalb der Gruppe zum Anlass, das Angebot und dein Führungsverhalten kritisch zu reflektieren!
- Sei dir bewusst, dass du als Trainer\*in bzw. Übungsleiter\*in ein Vorbild für die TN bist!

## Mitbestimmung/Beteiligungsmöglichkeiten der Teilnehmer\*innen in Sportgruppen

- Am Anfang der Stunde werden die Ziele und geplanten Abläufe der Stunde benannt und die Gruppenmitglieder können eventuelle Verbesserungsvorschläge einbringen.
- Während der Durchführung werden sehr kurze Reflexionsphasen eingeschoben, in denen die Gruppenmitglieder ihre aktuelle Sichtweise und Zufriedenheit klären können.
- Es gilt häufig Wahlmöglichkeiten mit Hilfe von Maßnahmen der inneren und äußeren Differenzierung.
- Die Gruppenmitglieder werden in den Geräteauf- und abbau einbezogen.
- Die Gruppenmitglieder leiten sich selbst Übungen und Spiele, z. B. in der Einstimmung und im Ausklang, an.
- Die Gruppenmitglieder unterstützen und korrigieren sich beim Erleben neuer Bewegungsformen.
- Am Ende einer Sportstunde steht ausreichend Zeit für Abschlussreflexionen zur Verfügung, diese werden mit abwechslungsreichen Methoden durchgeführt.

Je größer die Möglichkeiten der Beteiligung sind, desto eher werden die auf Gesundheitsförderung bezogenen Ziele im Sport erreicht, desto eher werden die Gruppenmitglieder mit dem Angebot zufrieden sein. Nicht zuletzt ist damit auch die Idee angelegt, neue Mitarbeiter\*innen zu gewinnen.



# Planungsgrößen zur Vorbereitung einer Sportstunde

## Zeitplanung

- Wieviel Zeit steht mir zur Verfügung?
- Wie teile ich die Zeit ein?

## Teilnehmende

- Wieviele TN, welches Alter, welcher Leistungsstand?
- Wie sind ihre Fähigkeiten, Bedürfnisse und Motive?

## Stundenziele

- Welche Ziele verfolge ich schwerpunktmäßig in der Stunde?
- Was sollen meine TN am Ende der Stunde mitnehmen?

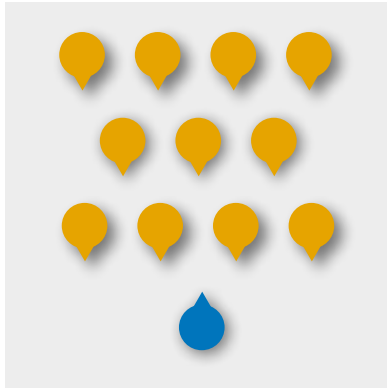
## Organisation

- Wie organisiere ich die Gruppe? (Kreis, Reihe, ...)
- Wo ist mein Standort, so dass meine Informationen bestmöglich ankommen?
- Kann ich Aufgaben an die TN delegieren?
- Wie kann ich Sicherheit gewährleisten (Verletzungen vermeiden)?

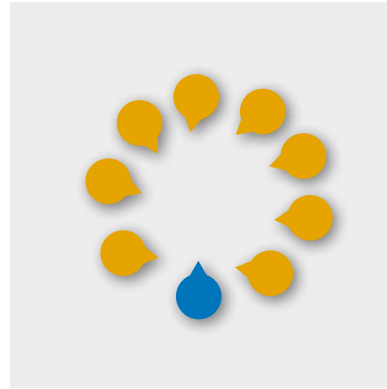
## Medien/Materialien

- Welche Materialien und in welcher Anzahl setze ich ein?
- Wie kann ich Materialien, die nicht in ausreichender Zahl vorhanden sind, durch andere ersetzen, um trotzdem meine Ziele zu erreichen?

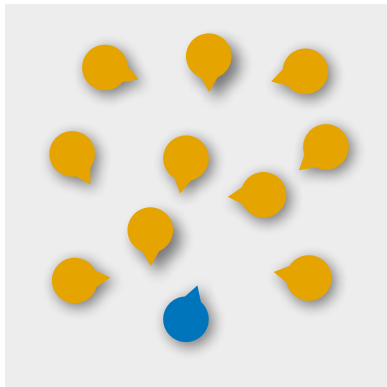
## Organisations- und Aufstellungsformen



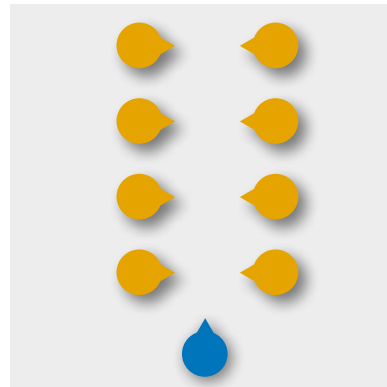
Blockaufstellung



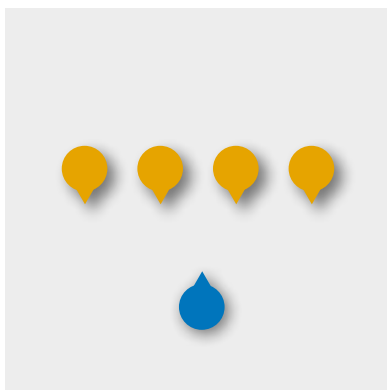
Kreis



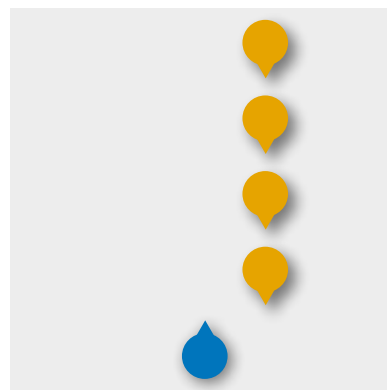
Freie Aufstellung  
vor der Gruppe



Gasse



Reihe



Riege



# Aufbau von Stunden

## Phasen einer Sportstunde/Trainingsstunde

Ein geplantes Angebot im Sportverein hat immer einen Aufbau von mindestens 3 Phasen:

- A: **Einstimmung**
- B: **Schwerpunkt**
- (C: **Schwerpunktabschluss**)
- D: **Ausklang**

### Einstimmung

- Begrüßung, Kontaktaufnahme, evtl. Anfangsritual
- Vorbereitung von Körper, Geist und Seele auf den Sport
- Gewöhnung an:
  - die Sportstätte, die Geräte und die Gruppe
  - die im Schwerpunkt geforderten Bewegungen/Belastungen
- Einfache Bewegungen; bekannte, schon beherrschte Bewegungsmuster
- Erzeugung von Motivation/Spannung im Hinblick auf den Stundenschwerpunkt
- Stillen von Bewegungsdrang (besonders bei Kindern)
- Niedrige bis mittlere Belastungsintensität, die allmählich erreicht wird (Vermeidung von Belastungsspitzen)
- Kommunikative Bewegungsformen
- Übungs- und Spielformen möglich

### Schwerpunkt

- Hauptteil der Bewegungszeit
- Umsetzung des Themas, der Spielidee etc.
- Hauptlernphase im Hinblick auf das Stundenziel

### (Schwerpunktabschluss)

- Anwendung des Erlernten im komplexen Zusammenhang
- Höhepunkt – z. B. ein beliebtes Spiel
- Besonderer körperlicher, kognitiver, emotionaler, sozialer oder organisatorischer Höhepunkt

### Ausklang

- Evtl. vorhandenes höheres Erregungsniveau wieder abbauen
- Entspannung und Beruhigung
- Abrunden der Bewegungseinheit
- Reflexion und Ausblick
- Evtl. festes Ausklangsritual



# Gestaltung von Einstimmungs-/Aufwärmphasen

In der Einstimmungsphase werden alle 4 Dimensionen der Ganzheitlichkeit berücksichtigt:

- Körperliche Ebene
- Kognitive Ebene
- Emotionale Ebene
- Soziale Ebene

## Körperliche Ziele und Wirkungen

- Anstieg der Muskulatur- und Körperkerntemperatur
- Anstieg der Nervenleitgeschwindigkeit
- Anstieg der Reaktionsgeschwindigkeit
- Steigerung der Herz- und Atemleistung
- Erhöhung der zirkulierenden Blutmenge
- Steigerung der Muskeldurchblutung
- Verbesserung der koordinativen Leistungsfähigkeit
- Verletzungsprophylaxe
- Verbesserung des Muskelstoffwechsels
- Erhöhung der Muskelgleitfähigkeit
- Mobilisierung der Gelenke, Verringerung der Gelenkbelastung
- usw.

## Kognitive und emotionale Ziele und Wirkungen

- Abschalten vom Alltag, in der Stunde ankommen
- Schaffung von Bewegungsbereitschaft
- Herstellung/Verbesserung der Motivation
- Erhöhung der Konzentration
- Abbau von (gegebenenfalls vorhandenen) Ängsten
- Herstellung der Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen
- Gewöhnung an die Umgebung
- Erhöhung der Leistungsbereitschaft für folgende Aktivitäten
- usw.

## Soziale Ziele und Wirkungen

- Kontaktaufnahme mit dem/der ÜL bzw. Trainer\*in
- Kontaktaufnahme zu den anderen Sportlerinnen und Sportlern
- Kommunikativer Austausch
- Ermöglichung erster kooperativer Aktionen
- Förderung von Zusammengehörigkeitsgefühl
- usw.

Häufig ist die körperliche Ebene der Einstimmungsphase in 2 Teile unterteilt:

### Allgemeines Aufwärmen

Aktive Arbeit großer Muskelgruppen (1/6 bis 1/3 der Gesamtmuskulatur) auf niedrigem Belastungsniveau mit dem Ziel, die Körperkerntemperatur zu steigern, das Herz-Kreislauf-System zu aktivieren und die Psyche auf die bevorstehende Belastung einzustimmen.

### Spezielles Aufwärmen

Spezifische Maßnahmen, die sich auf die gewählte Sportart oder auf die Inhalte des Schwerpunktes beziehen.

### Beispiel Volleyball:

- Allgemeines Aufwärmen:  
Kommunikative Laufformen mit und ohne Ball, Kommandospiele mit verschiedenen Bewegungsarten, ..
- Spezielles Aufwärmen:  
Kurzes Vordehnen von Unterarm-, Wadenmuskulatur und Adduktoren, Pritschen und Baggern mit wechselnden Partnern, ggf. Sprungübungen am Netz



## Grundsätze für Einstimmungs-/Aufwärmphasen

- Soziale, kognitive und emotionale Ziele haben, neben den körperlichen Zielen, einen wichtigen Stellenwert im Sport – besonders in den Einstimmungsphasen.
- Bereits in der Einstimmungsphase Ziele und Inhalte des Schwerpunktes im Blick haben.
- Sportartspezifische Bewegungsabläufe (Dribbeln, Werfen, Schießen, Pritschen usw.) in die Erwärmung einbeziehen.
- Geräte des Schwerpunktes in die Einstimmung einbeziehen.
- Allgemeines Aufwärmen vor speziellem Aufwärmen!
- Die Intensität langsam steigern.
- Dauer mindestens 10 Minuten.
- Auch bei hohen Außentemperaturen darf eine Einstimmungsphase nicht fehlen.
- Keine zu langen Bewegungspausen nach dem Aufwärmen/während des Aufwärmens.
- Dauer, Intensität und Inhalt des Aufwärmprogramms haben die Rahmenbedingungen und die Leistungsfähigkeit der Zielgruppe zu berücksichtigen bzw. sind den individuellen Gegebenheiten anzupassen.
- Zu intensives Aufwärmen kann zu starker Ermüdung führen (Leistungsminderung).
- Je kürzer und je intensiver die folgende sportliche Belastung, desto umfangreicher und spezifischer sollte das Aufwärmen sein.
- Je höher das Lebensalter, desto langsamer und länger sollte man sich aufwärmen. Geeignet sind zyklische Bewegungen wie z. B. Gehen, Laufen, Aerobic (Low-Impact); Sprungbewegungen/Hopserlauf/Gehen auf Fußspitzen vermeiden.
- Für den Kinderbereich: Je jünger die Sportler\*innen sind desto kürzer kann eine Einstimmungsphase unter körperlichen Gesichtspunkten gestaltet werden. Kognitive, emotionale und soziale Aspekte spielen demgegenüber eine größere Rolle.



# Praxisbeispiele zum Einstimmen/Aufwärmen

## Atomspiel 1

Alle TN bewegen sich kreuz und quer durch den Raum. Der/die ÜL gibt ein Zeichen und nennt eine Zahl zwischen 1 und 5. Die TN finden sich der Zahl entsprechend zusammen und führen Bewegungsaufgaben durch.

### Beispiele:

- Zahl 1: Weitergehen und dabei in die Hände klatschen.
- Zahl 2: TN 1 schiebt TN 2 vorwärts.
- Zahl 3: 2 TN fassen durch, TN 3 befindet sich in der Mitte. Gemeinsam durch den Raum gehen.
- Zahl 4: Im Kreis rechts oder links herum drehen.
- Zahl 5: Hintereinander gehen und die Hand auf die Schulter der vorderen Person legen.
- Zahl 6: Eine Reihe bilden und rückwärts gehen.

### Variationen:

- Die TN erfinden selbst Übungen, die sie einer bestimmten Zahl zuordnen.
- Die TN müssen sich die Aufgabe merken, so dass sie bei Wiederholung der Zahl die Aufgabenstellung selbstständig durchführen können.

## Atomspiel 2

Alle TN bekommen einen Ball und bewegen sich kreuz und quer durch den Raum. Die ÜL gibt ein Zeichen und nennt eine Zahl zwischen 2 und 5. Die TN finden sich der Zahl entsprechend zusammen und führen Bewegungsaufgaben durch.

### Beispiele:

- Zahl 2: Die Bälle zuwerfen.
- Zahl 3: Die Bälle nur mit der linken Hand zuwerfen.
- Zahl 4: Die Bälle zu prellen.
- Zahl 5: Die Bälle zurollen.

Die TN merken sich die Zahl mit der entsprechenden Übung. Die ÜL ruft nur noch die Zahlen und die TN führen die entsprechende Übung selbstständig durch.

### Variationen:

- Tennisring, Seilchen oder andere Kleingeräte einsetzen und die Art der Aufgabe entsprechen verändern; verschiedene Kleingeräte kombinieren.
  - TN erfinden selbst Übungen, die sie einer bestimmten Zahl zuordnen.

## Ballmail

Alle TN stehen im Kreis und prägen sich die Namen der neben ihnen stehenden Personen (rechts stehende Person = A, links stehende Person = B) ein. Es sind vier Bälle im Spiel. Jedem Ball wird eine bestimmte Aufgabe zugeordnet:

- roter Ball = prellen
- blauer Ball = übergeben
- gelber Ball = rollen
- weißer Ball = werfen

Die TN bewegen sich kreuz und quer im Raum. Aufgabe ist es, die ankommenden Bälle in der festgelegten Art und Weise immer an A weiterzuspielen.

### Variationen:

- Auf Kommando werden die Bälle immer an A, nach einiger Zeit nach erneutem Kommando an B weitergespielt.
- Der rote und der blaue Ball werden zu A, der gelbe und weiße Ball zu B weitergespielt.

## Ankuppeln & Abkuppeln

Alle TN, bis auf 3 oder 4 so genannte „Singles“, bilden Paare und walken zusammen nebeneinander durch den Raum. Die „Singles“ schließen sich einem beliebigen Paar an, indem sie denselben Schritt aufnehmen. Die auf der anderen Seite walkende Person muss die Zweiergruppe verlassen, wird „Single“ und kann sich ein neues Paar suchen usw.

### Variationen:

- Anstatt nebeneinander können die Paare auch hintereinander walken.
- Offenlassen, ob jemand walken oder joggen möchte.

## Hört die Signale

Alle TN bilden Paare, die sich gemeinsam hintereinander kreuz und quer durch den Raum fortbewegen. Auf ein Signal (z. B. Klatschen) der ÜL reagieren die Paare wie folgt:

- 1 x: Der/die hintere TN überholt.
- 2 x: Beide TN drehen sich um 180 Grad und gehen weiter.
- 3 x: Alle TN trennen sich und gehen einzeln weiter.
- 4 x: TN bilden neue Paare.

### Variationen:

- Statt Klatschen wird eine Flöte verwendet.
- Verschiedene Gegenstände hochhalten.
- Verschiedene Geräusche ausüben.
- Verschiedene Musikstücke anspielen.
- Im Laufen.

## Stopp and Go

Die TN bewegen sich frei im Raum. Auf Kommando der ÜL „STOPP“ bleiben alle TN stehen, und bei dem Kommando „GO“ gehen sie weiter.

### Variationen:

- Den Begriff STOPP ersetzen durch ein Geräusch, z. B. Klatschen.
- Bei jedem beliebigen Geräusch bleiben die TN stehen.
- TN reagieren auf die Bewegung der ÜL.
- Ein/e ausgewählte TN gibt das Kommando vor.
- Jede/r beliebige TN kann spontan das Kommando geben.
- STOPP und GO wird durch Musikeinsatz gesteuert.
- Bei STOPP wird am Platz rhythmisch eine Bewegung ausgeführt.
- u.a.

## Jede/r gegen Jede/n

Alle TN bewegen sich einzeln frei im Raum. Jede/r TN darf jede/n andere/n TN berühren. Berührte TN bewegen sich am Platz weiter und können von den übrigen, „unberührten“ TN durch erneutes Berühren wieder „erlöst“ werden.

### Variationen:

- Im Laufen.
- In Absprache mit den TN ein anderes Erlösungsritual wählen.

# Praxisbeispiele zum Kennenlernen

## Begrüßungsritual

Alle gehen zur Musik kreuz und quer durch den Raum. Treffen sich 2 TN, sollen sie sich auf Zuruf der ÜL an bestimmten Körperteilen gegenseitig berühren, z. B.: Handrücken • Schulter • Ellbogen • Knie

### Variation:

Alle TN bewegen sich auf den Hallenlinien vorwärts. Nach dem Begrüßungsritual mit einem/einer entgegenkommenden TN drehen sie sich gemeinsam um und gehen weiter.

## Sag mir wie du heißt

Alle TN halten ein Kärtchen mit ihrem Namen in den Händen. Die TN bewegen sich zur Musik kreuz und quer durch den Raum und tauschen die Namensschilder laufend untereinander aus. Bei Musikstopp bringt jeder/jede TN das Namensschild, das gerade in den Händen gehalten wird, zum/zur richtigen TN.

### Variation:

Während der Musikphase werden Bewegungsaufgaben ausgeführt, zum Beispiel: Wechselschritt, kleine Hüpfen, seitwärts gehen, usw.

## Magnetspiel

Alle TN bewegen sich frei durch den Raum. Die ÜL ruft den Namen eines/einer TN. Wie ein Magnet werden alle anderen TN angezogen. Gemeinsam bewegen sie sich weiter durch den Raum. Auf ein Signal durch die ÜL lässt die Anziehungskraft nach und alle bewegen sich wieder frei im Raum.

### Variationen:

- ÜL nennt 2 oder 3 Namen und die TN verteilen sich gleichmäßig auf die Aufgerufenen.
- Die aufgerufenen TN klatschen nach einer gewissen Zeit in die Hände, lösen damit die Gefolgschaft auf und rufen dann neue Namen auf usw.
- Im Laufen / Alle TN dribbeln einen Ball.

## Bäume im Wind

Die Hälfte der TN verteilt sich gleichmäßig im Raum. Dort positionieren sie sich so, als würden sie Bäume darstellen. Die anderen TN bewegen sich durch diesen gebildeten „Wald“, ohne die Bäume zu berühren. Rollenwechsel erfolgt durch die ÜL.

### Variationen:

- Auf einen Baum zugehen und durch Berührung der Schulter den Baum etwas drehen.
- Die Arme sind die Zweige des Baumes, die sich leicht im Wind wiegen. Die gehenden TN müssen den Ästen ausweichen.
- Die TN können die Bäume „erlösen“, indem selbstständig ein Rollenwechsel stattfindet.



# Gestaltung von Ausklangphasen

Sportstunden/Sportangebote sollten in aller Regel mit einer ruhigen Ausklangphase beendet werden. Bei der Planung ist darauf zu achten, dass diese Phase nicht „unter den Tisch“ fällt.

Wenn eine Stunde nach einer intensiven körperlichen Belastung abgebrochen wird, können bis dahin erreichte Ziele gefährdet werden.

Welche Stimmung in der Umkleide bei Kindern herrschen kann, wenn sie direkt nach einem aufregenden Wettkampfspiel ‚entlassen‘ werden, kann sich jeder vorstellen ...

## Körperliche Ziele und Wirkungen

- Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems
- Einleitung der Regeneration des belasteten Organismus
- Entspannung der Muskulatur (Senkung der Muskelspannung)
- Beruhigung der Atmung
- „Abtrocknen“ (Vermeidung des Nachschwitzens)
- usw.

## Kognitive und emotionale Ziele und Wirkungen

- mentale Entspannung; beruhigende Wirkung
- Stunde „rund machen“ (Stunden ohne Ausklang wirken oft abgebrochen)
- Stunde gemeinsam mit den Teilnehmer\*innen auswerten und Konsequenzen für die Gestaltung der nächsten Stunden ableiten.
- Vorfremde auf die nächste Stunde wecken
- „Verabschiedung“
- usw.

## Soziale Ziele und Wirkungen

- Möglichkeiten der Kommunikation schaffen
- Gruppe nach „Einzeltraining“ im Schwerpunkt noch einmal zusammenholen (Gruppengefühl)
- nach „aggressiven“ Spielen: Abbau von Spannungen; Möglichkeit der Aussprache
- Entspannungsübungen mit Körperkontakt können Ängste/Hemmungen/Aversionen reduzieren
- usw.

## Grundsätze für Ausklangphase

- Soziale, kognitive und emotionale Ziele haben, neben den körperlichen Zielen, einen wichtigen Stellenwert im Sport – besonders in den Ausklangphasen.
- Nach einem Schwerpunkt mit intensivem Wettkampfcharakter eignen sich kleine kommunikative Spiele und Übungen, um die Gruppe wieder zusammen zu führen.
- Gerade bei älteren TN nicht direkt aus dem Laufen / schnellen Bewegungen zum Liegen kommen. Eine erster Teil der Ausklangphase kann auch im Gehen, Stehen oder Sitzen erfolgen.
- Bei TN, die ruhige Ausklangphasen nicht gewöhnt sind, muss der / die ÜL diese behutsam einführen – „lieber zu kurz als zu lang“.
- Direkter Körperkontakt wird nicht von allen TN positiv empfunden – besonders, wenn im Schwerpunkt viel geschwitzt wurde.
- Besonders bei entspannenden Ausklangphasen muss das Prinzip der ‚Freiwilligkeit‘ beachtet werden.
- Auswertungen und Feedbackrunden haben einen wichtigen Stellenwert, damit in der Sportstunde erlebte positive Erfahrungen auf den Alltag übertragen werden können.
- Kindern erleichtert das Abschließen der Stunde oft ein immer wiederkehrendes Ritual. Kinder wünschen sich oft zum Abschluss ein besonders beliebtes (ruhiges!) Spiel, ein Lied oder eine Auswertungsmethode, die zum Ritual werden können.

## Mögliche Inhalte von Ausklangphasen

### Ruhige Spielformen

Geeignet sind vor allen Dingen Spielformen, die keine große körperliche Beanspruchung beinhalten, sondern eher die kreative, geistige oder soziale Ebene ansprechen (geeignete Spielformen z. B. Fallschirmspiele, Spiegel).

### Kommunikative Spiele

Kleine, nicht zu schwierige Interaktionsspiele sind besonders im Jugendbereich geeignet, um eine Gruppe zum Ende der Stunde zusammen zu führen (z. B. Variationen des ‚Atomspiels‘, Gordischer Knoten). Bei neuen Gruppen sind auch Kennenlernspiele gut geeignet.

### Kleine sportartspezifische Übungen

Im ersten Teil der Ausklangphase beschäftigen sich Kinder und junge Erwachsene gern in kleinen Gruppen mit dem Spielmaterial (z. B. Körbwerfen, Frisbee-Zupassen, usw.).

### Dehnen/Stretching

Bei einer ruhig durchgeführten Gymnastik zur Dehnung sollte besonderes Augenmerk auf die Muskulatur gesetzt werden, die im Rahmen der Sportstunde vorwiegend angesprochen worden ist.

### Ruhige Übungsformen

Eine Entspannungsphase kann auf verschiedene Art gestaltet werden. Beispiele sind das Abrollen mit Bällen, Wettermassagen, Lockerungen durch den/die Partner/in (Beachte auch die Hinweise bei den Praxisbeispielen).

### Auswertungen

Bei der Auswahl von Auswertungsmethoden zum Stundenabschluss besonders auf einen altersgemäßen Bezug achten.





# Praxisbeispiele zum Ausklang

## Wachklopfen

Die TN finden sich zu Paaren zusammen. Ein/e TN stellt sich möglichst entspannt mit leicht gebeugten Knien hin und schließt die Augen. Der/die andere TN klopft seinen/ihren Körper leicht mit der Faust ab. Dabei am besten mit einer Schulter beginnen, dann den Arm abwärts und wieder aufwärts. Mit dem anderen Arm wird genauso verfahren. Danach wird der Rücken auf beiden Seiten von oben nach unten abgeklopft. Zuletzt werden die Beine nacheinander abgeklopft. Abschließend streicht man mit flach aufgelegten Händen mehrmals den Körper von den Schultern zu den Füßen hin aus. Danach Rollenwechsel.

### Variationen:

- Anstatt mit den Händen wird der Körper mit einem Doppelklöppel abgeklopft.
- Mit einem Kirschkernsäckchen.
- Mit einem Luftballon abtupfen.

## Bärenmassage

Alle TN erhalten einen Tennisball und suchen sich einen Platz an der Wand. Zur Musik wie z. B. „Probier´s mal mit Gemütlichkeit“ aus dem Film „Dschungelbuch“ oder einer anderen geeigneten Musik wird der Tennisball zwischen Wand und Rücken geklemmt. Dabei wird der eigene Rücken durch Auf- und Ab-, Hin- und Her-Bewegungen massiert.

### Variation:

Es finden sich jeweils zwei TN zusammen. Ein/e TN liegt auf der Matte in Bauchlage oder sitzt auf der Bank, der/die andere TN rollt den Tennisball mit der Hand über den Rücken.

## Wettermassage

Partner\*in A stellt/setzt sich bequem mit dem Rücken zum/zur Partner\*in B. Diese/r beginnt sanft seinen/ihren Rücken zu massieren, indem folgendes Wetter improvisiert wird:

- Nieselregen: Fingerspitzen trommeln.
- Dicke Regentropfen: mit Zeige- und Mittelfinger klopfen.
- Schauer: mit den Händen im gleichen Rhythmus von oben nach unten streichen.
- Wärmender Sonnenschein: Hände flach auflegen.
- Tauwetter: mit den Händen den ganzen Rücken abstreifen.

### Variation:

Mit einem Doppelklöppel oder anderem Gerät mögliche und typische Wirkungen des Wetters auf den Rücken ausführen.

## Entspannungskarussell

Die TN schließen sich zu Paaren zusammen. Ein/e Partner\*in sitzt auf der Bank oder liegt auf der Matte, während der/die andere Partner\*in ein Massagegerät in den Händen hält und damit den Rücken sanft massiert. Nach einer bestimmten Zeit werden die Geräte gewechselt bzw. erfolgt ein Rollenwechsel. Beispiele für Massagegeräte: Massageroller • Tennisball • Tischtennisschläger • Tapezierquast • Korken • Igelball • Doppelklöppel • Rückenspatz • Großer Pinsel usw.

### Variation:

Es werden zwei Kreise gebildet. Auf Zeichen der ÜL wandert der Masseur/die Masseurin in seinem/i ihrem Kreis eine Station weiter, legt dort das Gerät ab und geht nochmals eine weitere Station weiter. Hier nimmt er/sie das Gerät auf und setzt ihre Arbeit mit dem/der neuen Partner\*in fort usw.

## Hinweise für „Bärenmassage“, „Wettermassage“ und „Entspannungskarussell“

Grundsätzlich nicht direkt an/auf der Wirbelsäule arbeiten, nicht im Bereich von Krampfadern, nicht im Bereich der Nieren.

Es muss vorher eindeutig geklärt sein, welche Körperteile massiert werden dürfen! Dies kann entweder generell für die Gesamtgruppe festgelegt werden (z. B. nur der Rücken) oder die Partner/innen, die massiert werden, sagen jeweils vor Beginn dem Partner/der Partnerin für die Massage eindeutig an, welche Körperteile massiert werden dürfen!

Die Person, die massiert wird, kann zu jedem Zeitpunkt mit dem Signal STOP die Massage abbrechen. Die massierende Person MUSS dieses Signal unbedingt SOFORT beachten.

## Rhythmischer Abschluss

Alle TN stehen auf der Kreislinie. Die ÜL gibt eine rhythmische Bewegungsfolge in 4 Zählzeiten vor:

- Stampfen mit dem rechten Bein
- Stampfen mit dem linken Bein
- Schlagen mit den Händen auf die Knie
- Händeklatschen in Brusthöhe

Begleitet wird die Bewegungsfolge durch einen „Refrain“ mit einer passenden Abschiedsformel. Beispiele:

- Tschüss-macht's-gut-(Pause)
- Bis-dem-nä-hächst

Die gesamte rhythmische Abschiedsformel wird von der ganzen Gruppe zunächst gemeinsam auf der Kreislinie im Stehen durchgeführt. Dann erfolgt der „Aufbruch“: Alle TN gehen kreuz und quer im Rhythmus vorwärts (Stampfschritte mit dem rechten bzw. linken Fuß). Treffen sich 2 TN, schütteln sie alternativ auf den 4 Zählzeiten ihre rechte bzw. linke Hand zusammen. Anschließend trennen sie sich wieder, indem sie ihren Bewegungsrhythmus fortsetzen.

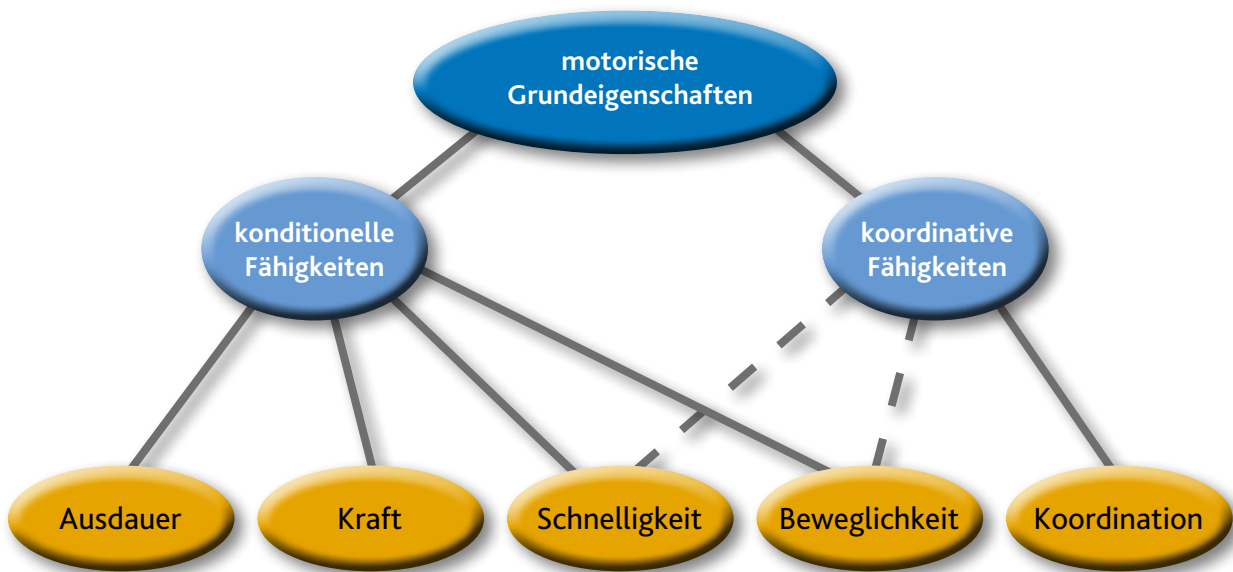
### Variationen:

- Die Bewegungsformen der ersten vier Zählzeiten können beliebig variiert oder um weitere vier Zählzeiten erweitert werden:
  - Händeklatschen hinter dem Rücken.
  - Händeklatschen vor der Brust.
  - Tippen mit der rechten Hand über kreuz auf die linke Schulter.
  - Tippen mit der linken Hand über kreuz auf die rechte Schulter.

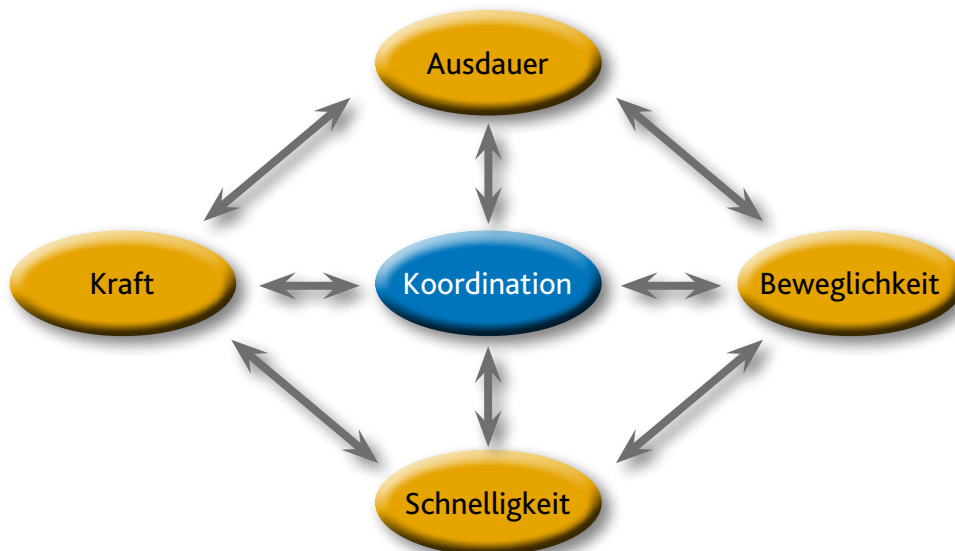


# Grundlagen der Trainingslehre

Jedes sportliche Handeln und jede Bewegung wird in unterschiedlicher Ausprägung durch die motorischen Grundeigenschaften (oder auch „motorische Hauptbeanspruchungsformen“) bestimmt:



Im alltäglichen Sprachgebrauch sprechen wir häufig vom Begriff der „Kondition“ und setzen diese mit dem Begriff der Ausdauer gleich. Im sportwissenschaftlichen Verständnis ist die Ausdauer jedoch nur ein Teilbereich der Kondition. Stattdessen sprechen wir von konditionellen Fähigkeiten (= primär energetischen Prozessen) und koordinativen Fähigkeiten (= primär steuernde und regelnde Fähigkeiten). Traditionell werden die Eigenschaften Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit eher den konditionellen Fähigkeiten zugeordnet.



Zwischen den einzelnen motorischen Grundeigenschaften bestehen verschiedene Zusammenhänge. Ein besonderen Stellenwert hat dabei die Koordination, da sie besonders starken Einfluss auf alle übrigen Fähigkeiten hat.

## Motorische Grundeigenschaften im Sport

<b>Ausdauer</b>	ist die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung bei länger anhaltender Belastung (häufig noch verbunden mit einer schnellen Regenerationsfähigkeit)
<b>Kraft</b>	ist die Fähigkeit des Nerven- und Muskelsystems, Widerstände <ul style="list-style-type: none"> <li>● zu überwinden,</li> <li>● zu halten oder</li> <li>● ihnen entgegenzuwirken</li> </ul> Entsprechend kann Kraft im Sport dynamisch (= mit Bewegung) oder statisch (= haltend) aufgewendet werden.
<b>Schnelligkeit</b>	ist die Fähigkeit Bewegungen möglichst schnell durchzuführen. Häufig wird in <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aktionsschnelligkeit und</li> <li>● Reaktionsschnelligkeit</li> </ul> unterschieden
<b>Beweglichkeit</b>	wird bestimmt durch <ul style="list-style-type: none"> <li>● die Schwingungsweite im Gelenk und</li> <li>● die Dehnfähigkeit der Muskulatur</li> </ul>
<b>Koordination</b>	ist das Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufes

Je nach Sportarten werden ein oder mehrere Grundeigenschaften besonders intensiv gefordert.

Daneben gibt es verschiedene Mischformen – wie Kraftausdauer, Kraftschnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer, usw. – und Spezialformen – wie Maximalkraft, aerobe Ausdauer, usw..

# Das Prinzip der biologischen Anpassungsfähigkeit

Die Grundlage für Training und Gesundheitsförderung ist die Fähigkeit des Menschen, sich innerhalb seiner genetisch festgelegten Grenzen an verschiedene Bedingungen anpassen zu können („ROUX'sches Gesetz"). Diese Anpassungsfähigkeit bezieht sich auf alle Organe, die besonders gefordert werden können.

**Training ist die gezielte Planung und Durchführung von körperlichen Belastungen (Reizsetzung) mit dem Ziel der Anpassung des Menschen an diese Reize.**

Die Höhe dieses (Trainings-)Reizes entscheidet über den Grad von Zunahme oder Abnahme der Leistungsfähigkeit.

**Jeder/Jede kennt das veränderte Aussehen von Bodybuildern, deren Muskeln durch ein gezieltes Krafttraining an Umfang zugenommen haben.**

**Das Gegenteil davon ist ein in Gips gelegtes Bein, dessen Muskulatur nach Abnahme des Gipses gegenüber dem gesunden Bein an Umfang verloren hat.**

Daraus folgt:

- |                               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| zu niedrige Reize             | ➔ Leistungsabnahme    |
| mittlere (gewohnte) Reize     | ➔ Funktionserhaltung  |
| stärkere (als gewohnte) Reize | ➔ Leistungssteigerung |
| extrem starke Reize           | ➔ Funktionsschädigung |
- (ARNDT-SCHULZ'sche Regel)



# Zielgruppen

Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe annähernd gleicher Merkmale wie Alter, Geschlecht oder anderen Kriterien wird als Zielgruppe bezeichnet. Jede Gruppe erfordert andere Inhalte, Methoden oder ein anderes Übungsleiterverhalten.

## Lebensalter

Zielgruppe	Alter in Jahren	Motive und Inhalte im Sport
Vorschulkinder	1 bis 5	Entdecken sich und die Welt spielerisch, mit viel Fantasie aber noch ohne Wettkampf, relativ kurze Übephasen, geringe Konzentration, lernen durch ausprobieren und nachmachen, weicher Stützapparat
Grundschulkinder	6 bis 11	Haben hohen Bewegungsdrang, gute Ausdauer, sind noch für alles offen, wollen spannende Wettkämpfe, bestes koordinatives Lernalter, Schnelligkeit fördern
Jugendliche	12 bis 17	Nachlassender Bewegungsdrang, wollen ihre eigene Identität entwickeln, sich abgrenzen, ihre eigenen Grenzen erleben, Wettkampf, Erlebnis und Ausdruck sind wichtig, geschlechtsspezifische Differenzierung
Junge Erwachsene	18 bis 26	Bestes „Leistungsalter“, sehr unterschiedliche Interessen sind ausgebildet, Trendsport und Wettkampfsport spielen eine große Rolle, unterschiedliche Leistungsfähigkeit von Frauen und Männern
Erwachsene	27 bis 55	Wollen ihre Gesundheit und Fitness durch Sport fördern, Sport als Freizeitbeschäftigung, die unterschiedlichsten Interessen und Inhalte sind vorhanden, Leistungsfähigkeit stark bestimmt von Lebensverhältnissen, Beruf usw.
Ältere	55 +	Nachlassende Körperfunktionen, Neigung zur Pressatmung, Erhalt von Gesundheit und Geselligkeit steht im Vordergrund, Wettkampf kann an Bedeutung verlieren, Belastung beim Sport ist gemäßigt
Hochbetagte	75 +	vgl. 55 + Individuelles Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining in der Gruppe und evtl. an/mit Geräten, Sturzprophylaxe, Verbesserung/Erhalt der Alltagskompetenzen, Erhalt und/oder Verbesserung von Mobilität und Selbstständigkeit

## Motive zum Sporttreiben

Innerhalb einer Gruppe können unterschiedliche Motive für das Sporttreiben vorliegen. Jede Person hat andere Motive, warum sie an einem Sportangebot teilnimmt. Aufgabe des/der ÜL ist es, diese Sportmotive zu erkennen und das Angebot so vielfältig zu gestalten, dass alle Motive befriedigt werden. Wir unterscheiden sechs Motive zum Sporttreiben:

**Motive** sind persönlichkeitspezifische, generelle, zeitstabile Bereitschaften sich mit einer Sache zu beschäftigen.

Im Gegensatz dazu ist die **Motivation** ist eine situative Bedingung für das Verhalten. Sie kann – unabhängig von den grundsätzlichen Motiven – zu einer Fortführung oder dem Abbruch einer Tätigkeit führen.

### Leistungsmotiv ⇨ auch „Leistung“

Wir wollen uns etwas vornehmen, uns etwas abverlangen, uns an Aufgaben messen und mit anderen vergleichen. Wir wollen unsere Möglichkeiten und Grenzen erkennen, Anerkennung von anderen und ein Bewusstsein des eigenen Wertes gewinnen.

### Anschlussmotiv ⇨ auch „Miteinander“

Wir suchen und genießen das Zusammensein mit anderen, das Gefühl menschlicher Nähe und Vertrautheit, die Erfahrung gemeinsamer Aktivität und Kooperation, Zusammengehörigkeit und Solidarität.

### Bewegungsmotiv ⇨ auch „Eindruck“

Wir genießen den Reiz, die Sensationen, die Lust, die in den Bewegungen selbst liegen können. Wir erschließen uns durch Bewegungen Erfahrungen besonderer Art. Wir gehen in der Bewegung auf und schalten von allem anderen ab („flow-Erlebnis“).

### Ästhetisches Motiv ⇨ auch „Ausdruck“

Wir möchten Bewegungen so ausführen, dass sie anderen eine Botschaft darüber geben, was wir sind, wie wir sein möchten oder was wir können. („für die Tribüne spielen“)

### Spielmotiv ⇨ auch „Wagnis“

Wir suchen Handlungssituationen, die durch ihren Verlauf selbst reizvoll sind, in denen wir ganz aufgehen können. Im Sport ist das besonders der Fall, wenn wir etwas wagen und dadurch eine Spannung entsteht, die wir durch unser Handeln aufbauen, aufrechterhalten, auflösen. Gerade Kinder genießen sich immer wieder verändernde Spielsituationen oder das Wagnis, etwas neues auszuprobieren.

### Gesundheitsmotiv ⇨ auch „Gesundheit“

Wir suchen den körperlichen Ausgleich, die möglichst umfassende körperliche Beanspruchung und das Wohlbefinden, das aus ihr hervorgehen kann. Wir erwarten positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit, unsere Fitness oder unsere Figur.

- In Sportvereinen treffen – anders als in gewerblichen Sportangeboten – Teilnehmende mit sehr unterschiedlichen Motiven aufeinander
- Jede Altersgruppe hat „typische“ Motive, die sich mit dem Älterwerden häufig verschieben/verändern
- Unterschiedliche Geschlechter haben häufig unterschiedliche Motive beim Sporttreiben
- Motive können auch innerhalb scheinbar homogener Gruppen individuell verschieden sein
- Um die Motive der Teilnehmenden zu erkennen, ist es sinnvoll, sie genau zu beobachten: Worüber sprechen sie? Was bewirkt Erfolgserlebnisse? Wann sind sie besonders engagiert?



# Lernen im Breitensport

## Methodische Prinzipien

- vom Leichten → zum Schweren
- vom Einfachen → zum Komplexen/Zusammengesetzten
- vom Bekannten → zum Unbekannten

## Lernkriterien

Der Lernerfolg ist von verschiedenen Kriterien abhängig:

### Lernen ist ein aktiver Prozess

Die Lernenden müssen Gelegenheiten erhalten, sich selbstständig mit den Lerninhalten auseinander zu setzen, zu erproben, eine eigene Lösung zu finden. Dabei geben die ÜL nicht vor, sondern bieten an und beraten. Zu einem ‚aktiven‘ Prozess gehört aber auch, lange Warte- und Pausenzeiten zu vermeiden. Es muss also beispielsweise ausreichen Spielmaterial zu Verfügung gestellt werden.

### Positive Motivation

Für die Lernenden muss es attraktiv sein, das angestrebte Ziel zu erreichen. Dazu ist es erforderlich, dass die Teilnehmenden an der Auswahl von Lerninhalten und -zielen beteiligt werden. Nur so kann sichergestellt werden, dass die Bereitschaft, sich auf den Lernvorgang einzulassen und die Bereitschaft, Gelerntes abzuspeichern, vorhanden ist.

### Geeignete Lernatmosphäre

Voraussetzung für das Gelingen eines Lernvorgangs ist, dass eine Atmosphäre geschaffen wird, in der Lernen begünstigt wird. Ziel ist es, eine stressfreie, vertrauensvolle, kooperative, sich gegenseitig motivierende Lernatmosphäre zu schaffen.

### Geeignete Kommunikationsmittel

Der/die ÜL muss Formen der Vermittlung bzw. Übermittlung finden, die es den Lernenden ermöglichen, die Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten. Es gibt unterschiedliche Lerntypen, die verschiedene Informationskanäle (visuell, akustisch, taktil) bevorzugen. Daher ist es günstig, möglichst mehrere Kommunikationskanäle zu benutzen.

### Angemessenheit der Aufgabenstellung

Zu schwierige Aufgaben lösen Angst aus, zu leichte bewirken Langeweile. Die Lerngegenstände müssen so ausgewählt sein, dass alle Lernenden die Aufgabe bewältigen können. Dabei sind die individuellen Voraussetzungen und Vorerfahrungen der Lernenden zu berücksichtigen.

## Differenzierung

Gerade für Gruppen im Breitensport ist es typisch, dass Leistungsfähigkeit und Vorerfahrungen der Gruppenmitglieder unterschiedlich sind. Um alle Gruppenmitglieder in ihrem Lernen optimal zu unterstützen, ist ein hohes Maß an Differenzierung erforderlich.

### BEISPIEL

Beim Kinderturnen werden unterschiedlich hohe Kästen für das Klettern und Springen aufgebaut, um für unterschiedlich große, unterschiedlich mutige und unterschiedlich leistungsfähige Kinder einen angemessenen Schwierigkeitsgrad bereitzustellen.

Differenzierung	Maßnahmen, die unterschiedlichen Leistungsfähigkeiten, Motiven und Motivationen innerhalb einer Gruppe gerecht werden.
äußere Differenzierung	Bildung von Kleingruppen, die unterschiedliche Aufgaben gestellt bekommen (besonders im Leistungssport mit verschiedenen Trainingsgruppen üblich).
innere Differenzierung	auch „Binnendifferenzierung“ (typisch für den Breitensport): Aufgaben und Übungen bieten einen Spielraum, so dass die TN die für sie angemessene Belastung selbst festlegen können. Bei Spielen werden Auswahl und Regelwerk so festgelegt, dass alle TN mit Erfolg (serlebnissen) mitspielen können.

### Voraussetzungen für Differenzierungen

- Der/die ÜL kennt Vorerfahrungen, Motivation und Leistungsfähigkeit der TN für eine bestimmte Aufgabenstellung.
- Die Übenden sind über Sinn und Zielstellung der Differenzierung informiert, sodass sie die angebotenen Spielräume nutzen können.
- Der/die ÜL ist in der Lage, Übungs- und Spielformen in verschiedene Richtungen abzuwandeln.
- Der/die ÜL ist in der Lage, Lernfortschritte zu erkennen, zu motivieren und (im Falle einer äußeren Differenzierung) Gruppeneinteilungen ggf. zu korrigieren.

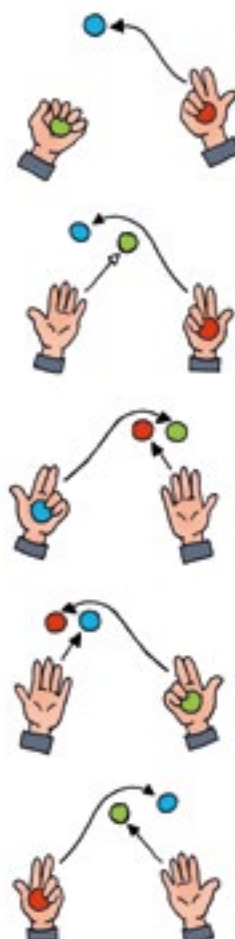
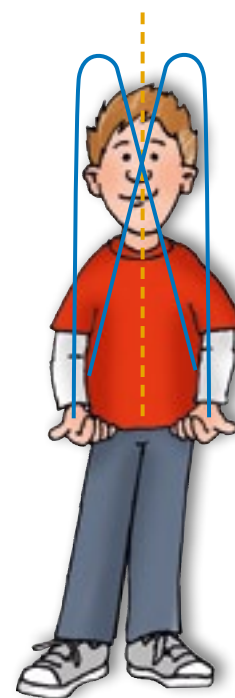
Methodische Differenzierungsformen können realisiert werden durch unterschiedliche Ausführungsbedingungen, Belastungshöhe, Wiederholungszahl, Ausführungszeiten, Aufgabenstellungen, unterschiedliche Geräte, unterschiedliche Gewichte, ...



# Methodische Übungsreihe – Praxisbeispiel

## Einführung in das Jonglieren mit 3 Bällen (Kaskade) in 9 Schritten

- Schritt 1** Mache Dich mit Deinem Ball (Tennisball, Jonglierball o.ä.) vertraut: Werfe ihn in einer Hand; dribble ihn; wirf ihn in die andere; gegen die Wand; einem/er Partner\*in zu; male ein Gesicht drauf; usw.
- Schritt 2** 1 Ball wird diagonal von der rechten in die linke Hand geworfen, dort aufgefangen und wieder zurück zur rechten Hand geworfen. Der Ball erreicht etwa in Stirnhöhe seinen höchsten Punkt.  
**Tipp:** Die Ellbogen rechtwinklig nah am Körper lassen – möglichst aus dem Handgelenk werfen.
- Schritt 3** In jeder Hand liegt ein Ball. 1 Ball wird diagonal zur anderen Seite geworfen, so dass er in die andere Hand fallen kann. Wenn dieser Ball den höchsten Punkt seiner Flugkurve erreicht hat, wirft die zweite Hand den 2. Ball diagonal zur anderen Seite, so dass er von der ersten Hand aufgefangen werden kann.  
**Wichtig:** Beide Bälle erreichen die gleiche Flughöhe! (Vor allem der 2. Ball!!!)  
**Tipp:** Lautes Zählen „erster Ball – zweiter Ball“ hilft zu frühes Werfen des zweiten Balles zu vermeiden.
- Schritt 4** Beide Bälle werden zeitversetzt hochgeworfen und von der jeweils anderen Hand gefangen. Die Bewegung wird jetzt mehrmals hintereinander ausgeführt, so dass ein gleichmäßiger Rhythmus entsteht.  
**Tipp:** Wenn die Flugbahn unsauber wird, abbrechen und neu anfangen.
- Schritt 5** In einer Hand liegen 2 Bälle, in der anderen Hand liegt 1 Ball. Die Hand, die 2 Bälle hält, beginnt und die Bälle werden abwechselnd in oben beschriebener Weise geworfen. Dabei kommt es nicht darauf an, dass die Bälle aufgefangen werden, sondern dass der Rhythmus gleichmäßig ist und die Flugbahnen präzise sind.  
**Wichtig:** Der dritte Ball erreicht die gleiche Höhe wie die beiden ersten Bälle!
- Schritt 6** Wie bei Schritt 5, aber versuchen erst den dritten, dann zusätzlich den zweiten, dann auch den ersten Ball zu fangen.  
**Tipp:** Geduld haben!
- Schritt 7** Wie bei Schritt 6, aber jetzt werden alle 3 Bälle aufgefangen. Nach dem Fangen des dritten Balles erfolgt die Bewegung von der anderen Hand aus, die jetzt 2 Bälle hält. Es entsteht ein Rhythmus nach folgendem Muster: „eins, zwei, drei, Pause ... eins, zwei, drei, Pause ...“ usw.  
**Wichtig:** Alle 3 Bälle erreichen die gleiche Flughöhe, die Bälle werden zunehmend so genau geworfen, dass die Füße am Ort bleiben und die Ellbogen in ihrer Position neben dem Körper bleiben!
- Schritt 8** Schrittweise wird immer ein Ball mehr geworfen („erster Ball, zweiter Ball, dritter Ball, erster Ball, Pause ...“).
- Schritt 9** Die Jonglage mit 3 Bällen wird kontinuierlich ausgeführt.



# Koordination

## Koordination

„... ist das harmonische Zusammenspiel von

- **Sinnesorganen**
  - **zentralem Nervensystem** (ZNS = Gehirn und Rückenmark)
  - **peripherem Nervensystem** (führt vom Rückenmark zu den Muskeln und Organen) und
  - **Skelettmuskulatur** („die Muskeln, die die Knochen bewegen“)
- innerhalb gezielter Bewegungsabläufe.“

Das ZNS benötigt möglichst viele Informationen durch das Sinnessystem, um eine Bewegung zu optimieren. Die Leistungsfähigkeit der verschiedenen Sinnesorgane bestimmt die Qualität der koordinativen Fähigkeiten.



Die Qualität der koordinativen Fähigkeiten wird ebenfalls stark von kognitiven und emotionalen Fähigkeiten bestimmt. Beispiele hierfür sind:

- **Antizipationsfähigkeit** (= die „geistige“ Vorwegnahme eines zukünftigen Bewegungsablaufes, um sich auf die unmittelbar bevorstehende Situation einzustellen; z. B. in Spilsportarten, im Kampfsport)
- **Speicherungsfähigkeit** (= Bewahren von Informationen und Bewegungen z. B. im Bewegungsgedächtnis; z. B. im Tanzen, in der Aerobic)
- **Durchhaltevermögen/Motivation** (z. B. im Hindernislauf)
- **usw.**

Es wird unterschieden zwischen

- **intramuskulärer Koordination** (= Zusammenwirken innerhalb eines Muskels; so müssen beispielsweise bei einer besonders kraftvollen oder schnellen Bewegung eines einzelnen Muskels die einzelnen Muskelfasern optimal zusammenarbeiten) und
- **intermuskulärer Koordination** (=Zusammenwirken innerhalb verschiedener Muskeln; bei fast allen sportlichen Bewegungen sind verschiedene Muskeln beteiligt)



Zu den koordinativen Fähigkeiten gehören:

Koordinative Fähigkeit	Beschreibung	in der Sportpraxis
<b>Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit</b>	Einen Bewegungsablauf aufgrund fein abgestimmter Bewegungsphasen mit hoher Genauigkeit vollziehen. Dabei spielen vorwiegend kinästhetische Informationen (der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke) eine Rolle. Sie hat einen zentralen Stellenwert innerhalb der koordinativen Fähigkeiten. (auch „Bewegungsempfinden“/„Dosierung im Krafteinsatz“)	Alle Sportarten, bei denen eine große Bewegungsgenauigkeit oder Kraftdosierung erforderlich ist, z. B. Zielen.
<b>Räumliche Orientierungsfähigkeit</b>	Bestimmung und Veränderung der Lage und Bewegung des Körpers in Raum und Zeit	Bewegen und Ausrichten am Aktionsfeld (Spielfeld, Turngerät, ...)
<b>Gleichgewichtsfähigkeit</b>	Den gesamten Körper (oder einen Gegenstand) im Gleichgewichtszustand zu halten oder während und nach umfangreichen Körperverlagerungen diesen Zustand beibehalten und wiederherstellen. Es wird zwischen statischem, dynamischem und Objektgleichgewicht unterschieden.	Bei kleinen Unterstützungsflächen; balancieren; nach Rotationen oder Partnerkontakt das Gleichgewicht wiederfinden.
<b>Reaktionsfähigkeit</b>	Schnelle Einleitung und Ausführung von Bewegungsaktionen auf Signale.	Bewegungen schnell starten.
<b>Rhythmusfähigkeit</b>	Einen von außen vorgegebenen oder in der eigenen Vorstellung existierenden Rhythmus erfassen und in Bewegung umsetzen. Rhythmus ist gekennzeichnet durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung der Muskulatur.	Bewegungen zur Musik; Anlauf- und Absprungrhythmen; Dribbeln ...
<b>Umstellungsfähigkeit</b>	Während des Handlungsvollzugs das Handlungsprogramm veränderten Umgebungsbedingungen anpassen oder evtl. ein völlig neues Handlungsprogramm starten. Hängt eng mit der Reaktionsfähigkeit und Bewegungserfahrung zusammen. (auch „Anpassungsfähigkeit“)	Spiele und Sportarten, bei denen das eigene Verhalten ständig an Mitspieler oder Spielgerät angepasst werden muss (z. B. Netzroller, Ballverlust)
<b>Kopplungsfähigkeit</b>	Teilkörperbewegungen räumlich, zeitlich und dynamisch aufeinander abstimmen (gleichzeitig oder hintereinander).	Bewegungen mit Spiel-/Sportgerät; mehrere Übungsteile flüssig verbinden

(nach Meinel / Schnabel, 1987)

Die meisten sportlichen Bewegungen entstehen aus dem Zusammenspiel mehrerer koordinativer Fähigkeiten, die miteinander in Bezug stehen.

Eine gute Koordination erkennen wir an Bewegungspräzision, Bewegungsfluss, Bewegungsrhythmus und Bewegungstempo.

## Grundsätze der Koordinationsschulung

Koordinative Fähigkeiten sind nicht angeboren, sondern müssen erlernt, gefestigt und weiterentwickelt werden.

- Koordinationsübungen in jede Übungsstunde einbauen; alle Elemente der Koordination berücksichtigen
- Da die Koordination eng mit der Wahrnehmung verknüpft ist, muss auch diese häufig gefördert werden
- Das Üben koordinativer Fähigkeiten sollte erwärmt, aber im nicht ermüdeten Zustand erfolgen
- Besonderheiten verschiedener Altersgruppen berücksichtigen:
  - Mit Koordinationsübungen schon im frühen Kindesalter beginnen
  - Das beste koordinative Lernalter liegt etwa zwischen 6 und 12 Jahren
  - Der Gestaltwandel während der Pubertät kann kurzfristig Schwierigkeiten bei der Ausführung koordinativer Übungen bereiten
  - Die koordinative Lernfähigkeit wird mit zunehmendem Alter langsamer
- Methodische Maßnahmen zum Üben gezielt einsetzen:
  - Koordination durch eine Vielfalt an Bewegungsreizen üben und lernen
  - Viele Wiederholungen zum Einprägen der Bewegungsabläufe vorsehen
  - Koordinationsübungen mit motivierenden, spaßbringenden und spielerischen Formen auflockern, nicht nur langweiliges Einüben von Bewegungsmustern
  - Neue koordinative Fähigkeiten nicht in Wettbewerbssituationen und unter Druck einüben
  - Breitensportliche Prinzipien beachten (z. B. innere Differenzierung, individuelle Leistungsbewertung, Anregungen von TN aufnehmen, ...)
  - Hilfen und Korrekturen geben
- Veränderung koordinativer Anforderungen (nach Hirtz/Schnabel/Ludwig 1976/77):
  - Veränderungen der Ausgangs- und Endstellungen von Bewegungen
  - Veränderungen der Bewegungsrichtungen, des Ausführungstempos, des Krafteinsatzes und des Bewegungsumfangs
  - Zusätzliche Anforderungen während des Übens stellen, Kombination von Elementen (Kopplung)
  - Üben unter veränderten äußeren Bedingungen (z. B. im Wald, im Freien)
  - Beidseitiges und spiegelbildliches Üben
  - Bewegungsaufgaben nach Reizung des Gleichgewichtsorgans
  - Üben unter eingeschränkter optischer Kontrolle

## Koordination – Praxisbeispiele

### Fussball-Bocchia ⇨ Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

Einen Ball so schießen, dass er möglichst genau an einer Markierung liegen bleibt.

### Zielwurf ⇨ Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

Mit Bällen auf Pylone werfen, die auf einer Langbank oder einem Kasten aufgestellt sind.

### Blindwurf ⇨ Räumliche Orientierungsfähigkeit

Einen Basketball mit geschlossenen Augen in einen Korb werfen.

### Umlaufbahnen ⇨ Räumliche Orientierungsfähigkeit

Die TN bekommen Rollen zugeteilt: Einige sind „Sonnen“, die sich frei im Raum bewegen; einige sind „Sterne“, die um ihre jeweilige Sonne kreisen; die anderen sind „Monde“, die um ihren Stern kreisen.

### Rollbank ⇨ Gleichgewichtsfähigkeit

1 Langbank umgedreht auf ca. 5 Gymnastikstäbe legen; TN balancieren darüber.

Steigerungen: vorwärts/rückwärts, Bälle fangen und werfen, Augen schließen etc.

### Handklatsch-Kampf ⇨ Reaktionsfähigkeit

2 TN halten jeweils die Fingerspitzen ihrer geschlossenen Hände gegeneinander – eine/r versucht die Hände des/der anderen durch Klatschen/Schlagen zu erwischen; der/die andere versucht auszuweichen, nach einigen Durchgängen Rollenwechsel.

### Stabschnappen ⇨ Reaktionsfähigkeit

1 TN lässt einen Stab fallen, den der/die Partner\*in auffangen muss, bevor er auf den Boden fällt.

### Synchronseilspringen ⇨ Rhythmusfähigkeit (aber auch: Kopplungsfähigkeit)

Zu zweit nebeneinander stellen, Handfassung, die äußeren Hände halten eine längeres Sprungseil und schwingen es gleichzeitig.

### Reifenlauf ⇨ Rhythmusfähigkeit

5 Reifen im Abstand von je 1/2 Meter in einer Reihe auf dem Boden; TN laufen hindurch – z. B. 1 Fuß in den Reifen, 2 Füße dahinter, oder 2 Füße in den Reifen, 1 dahinter/dazwischen.

### Wanderball ⇨ Umstellungsfähigkeit

Mehrere TN stehen im Kreis und werfen sich verschiedene Bälle zu: Volleyball, Tischtennisball, Softball, Medizinball.

### Sitzfangen ⇨ Umstellungsfähigkeit

Ein Fangspiel: Paarweise in der Halle verteilt sitzen – eine Katze jagt eine Maus; setzt diese sich neben eines der Paare, steht die gegenüberliegende Seite auf, wird zur Katze; die bisherige Katze wechselt die Rolle und wird Maus.

### Dribbelvariationen ⇨ Kopplungsfähigkeit

Einen Ball dribbeln – gleichzeitig verschiedene Aufgaben ausführen: vorwärts, rückwärts, hinlegen, Hopslerlauf, usw.

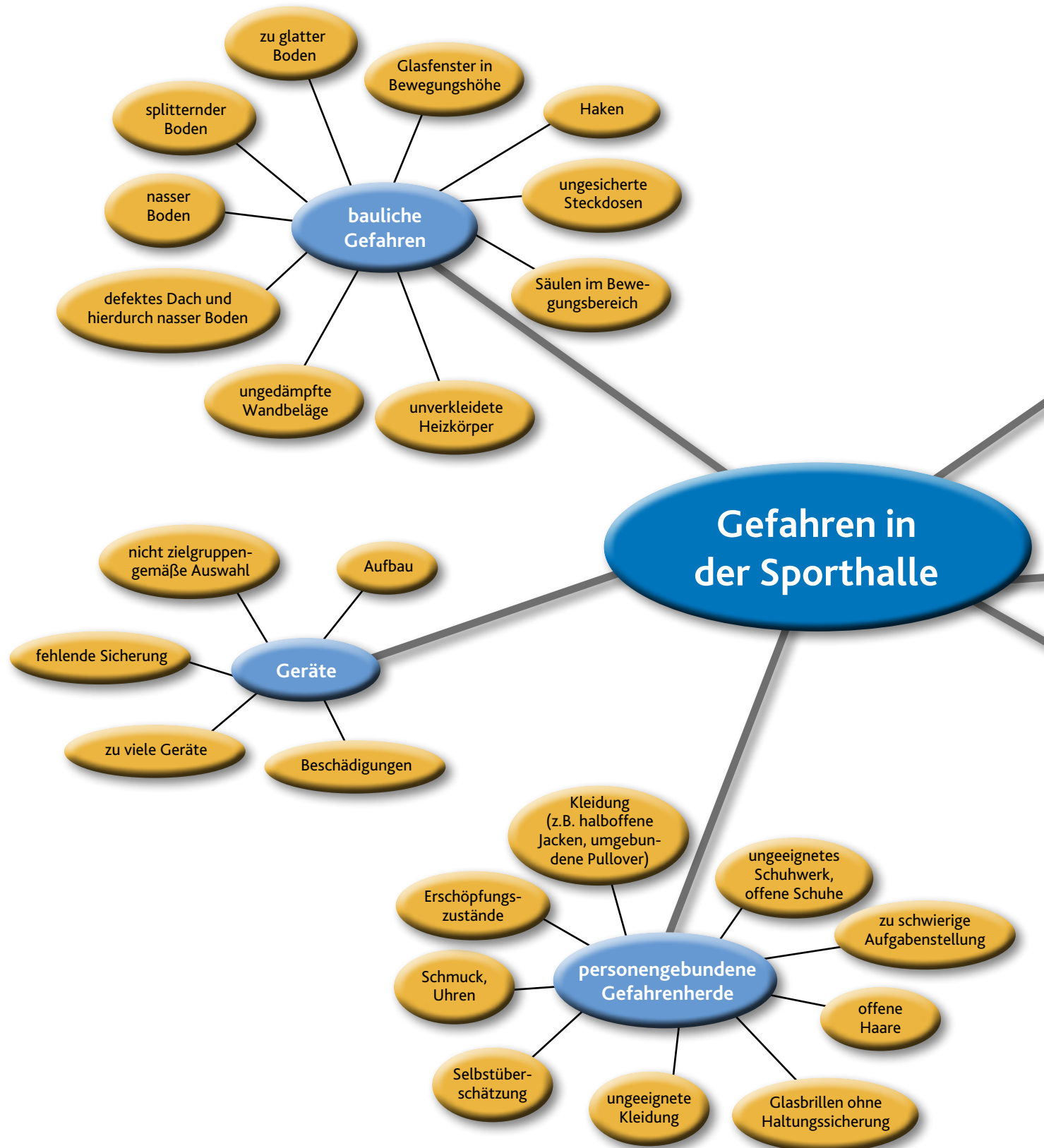
### Seilspringen zu dritt ⇨ Kopplungsfähigkeit (aber auch: Rhythmusfähigkeit)

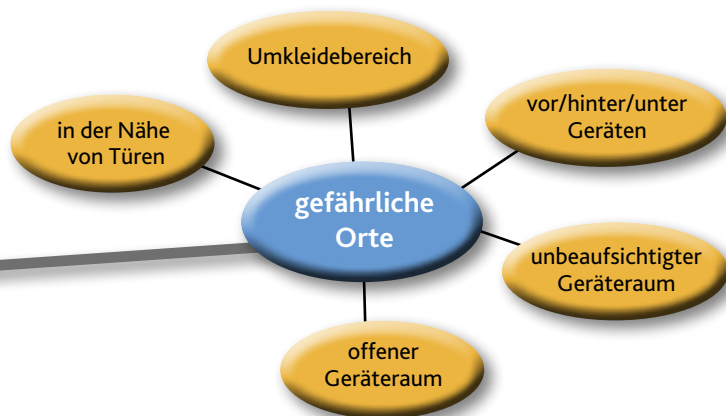
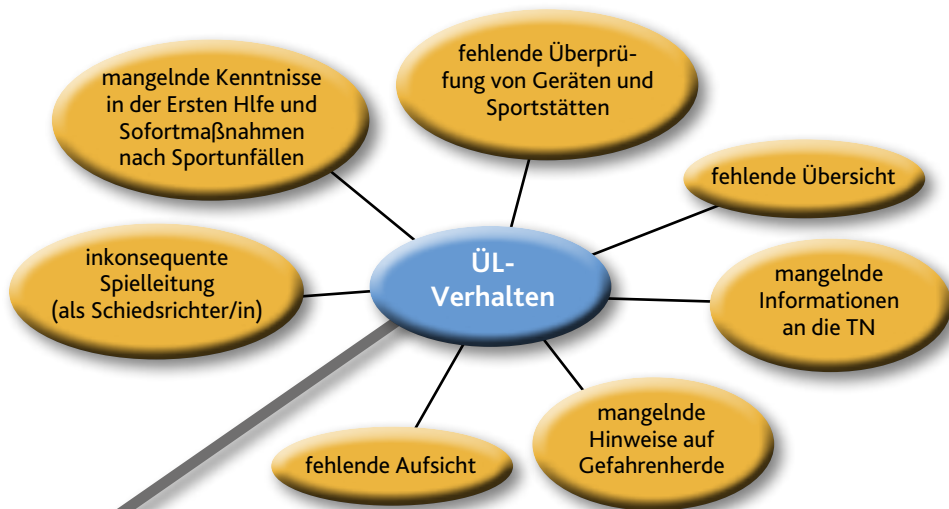
2 TN schwingen ein längeres Seil, ein/e dritte TN springt im Seil; dazu Aufgaben ausführen (z. B. „Teddybär, dreh Dich um, ...“)

## Verein und Verband



# Sicherheit im Sport





# Das Vereinspraxisportal für Übungsleiter\*innen

Das Vereinspraxisportal für Übungsleiter/-innen bietet attraktive Praxisbeispiele und Fachinformationen rund um die Übungsleitertätigkeit.

Die Materialien können für den Einsatz in den Sportstunden bei Bedarf heruntergeladen werden. Für die monatliche Aktualisierung und Ergänzung sorgen Autorinnen und Autoren des Landessportbundes NRW.

[www.vibss.de/sportpraxis](http://www.vibss.de/sportpraxis)





# Ehrenkodex für Trainer\*innen im Sport

## I. Präambel

Der Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer im deutschen Sport basiert auf dem Prinzip der Verantwortung für das Wohl der Sportlerinnen und Sportler. Er ist ein selbstaufgelegter Kanon von Pflichten und stellt ein in Worte gefasstes, traditionell gewachsenes, sittlich angestrebtes und gewissensbestimmtes Standesethos dar. Er ist die immer neu zu prüfende moralische Grundlage für ein eigenbestimmtes berufliches Selbstverständnis im Rahmen unseres freiheitlich-demokratischen Gemeinwesens unter strenger Beachtung der Würde des Menschen und der Bürgerrechte. Er ist ein wesentlicher Bestandteil der Entwicklung einer Berufskultur, die sich der menschlichen Leistung und der Prämisse von Humanität verpflichtet fühlt.

Der Ehrenkodex hat normen- und wertbegründete Orientierungen für die Gesinnung und das Handeln im Bereich des Trainings und Wettkampfes zum Inhalt. Diese Orientierungen sind im Grundsatz an einem „humanen Leistungssport“ sowie am Wohl von Kindern und Jugendlichen, an der „mündigen Athletin“ und am „mündigen Athleten“ ausgerichtet. Die damit verbundenen Verpflichtungen sind von der Überzeugung getragen, dass Leistung und Humanität, Sieg und Moral, Erfolg und persönliches Glück nicht nur miteinander zu vereinbaren sind, sondern sich auch gegenseitig bedingen. Dies bedeutet: Die durch Training zu erreichenden Leistungssteigerungen dürfen nur durch humane Maßnahmen verwirklicht werden.

Die Erfolge im Wettkampf sind unter Befolgung der jeweils geltenden Regeln und unter Beachtung des Fairness-Gebots anzustreben. Dabei gilt:

**Die Würde des Menschen hat in Training und Wettkampf immer Vorrang!**

Vor diesem Hintergrund kommt der pädagogischen Verantwortung der Trainerinnen und Trainer für die ihnen anvertrauten Sportlerinnen und Sportler, insbesondere für die Kinder und Jugendlichen im Sinne einer Erziehung zur Leistung ganz besondere Bedeutung zu.

Der Ehrenkodex und die mit ihm gegebenen Pflichten und Verantwortungen betreffen nicht nur den Umgang der Trainerinnen und Trainer mit den betreffenden Sportlerinnen und Sportlern, sondern auch den gegenseitigen Umgang zwischen ihnen und den fürsorgepflichtigen Eltern, den anderen in das Sportgeschehen eingebundenen Personen wie Ärztinnen und Ärzten, ehren- und hauptamtlichen Funktionärinnen und Funktionären, Kolleginnen und Kollegen, Zuschauerinnen und Zuschauern sowie Vertreterinnen und Vertretern der Medien, Wirtschaft und Politik.

Trainerinnen und Trainer können ihre Pflichten nur dann sinnvoll erfüllen, wenn alle beteiligten Gruppen die Prinzipien des Ehrenkodexes akzeptieren.

Aus diesem Grund dient der Ehrenkodex nicht nur der persönlichen Sicherheit, dem persönlichen Schutz und den sozialen Anforderungen der mit dem Training befassten Personen. Der Ehrenkodex geht von der Selbstbestimmung des Berufsstandes der Trainerinnen und Trainer im deutschen Sport aus. Er ist wesentlicher Bestandteil der Entwicklung und Festigung einer Berufskultur, die sich der menschlichen Leistung unter der Vorherrschaft der Humanität verpflichtet fühlt. Er leistet deshalb auch einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung eines positiven Selbstbildes von Trainerinnen und Trainern.

Die Verantwortlichen im deutschen Sport verpflichten sich ihrerseits, den Ehrenkodex im Bedarfsfalle in enger Zusammenarbeit mit den Trainerinnen und Trainern weiterzuentwickeln und die Rahmenbedingungen für die praxisnahe Umsetzung dieser ethisch-moralischen Vorgaben zu schaffen. Der Deutsche Sportbund und seine Mitgliedsorganisationen stützen und schützen ihre Trainerinnen und Trainer (sowie alle anderen verantwortlichen Betreuerinnen und Betreuer von Sportlerinnen und Sportlern) bei der Einhaltung dieses Ehrenkodexes.

## II. Ehrenkodex

1. Trainerinnen und Trainer respektieren die Würde der Sportlerinnen und Sportler, die unabhängig von Alter, Geschlecht, sozialer und ethnischer Herkunft, Weltanschauung, Religion, politischer Überzeugung oder wirtschaftlicher Stellung gleich und fair behandelt werden.
2. Trainerinnen und Trainer bemühen sich, die Anforderungen des Sports in Training und Wettkampf mit den Belastungen des sozialen Umfeldes, insbesondere von Familie, Schule, Ausbildung und Beruf, in Einklang zu bringen.
3. Trainerinnen und Trainer bemühen sich um ein pädagogisch verantwortliches Handeln:
  - Sie geben an die zu betreuenden Sportlerinnen und Sportler alle wichtigen Informationen zur Entwicklung und Optimierung ihrer Leistung weiter.
  - Sie beziehen die Sportlerinnen und Sportler in Entscheidungen ein, die diese persönlich betreffen.
  - Sie berücksichtigen bei Minderjährigen immer auch die Interessen der Erziehungsberechtigten.
  - Sie fördern die Selbstbestimmung der ihnen anvertrauten Sportlerinnen und Sportler.
  - Sie bemühen sich bei Konflikten um offene, gerechte und humane Lösungen.
  - Sie wenden keine Gewalt gegenüber den ihnen anvertrauten Athletinnen und Athleten an, insbesondere keine sexuelle Gewalt.
  - Sie erziehen zur Eigenverantwortlichkeit und zur Selbstständigkeit der Sportlerinnen und Sportler, auch im Hinblick auf deren späteres Leben.
4. Trainerinnen und Trainer erziehen ihre Sportlerinnen und Sportler darüber hinaus zu
  - sozialem Verhalten in der Trainingsgemeinschaft,
  - zu fairem Verhalten innerhalb und außerhalb des Wettkampfes und zum nötigen Respekt gegenüber allen anderen in das Leistungssportgeschehen eingebundenen Personen und Tieren,
  - zum verantwortlichen Umgang mit der Natur und der Mitwelt.
5. Das Interesse der Athletinnen und Athleten, ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihr Glück stehen über den Interessen und den Erfolgszielen der Trainerinnen und Trainer sowie der Sportorganisationen. Alle Trainingsmaßnahmen sollen dem Alter, der Erfahrung sowie dem aktuellen physischen und psychischen Zustand der Sportlerinnen und Sportler entsprechen.
6. Trainerinnen und Trainer verpflichten sich, den Gebrauch verbotener Mittel (Doping) zu unterbinden und Suchtgefahren (Drogen-, Nikotin- und Alkoholmissbrauch) vorzubeugen. Sie werden durch gezielte Aufklärung und Wahrnehmung ihrer Vorbildfunktion negativen Auswüchsen entgegenwirken.

beschlossen vom DSB-Hauptausschuss am 13. Dezember 1997 in Frankfurt/Main

© Deutscher Sportbund, Bundesausschuss für Ausbildung und Weiterbildung

### ANMERKUNG

Dieser vom DSB beschlossene Ehrenkodex ist in erster Linie für die Arbeit von Trainerinnen und Trainern konzipiert worden. Er hat gleichermaßen Gültigkeit für die Arbeit von Übungsleiterinnen und Übungsleitern sowie Jugendleiterinnen und Jugendleitern. Daher gilt an dieser Stelle: überall dort, wo im Text von Trainerinnen und Trainern die Rede ist, ist auch der Personenkreis der Jugendleiter\*innen und Übungsleiter\*innen mit angesprochen.



**Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.**

Friedrich-Alfred-Allee 25  
47055 Duisburg

Tel. 0203 7381-777

Fax 0203 7381-616

E-Mail [Info@lsb.nrw](mailto:Info@lsb.nrw)

[www.lsb.nrw](http://www.lsb.nrw)