



Basismodul der C-Lizenz

Basiswissen Sport

Für Übungsleiter*innen und Trainer*innen



Impressum

Herausgeber

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.
Friedrich-Alfred-Allee 25
47055 Duisburg

Tel. 0203 7381-0
E-Mail: Info@lsb.nrw
www.lsb.nrw

Inhalt

Dr. Christopher Meier
Tim Mücke
Annika Rape
Dr. Marcus Wegener

Lektorat

Renate Gervink

Fotos

© LSB NRW / Andrea Bowinkelmann,
© LSB NRW / Marc Hermenau (Titel)

Gestaltung

Komhus, Essen

Illustrationen

Komhus, Essen, Landessportbund NRW (Seite 63)

Druck:

Schmitz Druck & Medien GmbH & Co. KG, Brüggen

Ausgabe

Januar 2025

Die vorliegenden Inhalte zur Ausbildung der Übungsleitung-C Lizenz Breitensport sind rechtlich geschützt, insbesondere nach dem Urheberrecht. Jegliche Nutzung, insbesondere Vervielfältigungen oder Veröffentlichungen der Inhalte, ohne vorherige Zustimmung sind nicht gestattet und können entsprechende rechtliche Konsequenzen nach sich ziehen. Bitte wenden Sie sich an den LSB NRW, um einen Nutzungsgenehmigung zu erhalten.





**WERDE
ÜBUNGSLEITER*IN
TRAINER*IN**

Inhaltsverzeichnis Basiswissen Sport

1.	Hier geht's los	9
2.	Ehrenkodex	11
3.	Kommunikation	14
3.1.	Kommunikative Anforderung	14
3.2.	Grundsätze – Grundbedürfnisse – Gruppenklima	14
3.3.	Sport-Motive	16
3.4.	Gewaltfreie Kommunikation	19
3.5.	Das Kommunikationsquadrat	20
4.	Planung einer Sportstunde	23
4.1.	Bedingungsanalyse	23
4.2.	Ziel, Inhalt und Methode	25
4.3.	Organisationsformen	30
4.4.	Phasen einer Breitensportstunde	31
4.5.	Raster und Aufbau einer Stundenplanung	34
5.	Koordination	37
5.1.	Koordinative Fähigkeiten	37
5.2.	Koordinative Anforderungen	40
5.3.	Koordinationstraining	43
6.	Sicherheit im Sport	48
6.1.	Sicherheitsüberlegungen für die Sportstunde	48
6.2.	Erste Hilfe	50
6.3.	Aufbau von Geräten	50
6.4.	Helfen und Sichern	57
7.	Qualifizierungswege im Sport	63
8.	Literatur- und Quellenverzeichnis	67
9.	Anhang – Arbeitsblätter	70

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1:	Tipps zur Einbindung der Grundbedürfnisse in deine Sportstunde	16
Tabelle 2:	Anregungen für die Kommunikation in Bezug auf die Sport-Motive	18
Tabelle 3:	Sieben koordinative Fähigkeiten	39
Tabelle 4:	Informationsanforderungen zur Koordination	40
Tabelle 5:	Druckbedingungen zur Koordination	41
Tabelle 6:	Variation der Informationsanforderungen	44
Tabelle 7:	Variation der Druckbedingungen	45

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1:	Handlungskompetenz für das Handeln mit deiner Sportgruppe	9
Abbildung 2:	Das Kommunikationsquadrat	20
Abbildung 3:	Zielorientierte Stundenplanung: Plane zuerst dein Stundenziel und dann Inhalte und Methoden	25
Abbildung 4:	KEKS – Die vier Zieldimensionen	26
Abbildung 5:	Aufstellungsformen als Teil der Organisationsformen	30
Abbildung 6:	Phasen einer Breitensportstunde	32
Abbildung 7:	DORFKRUG, die Eselsbrücke für sieben koordinative Fähigkeiten	38
Abbildung 8:	„DJ-Pult“ der koordinativen Anforderungen – der Koordinations-Anforderungs-Regler (KAR)	42
Abbildung 9:	Methodische Grundformel für Koordinationstraining	43
Abbildung 10.1-10.23:	Sicherheit im Sport (diverse Abbildungen)	51, ff.
Abbildung 11:	Qualifizierungsmöglichkeiten für deine Tätigkeiten im Sportverein	63
Abbildung 12:	Aufbaumodul	65
Abbildung 13:	Praxismodule A und B und Themenwelt	65

Du möchtest dieses Lehrbuch digital lesen? Lade dein Basiswissen Sport jetzt kostenfrei als PDF herunter!



Übungsleiter*in sein macht Spaß und bringt dich in Kontakt mit vielen Menschen.



Lass dich inspirieren





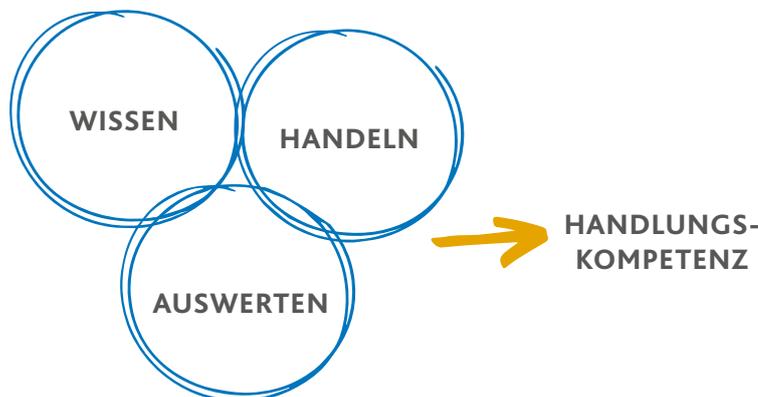
***Du hast noch kein Basismodul gebucht,
aber Du möchtest ins Handeln kommen?
Dann buche dein Basismodul hier**



1 Hier geht's los

Die Qualifizierung für deine Tätigkeit als **Übungsleiter*in** und **Trainer*in** beginnt jetzt. Dieses Lehrbuch umfasst das Fachwissen, welches du dir im Basismodul der Übungsleiter*in-C Ausbildung (ÜL-C) aneignest. Hier kannst du das **Wissen für dein Handeln mit deiner Sportgruppe** erwerben und nachlesen.

Wissen ist nicht alles. Du musst dein neues Fachwissen auch anwenden – also selbst ins Handeln kommen – und auswerten, um Handlungskompetenz als Übungsleiter*in aufzubauen¹ (vgl. Abbildung 1). Diese Schritte erfolgen in dem Lehrgang, an dem du parallel zu diesem Lehrbuch teilnimmst. Dort wirst du zu verschiedenen Themen ins Planen und Umsetzen, also in die Rolle der Übungsleiter*in kommen und dein Handeln anschließend auswerten*.



*Abbildung 1: Handlungskompetenz für deine Übungsleiter*in-Tätigkeiten erwirbst du, indem du das Fachwissen (aus diesem Lehrbuch) ins Handeln bringst (während des Lehrgangs) und anschließend auswertest, inwiefern du dein neues Fachwissen in der Praxis berücksichtigen konntest.*

Ziel der Qualifizierung ist es, dass du die Handlungskompetenz erlangst, Sportstunden effektiv durchzuführen.

Handlungskompetenz erlangst und erweiterst du im Basismodul zu den Anforderungssituationen mit folgenden Themen:

- » Kommunikation mit deiner Sportgruppe
- » Planung einer Sportstunde
- » Durchführung einer Sportstunde am Beispiel der koordinativen Fähigkeiten

Darüber hinaus lernst du, welche Sicherheitsaspekte du in deiner Sportstunde beachten solltest, wie der organisierte Sport aufgebaut ist und wie wir Werte im Sport auf Grundlage des Ehrenkodex leben wollen.

¹Sygusch, et al., 2020.



2 Ehrenkodex

Damit Sport in der Gruppe funktioniert, müssen sich alle Beteiligten an bestimmte Regeln halten. Deshalb hat der Landessportbund NRW (LSB NRW) einen Ehrenkodex entwickelt, in dem die Regeln für gutes Verhalten festgehalten sind. Wenn du den Ehrenkodex unterschreibst, dann versprichst du, dass du dich an diese Regeln hältst. In dem Ehrenkodex des LSB NRW steht, wie sich alle zu verhalten haben, wenn sie mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zusammen sind. Alle Mitarbeiter*innen und alle Betreuungspersonen des LSB NRW unterschreiben den Ehrenkodex. Der Ehrenkodex wird im Basismodul besprochen und unterschrieben. Hier kannst du ihn nachlesen.

EHRENKODEX des Landessportbundes NRW

für alle Mitarbeitenden im Sport, die mit Kindern, Jugendlichen und/oder Erwachsenen arbeiten oder im Kinder- und Jugendbereich als Betreuungspersonen tätig sind.

Stand: 04/2022

Hiermit verpflichte ich mich,

- » alle Menschen im Sport zu achten und die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu fördern;
- » dem persönlichen Empfinden der Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen Vorrang vor meinen persönlichen Wünschen und Zielen zu geben;
- » sportliche und sonstige Freizeitangebote für die Sportorganisationen nach dem Entwicklungsstand der mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen auszurichten und kind- und jugendgerechte Methoden einzusetzen;
- » Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen angemessene Rahmenbedingungen für sportliche und außersportliche Angebote durch die Sportorganisationen zu bieten;
- » den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen für alle sportlichen und außersportlichen Angebote durch die Sportorganisationen ausreichende Selbst- und Mitbestimmungsmöglichkeiten zu bieten;
- » Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bei ihrer Selbstverwirklichung zu angemessenem sozialem Verhalten anderen Menschen gegenüber anzuleiten;
- » das Recht des Kindes, Jugendlichen und Erwachsenen auf körperliche Unversehrtheit und Intimsphäre zu achten und keine Form der Gewalt – sei sie physischer, psychischer oder sexualisierter Art – auszuüben;
- » die freiheitlich demokratische Grundordnung der Bundesrepublik Deutschland und des Landes Nordrhein-Westfalen zu achten, keine (rechts-)extremistischen oder demokratiefeindlichen Aussagen oder Verhaltensweisen zu tätigen und bei Auffälligkeiten anderer entschieden dagegen Haltung zu zeigen;

- » die Würde aller Menschen zu achten und jede Art von gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit, Rassismus, Diskriminierung und menschenverachtenden Verhalten und Aussagen zu unterlassen sowie bei Auffälligkeiten Anderer entschieden dagegen Haltung zu zeigen;
- » die diskriminierungsfreie Teilhabe aller Menschen unabhängig von Geschlecht und sexueller Orientierung und Identität zu unterstützen;
- » Vorbild für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu sein, die Einhaltung von sportlichen und zwischenmenschlichen Regeln zu vermitteln und nach den Regeln des Fair Play zu handeln;
- » eine positive und aktive Vorbildfunktion im Kampf gegen Doping und Medikamentenmissbrauch sowie gegen jegliche Art von Leistungsmanipulation zu übernehmen;
- » beim Umgang mit personenbezogenen Daten der Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen die Datenschutzbestimmungen einzuhalten;
- » einzugreifen, wenn in meinem Umfeld gegen diesen Ehrenkodex verstoßen wird und professionelle Unterstützung hinzuzuziehen (kommunale Beratungsstellen, Landessportbund NRW) sowie die Verantwortlichen auf der Leitungsebene (z. B. Vorgesetzte/Vorstand) zu informieren.



3 Kommunikation

3.1. KOMMUNIKATIVE ANFORDERUNG

Kommuniziere so, dass dir die Teilnehmer*innen gerne zuhören.

Für eine gelingende Sporteinheit brauchst du, neben Fachwissen und einer guten Vorbereitung, eine gute Kommunikation. Denn wenn du vor deiner Sportgruppe stehst und deine Planungen umsetzen möchtest, bleibt dir nur noch eines: Kommunikation. Das gilt grundsätzlich für alle Sportarten und Bewegungsangebote. **Kommunikation benötigst du immer. Sie ist entscheidend für den Erfolg deiner Übungsleiter*innen-Tätigkeit.** Die Kommunikation mit den Teilnehmer*innen gehört deshalb zu den grundlegenden Handwerkszeugen eines*r Übungsleiter*in.

In deiner Sportgruppe ist es entscheidend, so zu kommunizieren, dass deine Teilnehmer*innen sich wohlfühlen. Dann kommen sie gerne zu deinem Sportangebot, lassen sich auf deine Kommunikation ein und sind motiviert, dauerhaft Sport zu treiben.

In diesem Kapitel erfährst du, wie du **mit deiner Kommunikation das Wohlbefinden der Teilnehmer*innen in verschiedenen Situationen fördern** kannst. Dabei geht es zunächst um die Situation, in der du die Sportgruppe noch nicht gut kennst und anschließend um die Situation, in der du die Gruppe besser kennengelernt hast. Es gibt noch weitere Situationen, z. B. wenn das problematische Verhalten von Teilnehmer*innen das Wohlbefinden in der Gruppe beeinträchtigt. Zum Schluss folgt die Reflexion darüber, ob die Kommunikation wie gewünscht verlaufen ist.

3.2. GRUNDSÄTZE – GRUNDBEDÜRFNISSE – GRUPPENKLIMA

Wie du für ein gutes Gruppenklima sorgen kannst, indem du die Grundsätze der Kommunikation und die Grundbedürfnisse der Teilnehmer*innen berücksichtigst.

Wenn du eine Sportgruppe neu übernimmst oder neue Mitglieder in deiner Sportgruppe dazustoßen, dann hast du kaum Informationen über diese Menschen. Du kannst sie deshalb nur allgemein ansprechen und solltest deine Kommunikation so gestalten, dass sie grundsätzlich das Wohlbefinden der Gruppenmitglieder fördert.

Grundsätzliche Empfehlungen zur Kommunikation:²

- » Sprich in Ich-Sätzen, vermeide Anschuldigungen.
- » Beschränke dich auf das Wesentliche und Relevante.
- » Unterstütze deine Aussagen mit passender Körperhaltung, Mimik und Gestik.
- » Sprich konkrete Situationen oder Verhaltensweisen an, und vermeide Generalisierungen, wie „immer“ oder „nie“.
- » Höre aufmerksam zu und lass andere ausreden.

² Beispielhaft ausgewählte Empfehlungen in Anlehnung an Lau, 2020.

Berücksichtige des Weiteren die Grundbedürfnisse der Teilnehmer*innen. Grundbedürfnisse sind menschliche Bedürfnisse, die für das Überleben und das Wohlbefinden eines Individuums unerlässlich sind. Sie sind universell und unabhängig von Kultur oder sozialem Status. **Wenn du die Grundbedürfnisse erfüllst, dann fühlen sich die Teilnehmer*innen in der Gruppe wohl.**³

Zu diesen Grundbedürfnissen zählen:

- » Bedürfnis nach Autonomie: Die Teilnehmer*innen möchten an Entscheidungen beteiligt werden.
- » Bedürfnis nach Kompetenzerleben: Die Teilnehmer*innen möchten das Gefühl haben, etwas zu können.
- » Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit: Die Teilnehmer*innen möchten zur Gruppe dazugehören.

Sorge durch die folgenden Maßnahmen für ein gutes Gruppenklima:⁴

- » Stelle in deiner Kommunikation deine Wertschätzung für Einsatzbereitschaft und Weiterentwicklung heraus.
- » Mache den Teilnehmer*innen ihre Weiterentwicklung deutlich, speziell, wenn sie darauf vielleicht sogar stolz sein dürfen.
- » Vermeide es, Fehler zu bestrafen, Leistungsunterschiede hervorzuheben oder Rivalität und Druck zu erzeugen.

³ Deci & Ryan, 2000, übersetzt aus dem Englischen.

⁴ Duda, 2013 (Fachbegriffe: „aufgabenorientiertes Gruppenklima“ bzw. „Empowering Coaching“).

Die folgende Tabelle liefert Beispiele dafür, wie du die **Grundbedürfnisse in einem guten Gruppenklima berücksichtigen und damit das Wohlbefinden der Teilnehmer*innen fördern** kannst:⁵

AUTONOMIE	KOMPETENZ	SOZIALE EINGEBUNDENHEIT
Beziehe die Teilnehmer*innen bei Entscheidungsfindungen mit ein, z. B. beim Festlegen von Trainingszielen.	Betone individuelle Leistungsfortschritte, die vielleicht sogar stolz machen dürfen.	Hebe prosoziales Verhalten (Teamarbeit) positiv hervor.
Biete den Teilnehmer*innen Handlungsspielräume: Lass sie z. B. über Spiele oder Übungen selbst entscheiden.	Sprich deine Wertschätzung für Ehrgeiz und Anstrengung aus.	Kümmere dich um jedes Gruppenmitglied, schenke allen deine Aufmerksamkeit.
Greife Vorschläge und Wünsche der Teilnehmer*innen auf.	Verlange nur, was die Teilnehmer*innen mit ihren Voraussetzungen leisten können.	Unterhalte dich mit den Teilnehmer*innen, bringe sie untereinander in Kontakt.
Formuliere Korrekturen als Angebot, das auch abgelehnt werden darf.	Mache deutlich, dass Fehler und Misserfolge wichtig für den Kompetenzerwerb sind.	Unterstütze die Teilnehmer*innen im Lernprozess auch emotional.

Tabelle 1: Tipps zur Einbindung der Grundbedürfnisse in deine Sportstunde.

3.3. SPORT-MOTIVE

Wie du das Wohlbefinden fördern kannst, indem du in der Kommunikation die Sport-Motive der Teilnehmer*innen berücksichtigst.

Wenn du deine Sportgruppe bereits kennst, kannst du in der Kommunikation auf die Sport-Motive der Teilnehmer*innen eingehen und so ihr Wohlbefinden steigern. Wenn du ihre Motive bedienst, dann bleiben die Teilnehmer*innen deinem Sportangebot wahrscheinlich treu.⁶

Sport-Motive sind beständige, stabile Gründe für das Sporttreiben. Es gibt unterschiedliche Motive, aus denen heraus Menschen Sport treiben. Oft ist es nicht nur ein Motiv, das die Menschen leitet, sondern eine Reihe von Motiven, wobei nicht alle Motive gleich wichtig sind.

⁵Duda, 2013; Elbe & Schüler, 2020.

⁶Lehnert et al., 2011.

Wenn du herausfindest, welche Motive in deiner Sportgruppe vorherrschen, dann kannst du deine Kommunikation daran anpassen und so für Motivation sorgen. **Motivation** bezieht sich immer auf eine bestimmte Handlung oder Situation. Eine Person ist dann motiviert, wenn sie einen **Zielzustand positiv bewertet** und daraufhin eine **Aktivität ausführen will**.⁷ Mache in deiner Kommunikation also deutlich, dass sich mit deinem Sportprogramm Zielzustände erreichen lassen, die zu den Motiven der Teilnehmer*innen passen. Die Gruppe wird dann motiviert sein, sich auf die sportliche Aktivität einzulassen und engagiert mitzumachen.

Du hast verschiedene Möglichkeiten, um herauszufinden, welche Motive den Teilnehmer*innen deiner Sportgruppe wichtig sind. Du kannst zum Beispiel direkt nachfragen oder beobachten, wie die Gruppenmitglieder reagieren, wenn bestimmte Themen zur Sprache kommen oder bestimmte Übungen gemacht werden. Aus solchen Beobachtungen kannst du schlussfolgern, welche Motive die Teilnehmer*innen haben. Die folgende Auflistung zeigt die unterschiedlichen Sinnperspektiven des Sporttreibens und die damit verbundenen häufigsten Sport-Motive. Die meisten Personen haben mehrere dieser Sportmotive.⁸

- » Gesundheitsmotiv – Fitness/Gesundheit
 - » Fitness und Erhaltung oder Verbesserung des Gesundheitszustands.
- » Spielmotiv – Aktivierung/Freude
 - » Erlebnisqualität und kurzfristige, freudige Ergebnisse des Aktivseins.
 - » Dies kann auch Wagnis und Neues auszuprobieren bedeuten.
- » Schönheitsmotiv – Figur/Aussehen
 - » Gewichtsregulation und Veränderung des körperlichen Erscheinungsbildes.
- » Bewegungsmotiv – Ablenkung/Stressabbau
 - » Ablenkung vom Alltag und Abbau von Spannungen.
- » Ästhetisches Motiv – Schönheit von Bewegungen
 - » Gelingende Bewegungen erleben und sich an der Schönheit der Bewegung erfreuen.
- » Anschlussmotiv – Kontakt im und durch Sport
 - » Während der Aktivität kommunizieren und interagieren sowie neue Kontakte aufbauen und pflegen.
- » Leistungsmotiv – Wettkampf/Leistung
 - » Sozialer Vergleich und eigene sportliche Ziele.

⁷ Elbe & Schüler, 2020.

⁸ Die häufigsten Sportmotive nach Lehnert et al., 2011 (rechts vom Spiegelstrich) und sechs Motivbegriffe auf Grundlage der Sinnperspektiven nach Kurz, 1977; der Begriff Schönheitsmotiv wurde neu definiert

Wenn du die Sport-Motive deiner Teilnehmer*innen herausfinden möchtest, kannst du sie danach fragen, warum sie Sport treiben. Aus Ihren Antworten kannst du ihre Sport-Motive ableiten (vgl. Tabelle 2, linke Spalte).⁹ Erst, wenn du die Sport-Motive deiner Sportler*innen kennst, kannst du sie zielgerichtet ansprechen und motivieren (rechte Spalte).

SPORT-MOTIV: „ICH TREIBE SPORT, WEIL ...“	ANREGUNGEN FÜR DIE KOMMUNIKATION
Fitness/Gesundheit: ... ich fit und gesund sein möchte.“	» „Das ist gut für die Gesundheit, weil ...“ » „Gesunder Geist in gesundem Körper ...“
Aktivierung/Freude: ... ich dadurch neuen Schwung bekomme.“	» „Heute werden wir viel Spaß haben ...“ » „Heute könnt ihr die Akkus wieder aufladen ...“
Figur/Aussehen: ... ich gut aussehen möchte.“	» „Alles für die Strandfigur.“ » „Die Übung für den flachen Bauch ...“
Ablenkung/Stressabbau: ... ich dadurch Stress abbauen kann.“	» „Die Alltagsorgen haben jetzt Pause.“ » „Wir wollen den Kopf freibekommen.“ » „Jetzt können wir mal Frust abbauen.“
Ästhetik: ... mich schöne Bewegungen begeistern.“	» „... schaut, wie schön die Bewegung ist!“ » „... fühlt den Fluss der Bewegung.“
Kontakt im und durch Sport: ... ich Freunde treffe und neue Menschen kennenlerne.“	» „... unterhaltet euch gerne dabei ...“ » „... spricht euch in der Gruppe ab.“
Wettkampf/Leistung: ... ich mich gerne sportlich mit anderen vergleiche.“	» „Gewonnen hat: ...“ » „Jetzt wird es spannend ...“ » „Im Wettkampf blüht ihr auf!“

Tabelle 2: Anregungen für die Kommunikation in Bezug auf die Sport-Motive.

Zusätzlich zur Kommunikation solltest du die Motive deiner Sportler*innen in dein Sportangebot einplanen. Dadurch erhöhst du die Wahrscheinlichkeit, dass sie dauerhaft Sport treiben.¹⁰

⁹Die Aufstellung entspricht dem Berner Motiv- und Ziel-Inventar im Freizeit- und Gesundheitssport (Lehnert et al., 2011).

[Hier](#) findest du eine genaue Erläuterung, wie du die Sportmotive wissenschaftlich fundiert herausfinden kannst.

¹⁰Weidig & Pfeffer, 2018.

3.4. GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Wie du das Wohlbefinden fördern kannst, indem du in problematischen Situationen gewaltfrei kommunizierst.

In Sportgruppen kann es immer zu Situationen kommen, in denen das Wohlbefinden innerhalb der Gruppe durch das Verhalten einzelner Mitglieder beeinträchtigt wird. In solchen Momenten ist es wichtig, dass du **das Problem thematisierst, ohne dass sich die angesprochenen Personen angegriffen fühlen**, und schon deshalb aus Prinzip alles abblocken.

Hier bieten sich die Prinzipien der gewaltfreien Kommunikation an.¹¹ Diesen liegt die Überzeugung zugrunde, dass alle Menschen grundsätzlich einfühlsam und rücksichtsvoll sind. Die grundlegende Idee besteht darin, die **verletzende Wirkung von Worten dadurch zu vermeiden**, dass aus einer wohlwollenden Haltung heraus die eigenen **Gefühle betont** werden. Daran schließt sich die Hoffnung an, dass die angesprochene Person zukünftig mehr Rücksicht nimmt und grundsätzlich zum Dialog bereit ist. Ziel ist der Aufbau einer wechselseitig einfühlsamen Beziehung, keinesfalls die Unterwerfung oder Manipulation der betreffenden Gruppenmitglieder.

Wenn du **gewaltfrei kommunizieren** möchtest, dann muss deine Mitteilung diese vier Komponenten enthalten:

- » **Beobachtungen:** Beginne mit der Beschreibung einer konkreten Beobachtung aus der Ich-Perspektive. Schildere also möglichst ohne Bewertung, was du gesehen oder gehört hast.

 - » „Ich habe gesehen, ...“.
 - » „Ich habe beobachtet, ...“.
 - » „Bei deiner letzten Übung ist mir aufgefallen, dass du ... “.
- » **Gefühle:** Berichte daraufhin, welche Gefühle deine Beobachtung in dir ausgelöst hat. Du kannst dich zum Beispiel verärgert, erschrocken, enttäuscht oder irritiert fühlen.
- » **Bedürfnisse:** Deinem Gefühl liegt ein bestimmtes Bedürfnis zugrunde. Versuche in Worte zu fassen, welches Bedürfnis dein Gefühl ausgelöst hat. Typische menschliche Grundbedürfnisse sind in diesem Zusammenhang Autonomie, Kompetenzerleben und soziale Eingebundenheit. Bedürfnisse können darüber hinaus auch Ordnung, Wertschätzung oder Gemeinschaft usw. sein.
- » **Bitte:** Formuliere abschließend eine Bitte. Achte dabei darauf, dass du möglichst konkret sagst, was die angesprochene Person tun müsste, um dich zufriedenzustellen und das Wohlbefinden in der Gruppe zu verbessern. Beachte, dass eine Bitte keine Forderung ist. Eine Bitte kann immer auch ausgeschlagen werden, bietet aber die Chance für weiteren Austausch.

¹¹Rosenberg, 2016.

Beispiel: „Wenn ich sehe, dass du in der Umkleide bist, während die anderen Gruppenmitglieder in der Sporthalle abbauen und aufräumen [Beobachtungen], dann irritiert mich das [Gefühl], weil mir gemeinschaftliches Handeln wichtig ist [Bedürfnis]. Deshalb möchte ich dich bitten, zukünftig mit anzufassen, bis alles erledigt ist [Bitte].“

3.5. DAS KOMMUNIKATIONSQUADRAT

Wie du das Wohlbefinden fördern kannst, indem du deine Kommunikation reflektierst.

Kommunikation ist das Senden und Empfangen von Botschaften. Dabei können Missverständnisse entstehen, wenn eine Botschaft anders verstanden wird, als sie tatsächlich gemeint war. Dieses Problem besteht immer und lässt sich nicht vermeiden. Deshalb ist es wichtig, dass du die Gefahr eines Missverständnisses erkennst und deine Kommunikation auf die Möglichkeit überprüft, dass Missverständnisse entstehen könnten. Dabei hilft dir das Kommunikationsquadrat¹² (vgl. Abbildung 2).



Abbildung 2: Das Kommunikationsquadrat beschreibt, dass eine gesendete Nachricht auf vier verschiedenen Ebenen verstanden werden kann. Modifiziert nach Schulz von Thun (1981).

¹² Schulz von Thun, 1981.

Das Kommunikationsquadrat beschreibt vier Ebenen, auf denen eine Nachricht verstanden werden kann:

- » **Sachebene:** Welche Daten, Fakten, Sachverhalte werden mitgeteilt?
- » **Appellebene:** Was soll bei mir erreicht werden? Was soll ich tun?
- » **Beziehungsebene:** Was hält die sprechende Person von mir und wie beschreibt sie unsere Beziehung?
- » **Selbstoffenbarungsebene:** Welche Persönlichkeit hat die sprechende Person? Für welche Werte steht sie? Was für einen Charakter hat sie?

Missverständnisse entstehen häufig dann, wenn Botschaften auf der falschen Ebene verstanden werden. So kann dann aus einer sachlichen Information plötzlich ein Appell oder eine Beschreibung der Beziehung herausgehört werden. Oft münden solche Missverständnisse in Situationen, die das Wohlbefinden beeinträchtigen. Eine Analyse anhand des Kommunikationsquadrats zeigt dir dann auf, wo das Problem liegen könnte. Die folgenden beiden Beispiele sollen deutlich machen, wie sich mitunter selbst die besten Absichten durch Missverständnisse in ihr Gegenteil verwandeln lassen.

Beispiel: „Ich sehe, dass du in der Umkleidekabine bist, während die anderen Gruppenmitglieder in der Sporthalle abbauen und aufräumen“ – dieser Satz war im Sinne der gewaltfreien Kommunikation als eine Botschaft auf der **Sachebene** gemeint. Trotzdem könnte die angesprochene Person auf der **Beziehungsebene** schon in diesem einen Satz Ablehnung heraushören, weil doch offenkundig ist, dass schon die Äußerung dieser angeblich neutralen Beschreibung nichts Gutes verheißt. Auf der **Appellebene** würde – diesem Gedanken folgend – dann womöglich verstanden, dass die angesprochene Person in der Sportgruppe unerwünscht ist und die Gruppe verlassen soll („Der hat mich auf dem Kieker“). Auf der Ebene der **Selbstoffenbarung** käme der*die Übungsleiter*in vielleicht als gemein, scheinheilig und wenig einfühlsam herüber.



4 Planung einer Sportstunde

Als Übungsleiter*in oder Trainer*in solltest du deine Sportstunden planen und zielgerichtet gestalten. Ziel ist es, dass du eine **Übungsstunde strukturiert planst**, sodass du die **Ziele der Stunde optimal erreichst**. Hierfür helfen dir auch die einzelnen Phasen einer Sportstunde.

Wenn du dir vor jeder Sportstunde Gedanken dazu machst, wie du sie gestaltest, kannst du die Qualität der Stunde maßgeblich verbessern. Außerdem entlastet dich eine gute Planung bei der Durchführung und ermöglicht es dir, Anpassungen vorzunehmen.¹³ Dazu solltest du möglichst viele Szenarien, die in einer Sportstunde auftreten können, vorwegnehmen. Dies bietet dir Handlungsalternativen, um Spiele und Übungen anpassen zu können. Plane beispielsweise Alternativen für mehr oder weniger Teilnehmende oder für Progressionen und Degressionen – also verschiedene Schwierigkeitsstufen.

Stundenplanung ist die „gedankliche Vorwegnahme“ aller Entscheidungen, die für deine Sportstunde wichtig sind.¹⁴ Konkret geht es unter anderem um das **Festlegen des Stundenziels** und das **Planen der Inhalte und Methoden**. Darüber hinaus schließt die Stundenvorbereitung auch das Bereitstellen sämtlicher Materialien ein, die für die Übungsstunde benötigt werden, wie Bälle, Seile, Bänke, Hütchen und Hanteln.¹⁵

Sportstunden (oder auch Übungsstunden oder Trainingseinheiten) sind **einzelne Einheiten** (z. B. 45–120 min) in denen es um Bewegung, Spiel und Sport geht. Mit dem Wissen aus diesem Buch und den Qualifizierungsmaßnahmen der Übungsleiter-C Ausbildung erlangst du die Handlungskompetenz, einzelne Sportstunden zu unterschiedlichen Themen und Zielen zu planen und durchzuführen.

4.1. BEDINGUNGSANALYSE

Bevor du deine Stunde planst, musst du dich damit auseinandersetzen, welche Rahmenbedingungen dir zur Umsetzung der Stunde vorliegen (Bedingungsanalyse). Bei dieser Analyse solltest du dir Gedanken zu den Teilnehmer*innen machen, die deine Sportstunde besuchen werden. Dies hilft dir dabei, die **Ziele, Inhalte und Methoden deiner Sportstunde auf die Teilnehmer*innen auszurichten**. Diese Analyse ist die Grundlage für deine Stundenplanung.¹⁶ Die folgenden Fragen sollen dir dabei helfen, deine teilnehmerbezogenen Rahmenbedingungen zu definieren.

¹³ Döhning & Gissel, 2024 und Scheid & Prohl, 2022

¹⁴ Döhning & Gissel, 2024, S. 9.

¹⁵ Döhning & Gissel, 2024.

¹⁶ Bräutigam, 2015.

Teilnehmerbezogene Rahmenbedingungen

- » Anzahl
 - » Wie viele Teilnehmer*innen erwarte ich?
- » Soziokulturelle Merkmale
 - » Wie alt sind die Teilnehmer*innen?
 - » Welches Geschlecht haben die Teilnehmer*innen?
 - » Welche sozialen oder kulturellen Hintergründe der Teilnehmer*innen könnten von Bedeutung sein?
 - » Welche Sprachbarrieren könnten auftreten?
- » Voraussetzungen
 - » Welchen Leistungsstand haben die Teilnehmer*innen?
 - » Welche Motive und Motivation haben die Teilnehmer*innen?
 - » Welche sportlichen Ziele verfolgen die Teilnehmer*innen?
 - » Welche Methoden, Spiel- und Übungsformen sind den Teilnehmer*innen bekannt?
 - » Wie ist der Gesundheitsstand der Teilnehmer*innen?

Zur weiteren Stundenvorbereitung musst du dich mit den räumlichen, materiellen und rechtlichen Rahmenbedingungen auseinandersetzen. Diese Rahmenbedingungen zeigen dir, welche Möglichkeiten dir geboten sind, die Stunde zu planen und umzusetzen. Die folgenden Fragen sollen dir helfen, deine räumlichen, materiellen und rechtlichen Rahmenbedingungen zu definieren.

Räumliche, materielle und rechtliche Rahmenbedingungen

- » Welche Sporträume und -materialien stehen zur Verfügung?
- » Was können die Teilnehmer*innen mitbringen?
- » Welche rechtlichen Vorgaben existieren in meinem Sportverein?

¹⁷ Bräutigam, 2015.

¹⁸ Ferrauti & Remmert, 2020.

4.2. Ziel, Inhalt und Methode

Auf Grundlage deiner Bedingungsanalyse geht es in deiner Stundenplanung darum, Ziele und Inhalte festzulegen sowie grundlegende methodische Entscheidungen zu treffen.¹⁷ Insbesondere aus trainingswissenschaftlicher Sicht, sollten die Inhalte und Methoden sich an einem zuvor definierten Stundenziel orientieren.¹⁸ Dies bedeutet für dich, dass du **zuerst das Ziel deiner Sportstunde definierst und anschließend die Inhalte und Methoden planst** (siehe Abbildung 3).



Abbildung 3: Zielorientierte Stundenplanung: Plane zuerst dein Stundenziel und dann die Inhalte und Methoden.

Planungsschritt 1 – Ziel(e) deiner Sportstunde

Zunächst definierst du ein übergeordnetes Stundenziel deiner Sportstunde. An diesem Ziel musst du deine gesamte Stunde messen und dich fragen: „Tragen die gewählten Übungen, Spiele und Methoden zum Erreichen des Stundenziels bei?“

Konkrete Zielsetzungen (SMART)

Durch die Auswahl von geeigneten Zielen kannst du die Motivation deiner Teilnehmer*innen steigern. Formulierst du deine Ziele gut, dann erhöhst du die Wahrscheinlichkeit, dass die Teilnehmer*innen aufmerksam folgen und sich anstrengen, das Stundenziel zu erreichen und ausdauernd dabei bleiben.¹⁹ Dies kann dir gelingen, indem du deine Stundenziele so formulierst, dass sie für die Teilnehmer*innen realistisch und attraktiv zu erreichen scheinen. Des Weiteren solltest du die Ziele immer möglichst spezifisch formulieren, terminieren und messbar machen.

¹⁹ Elbe & Schüler, 2020.

²⁰ Locke & Latham, 1990.

Orientiere dich bei der Formulierung deiner Stundenziele an der **SMART-Regel**.²⁰

- » Spezifisch: Formuliere das Ziel möglichst konkret.
- » Messbar: Lege fest, woran du den Zielfortschritt festmachst.
- » Attraktiv: Verfolge ein Ziel, das für deine Sportler*innen so attraktiv ist, dass sie es erreichen wollen.
- » Realistisch: Wähle Ziele, die für deine Sportler*innen erreichbar sind.
- » Terminiert: Lege konkret fest, wann das Ziel erreicht sein soll.

Beispiel: „Ziel ist es, dass am Ende der Sportstunde (terminiert) alle Teilnehmer*innen drei Liegestütze hintereinander in einer technisch korrekten Ausführung (messbar und spezifisch) ausüben können.“
Dieses Ziel ist spezifisch, messbar und terminiert. Ob es realistisch und attraktiv ist, hängt von den einzelnen Sportler*innen und deren Ausgangsvoraussetzungen ab.

Zieldimensionen (KEKS)

Der Landessportbund NRW definiert vier Zieldimensionen, nach denen du dein Stundenziel definieren kannst (siehe Abbildung 4). Alle Dimensionen haben ihre Berechtigung, da sie sich positiv auf die menschliche Gesundheit auswirken.²¹ Aus trainingswissenschaftlicher Sicht steht meistens ein körperliches Ziel im Mittelpunkt der Sportstunde.²²

Pro Übung oder Spiel definierst du die Feinziele deiner Sportstunde. **Feinziele** können alle **vier KEKS-Dimensionen** umfassen. Du solltest Feinziele definieren, anhand derer du in kleinen Schritten und Abschnitten dein Stundenziel erreichst. Feinziele beschreiben, was durch die einzelnen Übungen und Spiele bewirkt werden soll.



Abbildung 4: KEKS – die vier Zieldimensionen.

²¹WHO, 1946.

²²Ferrauti & Remmert, 2020.

Körperliche Ziele

In einer Sportstunde sind verschiedene körperliche Ziele möglich, die sich in kurzfristige und langfristige Reaktionen des Körpers gliedern lassen. Schon während des Aufwärmens können körperliche Ziele angestrebt werden. Dabei reagiert der Körper durch die Erwärmung der Muskulatur, was die Flexibilität erhöht und Verletzungen vorbeugt. Im Schwerpunkt könnte sich ein körperliches Ziel auf die Verbesserung der konditionellen oder koordinativen Fähigkeiten, wie die Gleichgewichtsfähigkeit, beziehen.

Beispiele von körperlichen Zielen im Breitensport:

Stundenziel: Die Teilnehmer*innen verbessern die Gleichgewichtsfähigkeit, um im Alltag weniger sturzanfällig zu sein, indem sie trainieren, den Einbeinstand zwei Sekunden länger zu halten als zu Beginn der Stunde.

Feinziel: Die Teilnehmer*innen führen einfache Mobilisations- und Kräftigungsübungen durch und erwärmen dadurch ihre Muskulatur, um sich auf die bevorstehenden Übungen vorzubereiten.

Emotionale Ziele

Bei den emotionalen Zielen stehen Aspekte wie die Freude an Bewegung, Motivation oder der Abbau von Ängsten im Vordergrund. Die emotionalen Ziele beziehen sich in Abgrenzung zu den sozialen Zielen auf jede*n Einzelne*n.

Beispiele von emotionalen Zielen im Breitensport:

- » Die Teilnehmer*innen bauen Ängste vor dem Sprung über die Hochsprungstange ab.
- » Die Teilnehmer*innen lösen sich von negativen Gedanken aus dem Alltag.

Kognitive Ziele

Kognitive Ziele beziehen sich zum Beispiel darauf, dass die Teilnehmer*innen Spieltaktiken, das Regelwerk von Spielen oder einzelne Bewegungen verstehen. Kognitive Ziele könnten auch das Beurteilen einer Situation oder das Lösen eines Problems darstellen, zum Beispiel eine Taktik zu erkennen oder eine (individual-) taktische Entscheidung zu treffen.

Beispiele von kognitiven Zielen im Breitensport:

- » Die Teilnehmer*innen können die wichtigsten Aspekte bei der Ausführung einer Kniebeuge erklären.
- » Die Teilnehmer*innen können beim Basketball eine Gruppentaktik im Spielaufbau umsetzen.

Soziale Ziele

Soziale Ziele beziehen sich auf die Interaktion zwischen einzelnen Teilnehmer*innen oder auf die gesamte Gruppe. Das Gemeinschaftserleben sowie soziale Kontakte und Begegnungen stehen im Vordergrund.

Beispiele von sozialen Zielen im Breitensport:

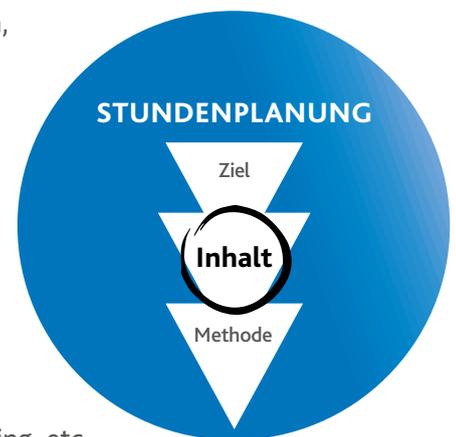
- » Die Teilnehmer*innen motivieren sich gegenseitig.
- » Die Teilnehmer*innen lösen eine Aufgabe gemeinsam und erleben dadurch ein Wir-Gefühl.

Planungsschritt 2 – Inhalt deiner Sportstunde

Wenn du deine Ziele definiert hast, musst du dir überlegen, mit welchen Inhalten du sie erreichst.

Beispiele für grobe Inhalte deiner Sportstunde:

- » Krafttraining, Ausdauertraining, Schnelligkeitstraining, Beweglichkeitstraining
- » Koordinationstraining
- » Volleyballtraining, Fußballtraining, etc.
- » Kooperations-, Gemeinschafts-, Emotionstraining, etc.



Im Konkreten können Inhalte spezielle Übungen oder Spiele sein.²³

Beispiel: Dein Stundenziel ist es, die Muskelmasse deiner Teilnehmer*innen in der Kniestreckmuskulatur zu erhöhen, damit sie beim Rennradfahren mehr Kraft aufwenden können. Deine Trainingsinhalte könnten das Krafttraining der unteren Extremitäten/der Kniestreckmuskulatur sein. Hierzu kannst du entsprechende Übungen, zum Beispiel eine Kniebeuge auswählen, mit welcher die entsprechende Muskulatur trainiert werden kann.

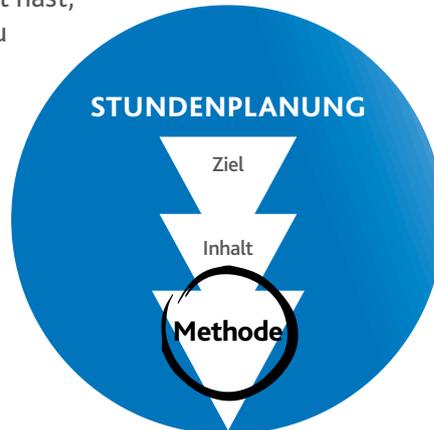
²³ Ferrauti & Remmert, 2020.

Planungsschritt 3 – Methoden für die Umsetzung deiner Sportstunde

Wenn du die Ziele und Inhalte deiner Sportstunde definiert hast, muss du dir überlegen, mit welchem methodischen Aufbau und welchen Methoden du die Inhalte umsetzt, um das Stundenziel zu erreichen.

Ein methodischer Aufbau ist entscheidend für eine effektive Planung und Umsetzung deiner Sportstunde. Dabei helfen dir drei grundlegende methodische Grundprinzipien:

1. **Vom Einfachen zum Komplexen**
2. **Vom Leichten zum Schweren**
3. **Vom Bekannten zum Unbekannten**



1. Vom Einfachen zum Komplexen: Du beginnst mit einfachen und grundlegenden Übungen, Spielen, Bewegungen, Techniken oder Taktiken, um eine solide Basis zu schaffen, bevor du komplexere oder anspruchsvollere Elemente einführst. Beispielsweise würdest du zuerst jedem Einzelnen einen Grundschrift im Tanzen beibringen und zu einem späteren Zeitpunkt eine komplexe Choreografie üben lassen. Dies ermöglicht es den Teilnehmer*innen, sich schrittweise und kontinuierlich zu verbessern, ohne überfordert zu werden.

2. Vom Leichten zum Schweren: Du steigert die Intensität des Trainings schrittweise. Beispielsweise beginnst du beim Krafttraining mit leichteren Gewichten oder weniger anspruchsvollen Übungen und steigert dann allmählich die Intensität. Dadurch können deine Teilnehmer*innen sich an die Belastung anpassen, ohne sich zu überlasten und so ihre Leistung optimal steigern.

3. Vom Bekannten zum Unbekannten: Du nutzt vertraute Bewegungen, Übungen oder Spiele als Ausgangspunkt, bevor du neue oder unbekannte Elemente hinzufügst. Dies ermöglicht den Teilnehmer*innen, auf bereits Erlerntem aufzubauen und gleichzeitig neue Herausforderungen anzunehmen, um sich weiterzuentwickeln. Beispielsweise kannst du auf Grundlage eines bekannten einarmigen Überkopf-Wurfs (z. B. Schlagballwurf) eine unbekannte Schlagbewegung aus dem Volleyball einführen. Teile der Bewegung sind ähnlich, die Unterschiede kannst du dann nach und nach in die Bewegung einbringen. Diese methodischen Hilfen ermöglichen die strukturierte und progressive Gestaltung von Sportstunden und Trainingsinhalten, wodurch deine Teilnehmer*innen ihre Fähigkeiten verbessern und sich kontinuierlich weiterentwickeln können.

Ausblick: Zu den einzelnen Themenbereichen (Ausdauer-, Krafttraining, etc.), die dich im Praxis-modul A und B erwarten*, lernst du spezifische Methoden zu den jeweiligen Themen kennen. Bei dem oben genannten Beispiel des Rennradfahrers zur Verbesserung der Muskelmasse in der Kniestreckmuskulatur würde sich beispielsweise die Hypertrophiemethode aus dem Krafttraining eignen.

Du hast noch kein Praxismodul gebucht, aber Du möchtest zu weiteren spezifischen Themen ins Handeln kommen? Dann buche deine Praxismodule hier



4.3. ORGANISATIONSFORMEN

Organisationsformen beschreiben den Aufbau deiner Spiele und Übungen. Überlege dir, wie deine Teilnehmer*innen innerhalb einer Übung/eines Spiels wechseln sollen, wie der Aufbau gestaltet werden muss und wie sich die Teilnehmer*innen zueinander (und zu dir) aufstellen sollen. Hierzu ergeben sich verschiedene Aufstellungsformen (vgl. Abbildung 5).

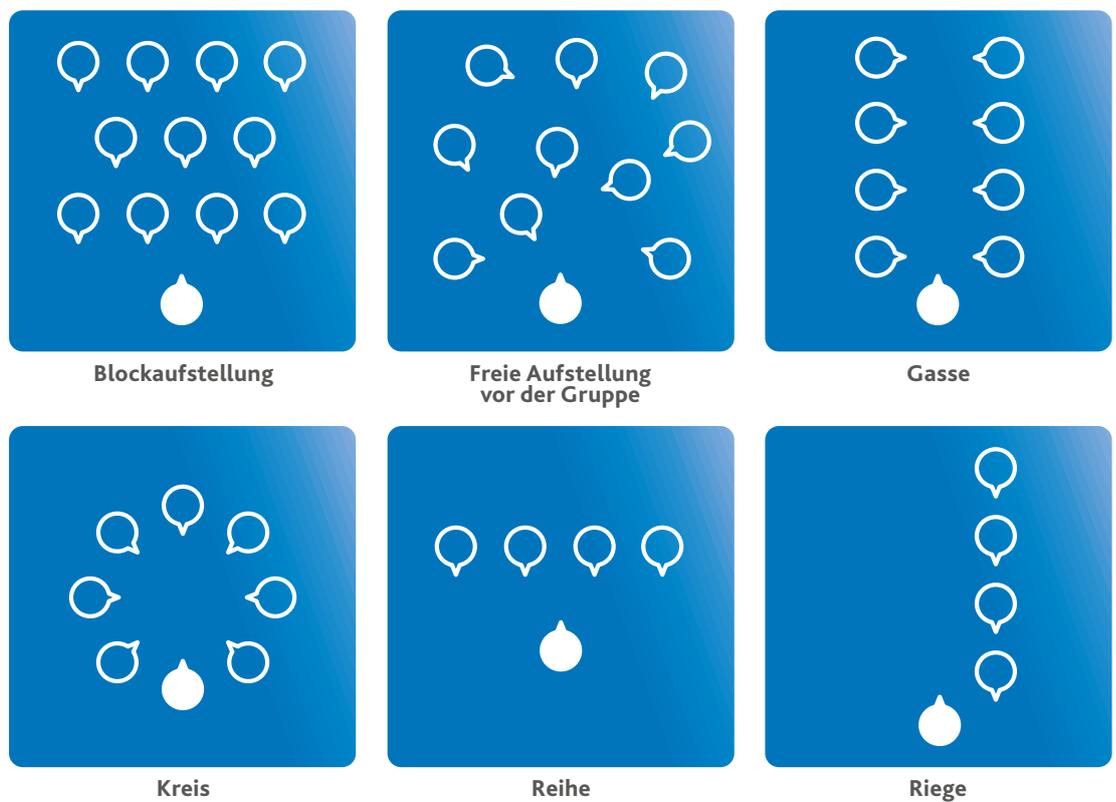


Abbildung 5: Aufstellungsformen als Teil der Organisationsformen.

Einsatzmöglichkeiten der verschiedenen Aufstellungsformen

- » Mit der **Blockaufstellung** hast du deine Teilnehmer*innen gut im Blick. Für Aerobic- oder Tanzeinheiten ist diese Organisationsform gut geeignet.
- » Die **freie Aufstellung** kann gut gewählt werden, wenn deine Sportler*innen in Einzelarbeit Übungen ausüben oder sich im Raum bewegen sollen (zum Beispiel bei koordinativen Übungen mit dem Ball).
- » Die **Kreisaufstellung** hat den Vorteil, dass die gesamte Sportgruppe gut in Kontakt kommen kann. Für Spiel- und Übungserklärungen und Auswertungen eignet sich diese Organisationsform sehr gut. Auch für Dehn-, Kraft- und Beweglichkeitsübungen kannst du den Kreis gut wählen. So können die Teilnehmer*innen zwischen den Übungen leicht in den Austausch kommen, wenn du das möchtest.
- » Die **Reihe** kannst du nutzen, wenn du deinen Teilnehmer*innen etwas zeigen möchtest. Aus dieser Position heraus können dich alle Teilnehmer*innen gut sehen und beobachten.
- » Die **Riegen** eignet sich gut für Staffelspiele oder wenn deine Teilnehmer*innen hintereinander laufen sollen.

4.4. PHASEN EINER BREITENSSPORTSTUNDE

Um deine Sportstunde weiter zu strukturieren, bietet es sich an, deine Stunde in verschiedene Phasen aufzuteilen (vgl. Abbildung 6). Dabei ist der Schwerpunkt (zusammen mit dem Schwerpunktabschluss) die Phase, die zeitlich den größten Umfang einnimmt. Einstimmung und Ausklang bereiten deine Sportler*innen auf die Sportstunde vor und schließen sie (reflexiv) ab.

Eine Sportstunde teilt sich also in folgende Phasen auf:

- » Einstimmung
 - » Schwerpunkt
 - » Schwerpunktabschluss (optional)
 - » Ausklang



Abbildung 6: Phasen einer Breitensportstunde.

Einstimmung

Zu Beginn teilst du deinen Teilnehmer*innen das **Stundenziel** mit.²⁴ Dann erkundigst du dich nach dem **Wohlbefinden** und der **Leistungsfähigkeit** deiner Sportler*innen, um optimal auf sie eingehen zu können. Erwähne die Sportler*innen daran, dass sie für einen sicheren Sportbetrieb geeignete Kleidung tragen sollten und zum Beispiel Uhren und Schmuck ablegen müssen.

Lasse anschließend deine Sportler*innen in Bewegung kommen und nutze diese Phase für ein **Aufwärmen** (körperliches Ziel), aber auch dafür, deine Teilnehmer*innen untereinander in **Kontakt treten** zu lassen, um das Miteinander und Wir-Gefühl zu stärken (soziales Ziel). Das macht insbesondere Sinn, wenn du eine neue Gruppe oder neue Teilnehmer*innen in deiner Stunde hast. Inhaltlich bereitest du in der Einstimmung auf den Hauptteil vor. Orientiere dich also bereits an dieser Stelle an deinem Stundenziel.

Beispiel: Du hast das Ziel, eine bestimmte Abwehrformation im Handball zu trainieren, bei der sich die Spieler*innen richtig im Feld und zu ihren Mitspieler*innen positionieren sollen. Wähle entsprechend ein/e Aufwärmspiel/-übung, in dem/der bereits die Orientierung im Raum und zu den Mitspieler*innen geschult wird.

Schwerpunkt

Der Schwerpunkt ist die **Hauptlernphase** deiner Sportstunde. In dieser setzt du gezielt die Inhalte zur Erreichung deines Stundenziels um. Die entsprechenden Übungen oder Spiele wendest du nach zielführenden Methoden an. Du forderst deine Teilnehmer*innen **entsprechend dem Stundenziel** und förderst sie bei der Umsetzung, damit sie sich effizient weiterentwickeln können.

²⁴ Ferrauti & Remmert, 2020.

Der Schwerpunktabschluss kann optional den Schwerpunkt ergänzen. Charakteristisch hierfür ist, dass du die Inhalte des Schwerpunkts in einer Spielidee oder in anderen komplexen Zusammenhängen umsetzt. Es werden also vom Schwerpunkt zum Schwerpunktabschluss die Anforderungen nach dem methodischen Leitsatz „vom Einfachen zum Komplexen“ Schritt für Schritt angehoben. So endet der Schwerpunkt im Schwerpunktabschluss als Höhepunkt der Sportstunde.

Ausklang

Nach dem Schwerpunkt folgt der Ausklang. Dieser beendet die Einheit und sollte einen geringeren zeitlichen Umfang haben.

Optional kannst du hier noch eine kurze körperliche Aktivität mit niedriger Intensität durchführen. Dies kann insbesondere dann sinnvoll sein, wenn du deine Teilnehmer*innen vor dem Ende deiner Sportstunde **zur Ruhe kommen** und sich **entspannen** lassen möchtest. Durch gezielte Entspannungsübungen kann die Herzfrequenz heruntergefahren werden.

Den Ausklang kannst du dazu nutzen, durch gezielte Fragen den Teilnehmer*innen die Gelegenheit zur **Reflexion über das Gelernte** zu geben und sich gemeinsam die erreichten Fortschritte bewusst zu machen. Außerdem kannst du einen **Ausblick** auf die nächste Stunde geben und gegebenenfalls benennen, an welchen Punkten deine Teilnehmer*innen in den nächsten Stunden weiterarbeiten können. Im optimalen Fall gelingt dir dies für einzelne oder sogar alle Sportler*innen der Gruppe, damit ihnen ihre individuelle Entwicklung bewusst wird. Abschließend kannst du die Sportstunde für alle mit einem Ritual beenden.

4.5. RASTER UND AUFBAU EINER STUNDENPLANUNG

Wenn du deine Stunden planst, solltest du strukturiert vorgehen. Dabei kannst du dich einem Stundenverlaufsplan orientieren (siehe Anhang 4). In diesen Plan trägst du zuerst die wichtigsten Ergebnisse deiner Bedingungsanalyse unter Zielgruppe und Ort des Trainings ein und legst anschließend dein Stundenziel fest. Auf Grundlage des Stundenziels planst du dann pro Phase verschiedene Feinziele, Inhalte und Methoden, um das Stundenziel zu erreichen. Du kannst dir zusätzlich notieren, in welcher Sozial- und Organisationsform du deine Übungen und Spiele gestaltest und welche Sicherheitsmaßnahmen zu beachten sind.

Phase

Benenne hier die jeweilige Phase der Stunde.

- » Einstimmung → bis zu 15 min
- » Schwerpunkt(-abschluss) → die längste Phase deiner Stunde
- » Ausklang → 5 – 10 min

Zeit

Plane, wie viel Zeit du für jede Phase zur Verfügung hast und wie viel Zeit eine Übung oder ein Spiel in Anspruch nimmt. Eine bewusste Anpassung der zeitlichen Schwerpunktsetzung kann während der Sportstunde beispielsweise aufgrund von Spielanpassungen sinnvoll sein, um dein Trainingsziel zu erreichen. Ein Zeitplan liefert dir eine wichtige Struktur.

Ziele

Benenne die Feinziele (KEKS), die du mit den einzelnen Phasen verfolgst. Die Feinziele unterliegen immer deinem übergeordneten Stundenziel.

Inhalte

Benenne, welche Spiel- und Übungsformen du geplant hast und erläutere knapp, aber verständlich, wie sie funktionieren.

Methode

Beschreibe, welche Methoden oder methodische Grundprinzipien du für die Übungen und Spiele nutzt. Zum Beispiel: Kraftausdauertraining oder „vom Einfachen zum Komplexen“.

Sozialform

Benenne die jeweilige Sozialform, in der deine Teilnehmer*innen die Übungen und Spiele durchführen. Zum Beispiel: Partnerarbeit, Kleingruppe oder Großgruppe.

Organisationsform

Benenne, wie du den Aufbau deiner Spiele und Übungen organisierst, unter anderem, wie gewechselt wird, wie aufgebaut wird oder wie sich die Teilnehmer*innen zueinander (und zu dir) aufstellen. Zum Beispiel: Zirkeltraining, Aufstellung im Kreis oder Gassenaufstellung.

Materialien

Beschreibe, welche und wie viele Materialien du benötigst.

Sicherheitshinweise

Führe auf, welche Sicherheitsaspekte bei der Durchführung von Übungen und Spielen und beim Auf- und Abbau von Geräten beachtet werden müssen, wie du diese sicherstellst und wann du dies deinen Teilnehmer*innen kommunizierst.

Exkurs – Blick über die einzelne Sportstunde hinaus

Ziel des Basismoduls und dieses Kapitels ist es, dass du die Handlungskompetenz erlangst, eine Sportstunde zu planen und durchzuführen. Dabei hilft dir das Wissen dieser Ausbildung, strukturiert zu agieren, um die Ziele deiner Sportstunde zu erreichen. Damit deine Teilnehmer*innen optimal lernen können, solltest du über mehrere Einheiten hinweg ein Thema behandeln und Inhaltsblöcke sinnvoll aufeinander aufbauend planen. Stetige Wiederholungen und Übungsphasen sowie eine systematische Verknüpfung der Inhalte sind für einen kognitiven und motorischen Lernfortschritt notwendig.²⁵ Aus trainingswissenschaftlicher Sicht ist eine längerfristige Planung zwingend erforderlich, um Anpassungen des Körpers zu ermöglichen und die entsprechenden Ziele, wie zum Beispiel die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit, zu erreichen.²⁶

²⁵Döhring & Gissel, 2024.

²⁶Ferrauti & Remmert, 2020.



5 Koordination

Als Übungsleiter*in ist es deine Aufgabe, die Bewegung deiner Teilnehmer*innen zu fördern. Dabei kann es ein Ziel sein, dass die Bewegungen deiner Teilnehmer*innen flüssig und gekonnt ablaufen. Hierfür müssen die **koordinativen Fähigkeiten** deiner Teilnehmer*innen geschult werden.

Gut ausgeprägte koordinative Fähigkeiten erleichtern im Sport das **Erlernen von neuen Bewegungen** und erhöhen die **Effektivität bereits gelernter Bewegungen** (z. B. durch eine schnellere Anpassung an wechselnde Situationen). Zudem können sie konditionelle Fähigkeiten beeinflussen (z. B. gezieltere Kräfteinsätze). Eine gut entwickelte Koordination (insbesondere Gleichgewicht) kann außerdem dazu beitragen, **Unfällen und Verletzungen im Sport und im Alltag entgegenzuwirken**.²⁷

In diesem Kapitel und mit deinem Wissen zur Stundenplanung (Kapitel 4) lernst du, Sportstunden zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten deiner Teilnehmer*innen zu planen und durchzuführen.

5.1. KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN

Koordinative Fähigkeiten sind ein Maß dafür, wie gut du deine Bewegungen steuern kannst. Sie haben eine sportartübergreifende Bedeutung und sind die Grundlage dafür, unterschiedliche Bewegungen ausführen zu können. Koordination beschreibt dabei immer das **Zusammenspiel deiner Wahrnehmung und deiner Bewegungsausführung**. Zum Fangen eines Balls musst du beispielsweise die Flugbahn des Balls wahrnehmen und die Bewegung deiner Arme, Hände und Finger aufeinander abstimmen.²⁸

Bei jeder Bewegung spielen immer mehrere koordinative Fähigkeiten eine Rolle, die in unterschiedlicher Stärke genutzt werden. Aufgrund der schwer zu überblickenden Anzahl koordinativer Fähigkeiten gibt es verschiedene trainingswissenschaftliche Systematisierungen. Eine seit vielen Jahren genutzte Systematisierung unterscheidet sieben koordinative Fähigkeiten (siehe Tabelle 3), die als besonders relevant angesehen werden und die du dir mit der Eselsbrücke D-O-R-(F)-K-R-U-G merken kannst (s. Abbildung 7). Für viele Sportbereiche gibt es umfangreiche Übungssammlungen, bei denen die jeweiligen Übungen und Spiele diesen sieben koordinativen Fähigkeiten zugeordnet werden.²⁹

Sport Online Kartei
umfangreiche Spiele- und
Übungssammlung



²⁷ Golle et al., 2022; Hirtz, 2014.

²⁸ Golle et al., 2022; Hirtz, 2014; Thienes, 2020.

²⁹ Blume, 1978; Hirtz, 2014; Hottenrott, 2022; Hotz & Lange, 2017.



Differenzierung

Orientierung

Reaktion

(F)

Kopplung

Rhythmisierung

Umstellung

Gleichgewicht

Abbildung 7: DOR(F)KRUG, die Eselsbrücke für sieben koordinative Fähigkeiten.

FÄHIGKEIT	BESCHREIBUNG
Differenzierung 	Fähigkeit zur Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und Teilkörperbewegungen Beispiel: Im Fußball musst du Pässe über verschiedene Entfernungen mit einem entsprechend angepassten Krafteinsatz spielen. In der Praxis wird diese Fähigkeit auch häufig als Bewegungsgefühl bezeichnet.
Orientierung 	Fähigkeit zur Einschätzung und zielgenauen Veränderung der Bewegung des Körpers im Raum Beispiel: Beim Kopfball im Fußball musst du die Position des Balls, deine eigene Position sowie die von Mitspieler*innen und Gegner*innen erkennen und deine Bewegungen entsprechend anpassen.
Reaktion 	Fähigkeit zur schnellen Einleitung und schnellen Ausführung von Bewegungen auf Signale Beispiel: Beim Startschuss eines Sprintlaufs musst du schnell reagieren.
Kopplung 	Fähigkeit zur Abstimmung von Teilkörperbewegungen, um mit der Gesamtbewegung ein bestimmtes Ziel zu erreichen Beispiel: Ein Startsprung im Schwimmen kann nur gelingen, wenn du das Vorschwingen der Arme mit dem Abdrücken der Beine gekonnt verbindest.
Rhythmisierung 	Fähigkeit zur Erfassung und Umsetzung eines von außen vorgegebenen oder eines im Bewegungsablauf enthaltenen Rhythmus Beispiel: Beim Tanzen musst du deine Bewegungen an den Rhythmus der Musik anpassen. Beim Hürdenlauf musst du deine Bewegungen rhythmisieren.
Umstellung 	Fähigkeit zur schnellen und genauen Anpassung der Bewegung aufgrund veränderter Situationen Beispiel: Um einen Elfmeter zu halten, bist du mit ausgestreckten Armen in eine Ecke unterwegs, erkennst aber, dass der Ball zentraler kommt. Daraufhin stellst du deine Bewegung um und ziehst einen Arm nach oben.
Gleichgewicht 	Fähigkeit zur Beibehaltung oder Wiederherstellung des Gleichgewichtszustands Beispiel: Beim Wellenreiten oder Skifahren musst du dein Gleichgewicht halten. Nach einem Gegnerkontakt in Sportspielen musst du wieder ins Gleichgewicht finden.

 Tabelle 3: Sieben koordinative Fähigkeiten.³⁰
³⁰ Beschreibung in Anlehnung an Friedrich, 2022; Kröger & Roth, 2021.

Diese Systematisierung bietet einen ersten Überblick darüber, was Koordination ausmacht. Zur Gestaltung eines Koordinationstrainings empfiehlt sich die Betrachtung der sogenannten koordinativen Anforderungen, wie sie im nächsten Abschnitt beschrieben werden.³¹

Die Möglichkeit zur Gestaltung eines spezifischen Koordinationstrainings ist für dich deshalb wichtig, weil unterschiedliche Sportarten auch unterschiedliche koordinative Anforderungen mit sich bringen. Bewegungen im Turnen (z. B. ein Handstand) stellen beispielsweise andere Anforderungen an deine Koordination als Bewegungen aus der Leichtathletik (z. B. Schlagballwerfen).

5.2. KOORDINATIVE ANFORDERUNGEN

Es gibt zwei grundsätzliche Anforderungskategorien: Informationsanforderungen und Druckbedingungen. Die erste Kategorie beschreibt Informationen, die zur Bewältigung einer Bewegung verarbeitet werden müssen (siehe Tabelle 4). Hier werden Gleichgewichtsanforderungen als besonders bedeutsam hervorgehoben, da sie in jeder Bewegung vorkommen und immer auch das Ergebnis des Zusammenwirkens aller anderen sensorischen Informationen (optisch, akustisch etc.) sind.³²

INFORMATIONSANFORDERUNG		BESCHREIBUNG
GLEICHGEWICHT	optisch	Anforderungen an die Augen (z. B. räumliches Sehen, um Gegenspieler wahrzunehmen; Farbsehen zur Wahrnehmung von Trikotfarben)
	akustisch	Anforderungen an das Gehör (z. B. Wahrnehmung des Ballklangs, Aufnahme von Information der Mitspieler*innen)
	taktil	Anforderungen an den Tastsinn (z. B. Wahrnehmung des Balldrucks, der Schlagvibration oder des Untergrunds)
	kinästhetisch	Anforderungen an den Muskelsinn (z. B. Wahrnehmung von Muskelanspannungen oder Gelenkstellungen)
	vestibulär	Anforderungen an die Gleichgewichtsorgane (z. B. Wahrnehmung von Drehbeschleunigungen bei einem Salto oder der Beschleunigung beim Skifahren)

Tabelle 4: Informationsanforderungen zur Koordination.³³

³¹ Hotz & Lange, 2017

³² Neumaier, 2016.

³³ Beschreibung in Anlehnung an Friedrich, 2022; Thienes, 2020.

Die zweite Anforderungskategorie beschreibt Druckbedingungen, unter denen Bewegungen ausgeführt werden (siehe Tabelle 5).³⁴

DRUCKBEDINGUNG	BESCHREIBUNG
Präzision	Anforderungen in Bezug auf die höchstmögliche Genauigkeit des Bewegungsablaufs oder des Bewegungsergebnisses (z. B. Handstand, Zielwurf)
Zeit	Anforderungen in Bezug auf eine Zeitminimierung und eine Geschwindigkeitsmaximierung (z. B. Sprint, Aufschlag)
Komplexität	Anforderungen in Bezug auf gleichzeitig ablaufende und/oder aufeinanderfolgende Bewegungsteile (z. B. Arm- und Beinbewegung beim Kraulschwimmen, Anlauf und Absprung beim Weitsprung)
Situation	Anforderungen in Bezug auf die Anpassung des Bewegungsablaufs an wechselnde Situationen (z. B. Wechsel von Angriff und Verteidigung, Hindernislauf)
Belastung	Anforderungen in Bezug auf körperliche und psychische Belastungen (z. B. 800-Meter-Lauf, Elfmeter)

Tabelle 5: Druckbedingungen zur Koordination.³⁵

³⁴ Neumaier, 2016.

³⁵ Beschreibung in Anlehnung an Neumaier, 2016; Thienes, 2020.

Beide Anforderungskategorien lassen sich in einem Modell zusammenführen (siehe Abbildung 8). Mit diesem Modell kannst du Bewegungen im Sport analysieren, indem du die Ausprägung der Anforderungen, unter denen die jeweilige Bewegung durchgeführt wird, bestimmst. Wie ein DJ, der die Höhen und Tiefen eines Songs an seinem DJ-Pult einstellt, kannst du die Regler der einzelnen Anforderungen verschieben. Das Modell wird deshalb auch als Koordinations-Anforderungs-Regler-Modell bezeichnet (KAR-Modell). Je höher du dabei die Einstellung wählst, desto schwieriger schätzt du diese Anforderung ein. In Sportspielen stehen beispielsweise insbesondere der Zeitdruck und der Variabilitätsdruck im Vordergrund, während Bewegungen im Gerätturnen vor allem unter hohem Präzisions- und Komplexitätsdruck ausgeführt werden.³⁶

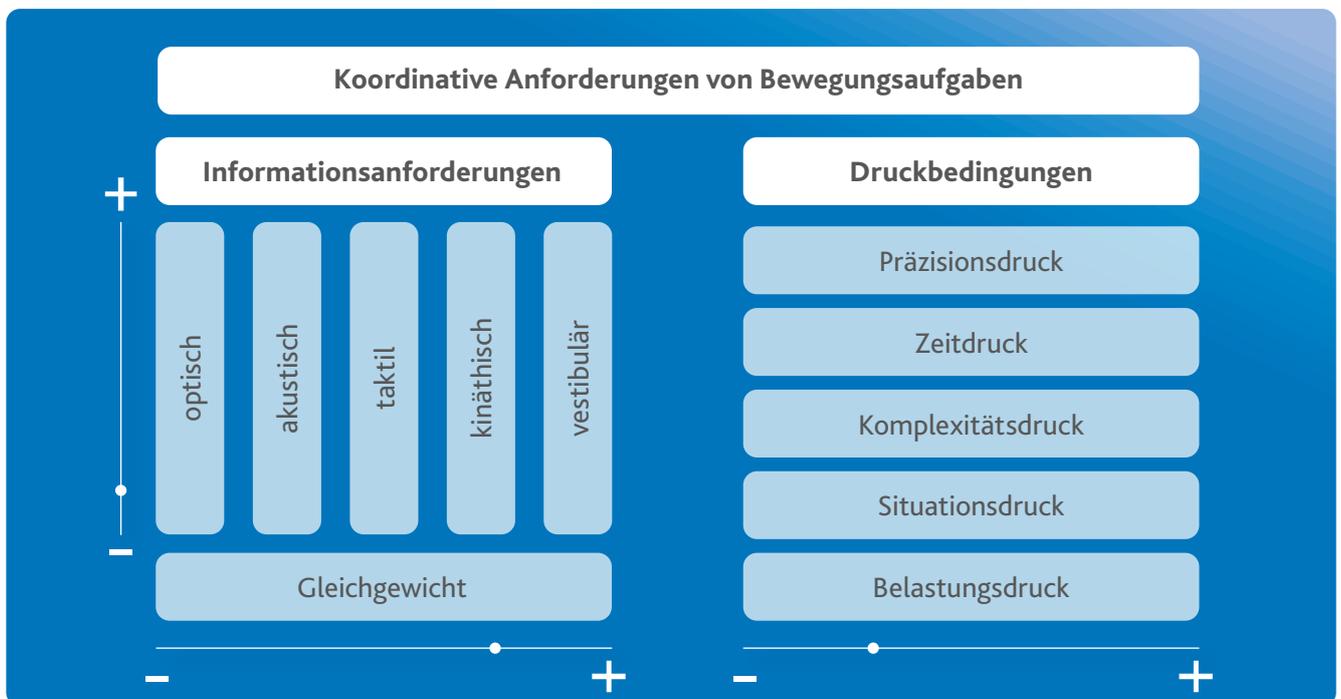


Abbildung 8: „DJ-Pult“ der koordinativen Anforderungen – mit dem Koordinations-Anforderungs-Regler (KAR) kannst du durch Veränderung der Informations- und Druckbedingungen das Training der Koordination gestalten (modifiziert nach Neumaier, 2016, S. 97).

³⁶ Kröger & Roth, 2021; Neumaier, 2016.

5.3. KOORDINATIONSTRAINING

Zur konkreten Planung und Durchführung eines Koordinationstrainings kannst du die Methodische Grundformel nutzen (siehe Abbildung 9). Ein Koordinationstraining besteht aus gekonnten (beherrschten) Bewegungen, die durch die Variation der zuvor beschriebenen Informationsanforderungen und Druckbedingungen erschwert werden.³⁷



Abbildung 9: Methodische Grundformel für Koordinationstraining (nach Neumaier, 2016, S. 163).

Die ausgewählten Bewegungen sollten dabei sicher beherrschte Fertigkeiten sein. Bei einem allgemeinen Koordinationstraining setzt du einfache (elementare) Fertigkeiten (z. B. Werfen, Schießen, Schlagen, Fangen, Stoppen, Dribbeln, Balancieren, Klettern, Schaukeln, Laufen, Ziehen, Schieben, Rollen, Hüpfen, Springen) ein. Bei einem spezifischen Koordinationstraining hingegen nutzt du vor allem sportspezifische (bereits beherrschte) Fertigkeiten. Beim Handball sind das beispielsweise der Schlagwurf oder der Sprungwurf.³⁸

Durch das Verschieben der Regler-Stellungen kannst du unzählige Übungsvariationen entwickeln und in ihrem Schwierigkeitsgrad verändern. Das Herunterschieben von einem oder mehreren Reglern entspricht dabei einer Vereinfachung der koordinativen Anforderungen, das Hochschieben einer Steigerung der Koordinationsschwierigkeit. Die Erhöhung des Schwierigkeitsgrads kannst du auch durch ungewöhnliche Konstellationen der Regler-Positionen zueinander erreichen.³⁹

Beispiel: Die einfache Fertigkeit Laufen variiert du beispielsweise durch die Veränderung der optischen Informationsanforderung (z. B. ein abgedecktes Auge) oder des Komplexitätsdrucks (z. B. zusätzliches Armkreisen).

Beachte, dass die einzelnen Regler voneinander abhängen. Bei einer Erhöhung der optischen Informationsanforderungen können sich beispielsweise zugleich mehrere Druckbedingungen verschieben. Je nach Schwerpunkt im Koordinationstraining kann es ratsam sein, einen Bestandteil (z. B. die ausgewählte Fertigkeit, die Informationsanforderungen oder die Druckbedingungen) der Grundformel konstant zu halten.⁴⁰

Weitere Beispiele zur Variation von Informationsanforderungen und Druckbedingungen findest du in den Tabellen 6 und 7.

³⁷ Neumaier, 2016.

³⁸ Golle et al., 2022; Kröger & Roth, 2021; Thienes, 2020.

³⁹ Neumaier, 2016.

⁴⁰ Kröger & Roth, 2021.

INFORMATIONSANFORDERUNG	BEISPIELE ZUR METHODISCHEN UMSETZUNG
Optisch	<ul style="list-style-type: none"> » Übungen bei gedimmtem Licht oder mit einem abgedeckten Auge durchführen » Sicht durch Hindernisse erschweren » Anzahl der Spieler*innen oder Spielfeldmaße variieren » Trikotfarbe oder Bewegungsrichtung von Mit- und Gegenspieler*innen ändern
Akustisch	<ul style="list-style-type: none"> » Rhythmisierung durch Musik variieren » Bewegungen betont laut oder leise ausführen (z. B. Aufsetzen der Hände beim Kraulschwimmen) » Bewegungen auf Zuruf ausführen » Übungen mit störenden Nebengeräuschen (Einschränkung der Informationsaufnahme) oder geschlossenen Augen (Betonung der Informationsaufnahme) durchführen
Taktile	<ul style="list-style-type: none"> » auf ungewohnten Untergründen bewegen (z. B. Laufen auf Sand, Rasen, Eisflächen) » gegen ungewohnte Widerstände bewegen (z. B. Partner im Laufen hinausdrängen, Schwimmen mit Kleidung) » neuartige Geräte verwenden (z. B. Werfen mit Federbällen) » prellen, schlagen und werfen mit Handschuhen
Kinästhetisch	<ul style="list-style-type: none"> » Kräfteinsätze der Bewegung variieren (z. B. Betonung des Bewegungsbeginns) » Variation der Geschwindigkeit der Gesamtbewegung oder von Teilbewegungen » betonte An- und Entspannung während der Bewegungsausführung (z. B. lockere Armhaltung) » Bewegungsausführung mit der ungewohnten Körperseite, einem anderen Körperteil, rückwärts oder spiegelbildlich
Vestibulär	<ul style="list-style-type: none"> » Variation der Unterstützungsfläche bei Balancieraufgaben (z. B. Laufen auf unterschiedlich breiten Balken) » auf beweglichen und/oder unebenen Flächen (z. B. auf Sand, Wackelbrett) bewegen » mit geschlossenen Augen balancieren » Störung des Gleichgewichts (z. B. durch Ziehen oder Schieben)

Tabelle 6: Variation der Informationsanforderungen.⁴¹⁴¹ Beispiele in Anlehnung an Neumaier, 2016; Thienes, 2020.

DRUCKBEDINGUNG	BEISPIELE ZUR METHODISCHEN UMSETZUNG
Präzision	<ul style="list-style-type: none"> » Variation von Zielentfernungen, Zielgröße, Abständen, Wurfwinkeln etc. » Variation der Ausgangsbedingungen (z. B. Bewegungsbeginn aus einer statischen oder dynamischen Situation, Werfen aus dem Laufen) » Variation der Trefffläche auf einem Schläger » Variation der Unterstützungsfläche oder des nutzbaren Bewegungsraums (z. B. Werfen und Fangen aus einem markierten Bereich, im Turnen ein Rad auf einer Linie durchführen)
Zeit	<ul style="list-style-type: none"> » möglichst schneller Bewegungsbeginn oder schnelle Durchführung (z. B. viele Schläge, Schritte, Würfe in kurzer Zeit) » Reaktion und schneller Bewegungsbeginn auf ein oder mehrere Signale » Zusatzaufgaben (z. B. vor dem Lossprinten eine ganze Körperdrehung) » Variation des „Zeitfensters“ für die Bewegungsausführung (z. B. schnellere Bälle aus kürzerer Entfernung zuspieren; Zuspieler*innen durch Geräte verdecken)
Komplexität	<ul style="list-style-type: none"> » ungewöhnliche Bewegungskombinationen (z. B. Kraul-Armzug mit Brust-Beinschlag, Laufen ohne Armeinsatz, besondere Schrittkombinationen in der Koordinationsleiter) » mehrere gleichzeitig ausgeführte Bewegungen (z. B. Balancieren und Ballfangen, zwei Bälle prellen) » Kombination mehrerer Bewegungen hintereinander (z. B. Werfen und dann eine Turnrolle ausführen) » bestimmte Muskelgruppen ausschalten oder überbetonen (z. B. kein Einsatz der Hüfte beim Werfen, Laufen ohne Armeinsatz)
Situation	<ul style="list-style-type: none"> » (ständige) Variation der Rahmenbedingungen (z. B. Änderung der Spielfeldgröße, spontaner Wechsel der Ballgröße, fortlaufender Wechsel der Gegenspieler*innen, wandernde Tore) » Variation des Geländes (z. B. Training im Freien, auf Sand, auf Rasen, mit/ohne Sonne, mit/ohne Wind) » Variation von Aufbauten (z. B. Veränderung der Position von Hindernissen während eines Slalomlaufs oder Dribblings)
Belastung	<ul style="list-style-type: none"> » Variation der körperlichen Belastung (z. B. leichte oder schwere Bälle) » Variation der Bedingungen, die das Risiko des Mislingens erhöhen (z. B. höhere Stange beim Hochsprung, Verringerung von Zeitvorgaben, Ablenkungen von außen) » Übungen mit Wettbewerbscharakter und Strafen (z. B. Zusatzaufgaben bei Niederlage)

Tabelle 7: Variation der Druckbedingungen.⁴²

⁴² Beispiele in Anlehnung an Achtergarde, 2018; Neumaier, 2016.

Empfehlungen für die Praxis:⁴³

- (1) Plane ein abwechslungsreiches und vielfältiges Übungsprogramm, indem du das KAR-Modell und die methodische Grundformel nutzt.
- (2) Verwende Übungen, die für deine Teilnehmer*innen neu und ungewohnt sind.
- (3) Gestalte dein Koordinationstraining zunehmend komplexer und schwieriger. Variiere die Komplexität und den Schwierigkeitsgrad deiner Übungen durch Verschiebung der Informations- und Druckregler.
- (4) Lass deine Teilnehmer*innen mehrfach versuchen, die gestellten Bewegungsaufgaben zu lösen. Gelingt die Bewegungsausführung fast immer, erschwere die Bedingungen (Wiederholen ohne Wiederholung).
- (5) Führe ein Koordinationstraining lieber häufiger mit geringerem Umfang, anstatt selten und umfangreich durch (Kontinuität vor Extensivität).
- (6) Achte darauf, dass deine Teilnehmer*innen die Übungen mit höchster Intensität durchführen und zum Zeitpunkt des Koordinationstrainings ausgeruht sind (Qualität vor Quantität).
- (7) Setze Einzelübungen, Partnerübungen oder Spiele ein. Denke bei Spielen aber daran, dass die Druckbedingungen grundsätzlich bereits erhöht sind und verschiedene Bewegungen gleichzeitig vorkommen. Passe Spiele daher an das Ziel deines Koordinationstrainings an.

⁴³ Golle et al., 2022; Hottenrott, 2022; Neumaier, 2016.



JAKO

US
8410
SV
ESSEN

JAKO

6 Sicherheit im Sport

In deiner Rolle als Übungsleiter*in oder Trainer*in wird dir die Verantwortung für eine Gruppe von Sportler*innen übertragen.⁴⁴ Die folgenden Inhalte sollen dich dabei unterstützen, dass du mit deiner Sportgruppe mit Freude und Spaß Sport treiben kannst und möglichst keine Sportunfälle passieren.

Im ersten Abschnitt findest du allgemeine Hinweise für ein sicheres Sporttreiben, anschließend erhältst du alle Aspekte für den Aufbau und die Nutzung von Sportgeräten in der Sporthalle. Abschließend werden dir die wichtigsten Helfergriffe erklärt, die du als Übungsleiter*in anwenden kannst.

6.1. SICHERHEITSÜBERLEGUNGEN FÜR DIE SPORTSTUNDE

Vor der Sportstunde: Deine Überlegungen zu dem Thema Sicherheit im Sport beginnen bei deiner Stundenplanung. Überlege dir, welche Sicherheitshinweise für die Spiele und Übungen wichtig sind. Notiere dir deine Gedanken, damit du die Hinweise in deinen Erklärungen und beim Aufbau von Geräten nicht vergisst. Insbesondere bei Spielen ist das Benennen klarer Regeln wichtig, damit keine Verletzungen durch unsportliches Verhalten entstehen.⁴⁵

Zu Beginn deiner Sportstunde hast du immer die Aufgabe, in deinem Sportraum, also in einer Sporthalle, auf einem Sportplatz, in einer Schwimmhalle etc., nach möglichen Risiken für ein sicheres Sporttreiben zu schauen und diese bei Bedarf zu entfernen. Risiken können zum Beispiel nasse Hallenböden oder defekte Sportgeräte (z. B. Fußballtore) sein. Wenn du die Sportstunde beginnst, achte auf passende sportliche Kleidung bei deinen Teilnehmer*innen. Weise sie darauf hin, dass Schmuck, Uhren, Piercings etc. beim Sport nicht getragen, und lange Haare zusammengebunden werden sollten. Insbesondere für Kinder und Jugendliche, die mögliche Folgen noch nicht abschätzen können, ist dein Blick auf die Sportkleidung besonders wichtig.⁴⁶ Erwachsene haben hier eine höhere Eigenverantwortung. Wenn Sportler*innen beispielsweise bei einem Waldlauf eine Pulsuhr tragen wollen, muss diese nicht abgenommen werden, da ein mögliches Verletzungsrisiko als sehr gering eingeschätzt werden kann. Bei einem Sportspiel mit Körperkontakt sollte hingegen keinerlei Uhr getragen werden.

Für einige Sportarten und Sportaktivitäten ist es zudem wichtig, dass eine passende persönliche Schutzausrüstung getragen wird. Sorge als Übungsleiter*in dafür, dass die jeweilige Schutzausrüstung von deinen Teilnehmer*innen getragen wird.

Zur Schutzausrüstung gehören beispielsweise:

- » Helm beim Radfahren,
- » Schienbeinschoner beim Fußball,
- » Zahnschutz beim Hockey.

⁴⁴ BGB, §832 Absatz 2.

⁴⁵ VBG, 2022

⁴⁶ VBG, 2022.

Bevor die Sportstunde beginnt, erkundige dich bei deinen Teilnehmer*innen, wie sie sich fühlen. Frage nach, ob sie fit und gesund sind. Falls sich jemand nicht gut fühlt, bewerte gemeinsam mit den Teilnehmer*innen, ob das aktive Sporttreiben zu verantworten ist. Behalte diese Teilnehmer*innen während deiner Sportstunde besonders im Auge.⁴⁷

Während der Sportstunde ist es deine Aufgabe, deine Sportler*innen immer im Blick zu haben. Positioniere dich so in der Sporthalle oder auf dem Sportplatz, dass du alle Teilnehmer*innen sehen kannst. Falls mehrere Aktivitäten, beispielsweise bei einem Stationstraining, gleichzeitig ausgeübt werden, positioniere dich zu der Übung, bei der die Sportler*innen deine Unterstützung am ehesten benötigen. Achte zudem immer darauf, dass der Bewegungsraum frei von Bällen, Seilen und weiteren Sportmaterialien oder anderen Personen ist. Greife aktiv ein, falls sich deine Sportler*innen nicht an Regeln halten oder die Sicherheit der anderen Teilnehmer*innen aktiv gefährden. Insbesondere bei hohen Temperaturen oder wenn du im Sommer deine Sportstunde nach draußen verlegst, achte darauf, dass sie ausreichend Wasser trinken. Zudem ist ein Sonnenschutz, beispielsweise durch Sonnenbrillen, Sonnencreme und Sonnenhüte, wichtig.

Falls du im oder auf dem Wasser mit deinen Sportler*innen aktiv bist, informiere dich bzgl. der jeweiligen Sicherheitsmaßnahmen bei einem Sportfachverband und halte dich an die Richtlinien der DLRG.

Nach der Sportstunde ist es deine Aufgabe, den Sportraum ordentlich zu hinterlassen, sodass die nächste Sportgruppe ebenfalls sicher Sport treiben kann. Wenn Sportgeräte defekt sind, markiere diese und melde den Schaden deinem Vereinsvorstand.

Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V. (DLRG)



6.2. ERSTE HILFE

Falls trotz aller Vorsicht ein Sportunfall passiert oder es einem deiner Sportler*innen nicht gut geht, ist es deine Aufgabe, Erste Hilfe zu leisten. Sorge grundsätzlich dafür, dass du einen Notruf absetzen kannst. Ein Handy oder Telefon muss während deiner Trainingseinheit in deiner Nähe sein. Damit du auf solche Fälle gut vorbereitet bist, musst du für den Erwerb der DOSB C-Lizenz einen **Erste-Hilfe-Kurs** über neun Lerneinheiten besuchen. **Bilde dich zu dieser Thematik regelmäßig fort**, damit du jederzeit gut agieren kannst.



Hier kannst du
Erste-Hilfe-Kurse buchen

Weitere Informationen zur Ersten Hilfe findest du in unserer Broschüre Erste Hilfe bei Sportverletzungen.



Broschüre Erste Hilfe
bei Sportverletzungen

6.3. AUFBAU VON GERÄTEN

In einer Sportstunde kannst du verschiedene Sportgeräte einsetzen. Beim Aufbau der Geräte sind verschiedene Sicherheitsaspekte zu beachten. Um Unfälle und Verletzungen zu vermeiden, beachte grundsätzlich, dass du nur Geräte nutzt, mit denen du dich selbst sicher fühlst. Im Folgenden werden Empfehlungen und Richtlinien zu den Sicherheitsaspekten und Einsatzmöglichkeiten einiger Großgeräte beschrieben.⁴⁸

Bänke:

Turnbänke sind für zahlreiche Sportaktivitäten einsetzbar, beispielsweise zum Balancieren, zum Klettern oder für Sprungübungen. Wenn du Bänke zum Klettern oder für Sprungübungen nutzt, wähle für den Fallschutz entsprechende Matten, die neben und unter die Bänke gelegt werden.

⁴⁸ DGUV, 2024.

Beachte beim Einsatz der Bänke folgende Hinweise:

- » Vor der Nutzung von Turnbänken müssen die Schraubenverbindungen geprüft werden.
- » Die Oberfläche der Bank muss splitterfrei sein.
- » Die Bank muss fest auf dem Boden stehen.
- » Der Gleitschutz ist unbeschädigt.



Abbildung 10.1. Turnbänke stehen fest auf dem Boden.

Barren:

Barren können zum Turnen, für ein Krafttraining oder für den Aufbau von Bewegungslandschaften für Kinder eingesetzt werden.

Folgende Sicherheitshinweise sind von dir zu beachten:

- » Die Holme eines Barrens, also die „Turnstangen“ müssen splitterfrei und intakt sein.
- » Wenn du die Betätigungshebel festgestellt hast, dürfen sich die Holme nicht mehr bewegen lassen.
- » Die Betätigungshebel dürfen die Sportler*innen nicht beeinträchtigen – drücke sie fest an den Barren.
- » Bei der Nutzung und Lagerung des Barrens steht dieser fest auf dem Boden.
- » Lege Turnmatten unter und neben dem Barren aus.



Abbildung 10.2: Die Holme des Barrens sind fest angebracht und die Betätigungshebel ragen nicht in den Bewegungsraum hinein. Die Matten fehlen auf diesem Bild.

Bock und Pferd:

Ein Bock oder Pferd sind Sportgeräte zum Turnen oder für Sprungübungen. Flexibel einsetzbar sind die Geräte ebenfalls für Kletter- und Bewegungslandschaften.

Beachte für einen sicheren Umgang folgende Hinweise:

- »» Die Polsterung muss unbeschädigt sein und darf sich nicht bewegen lassen.
- »» Alle vier Füße müssen sicher auf dem Boden stehen.
- »» Die Höhe der Geräte muss an die Leistungsfähigkeit der Sportler*innen angepasst sein.



Abbildung 10.3: Die Polsterung ist unbeschädigt und die Füße stehen sicher auf dem Boden.



Abbildung 10.4: Die Füße stehen nicht auf dem Boden. Dadurch besteht erhöhte Unfallgefahr.

Große und kleine Kästen:

Große und kleine Kästen bieten zahlreiche Möglichkeiten für den Einsatz in der Sportstunde. Beispielsweise zum Markieren von Toren, zum Klettern und Springen, für die Lagerung von Kleingeräten oder Trinkflaschen sowie als Aufstiegshilfe. Passe bei Sprung- oder Kletterübungen die Höhe der Kästen dem Leistungsstand der Sportler*innen an.

Unabhängig von der Nutzung der Kästen sind folgende Aspekte zu beachten:

- » Bei den großen Kästen müssen die einzelnen Kastenteile zueinanderpassen.
- » Während der Nutzung und Lagerung der großen Kästen müssen diese fest auf dem Boden stehen. Stangen oder weitere Hilfsmittel zum Anheben der Kästen müssen in den Kasten geschoben oder abgenommen werden
- » Die Polsterung der Kästen muss intakt sein.



Abbildung 10.5: Große Kästen und ein kleiner Kasten.

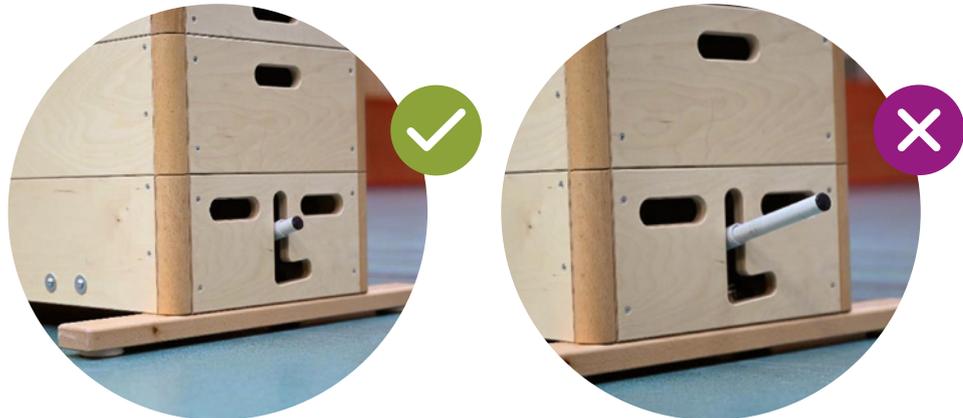


Abbildung 10.6 und 10.7: Auf dem linken Bild ist die Stange im Kasten. So kann der Kasten genutzt werden. Auf dem rechten Bild steht die Stange hervor, sodass der Kasten angehoben werden kann. Während der Sporteinheit darf die Stange nicht hervorstehen.

Matten:

In Sporthallen stehen meist unterschiedliche Matten zur Verfügung. Zum Beispiel Turnmatten (s. Abbildung 10.10) und Weichbodenmatten (s. Abbildung 10.11). Turnmatten können beispielsweise zum Absichern von Geräten, zum Turnen oder als Schutz nach einem Sprung genutzt werden. Die Laschen einer Turnmatte müssen unter der Matte verstaut werden, um ein Hängenbleiben zu verhindern.

Beachte bei dem Einsatz von Matten nach Sprüngen:

- » Turnmatten können bei Fallhöhen bis zu 60 cm eingesetzt werden. Insbesondere für Landungen auf den Füßen sind Turnmatten geeignet.
- » Weichbodenmatten haben eine höhere Dämpfungseigenschaft und sind damit für Landungen nach einem Hochsprung oder in Kombination mit einem Trampolin einzusetzen. Für Ladungen mit dem gesamten Körper sind Weichbodenmatten geeignet – bei Ladungen mit den Füßen ist Vorsicht geboten, da die Gefahr des Umknickens besteht.
- » Weitere Informationen zu Matten in Sporthallen unter: Matten – Sichere Schule (sichere-schule.de)

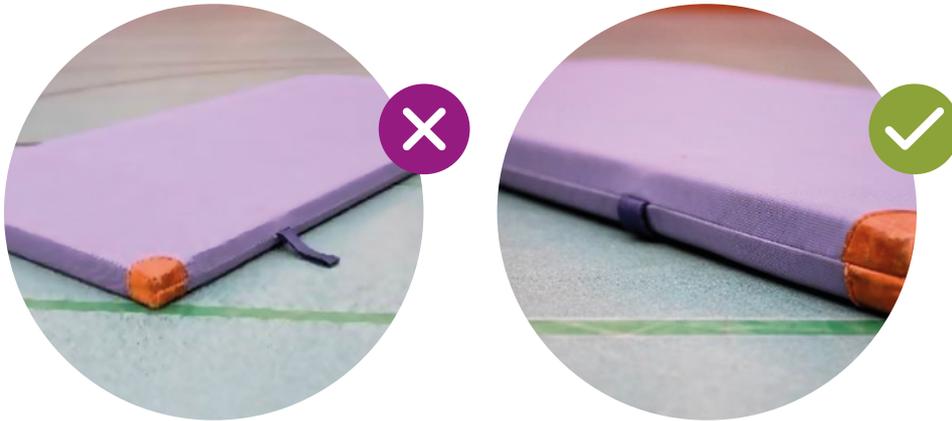


Abbildung 10.8 und 10.9: Im linken Bild sind die Laschen nicht unter der Matte, wodurch ein Verletzungsrisiko entsteht. Im rechten Bild liegen die Laschen richtig unter der Matte.

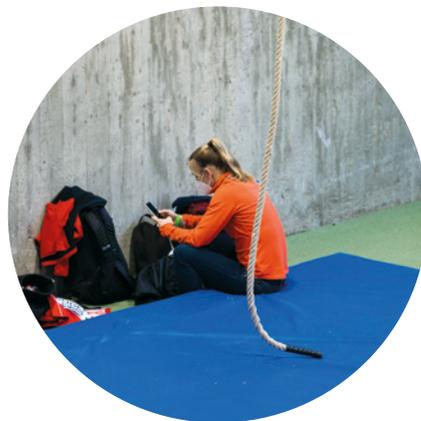


Abbildung 10.10: Weichbodenmatte und Seil.



Pfosten von Reck- und Netzanlagen:

Für den Aufbau von Reck- und Netzanlagen stehen Pfosten in den Sporthallen zur Verfügung. Die Pfosten müssen sicher, gerade und fest in die Bodenhülsen eingelassen und dort fixiert werden. Die Hilfsmittel für den Transport der Pfosten, zum Befestigen oder zum Kurbeln müssen während des Spielens außerhalb der Spielfläche gelagert werden.



Abbildung 10.11 und 10.12: Die Stange passt nicht in die Vorrichtung und steht daher schief. Der Deckel und weitere Materialien dürfen während des Sports nicht neben der Stange liegen.

Seile

Seile können im Sport zum Schwingen bzw. Schaukeln oder Klettern genutzt werden.

Damit das Klettern und Schwingen sicher verlaufen, beachte vor allem die folgenden Punkte:

- » Vergewissere dich, dass die Seile in einem guten Zustand sind und keine Mängel aufweisen.
- » Lege den Fallraum- und Bewegungsraum mit geeigneten Matten aus.
- » Markiere den Bewegungsraum zum Schaukeln (z. B. mit Hütchen).
- » Arretiere die Seile bei Nichtnutzung sicher und fest in die vorgesehenen Einrichtungen.

Sprossenwand

Eine Sprossenwand kann zum Klettern, in Bewegungslandschaften oder für Fallübungen genutzt werden.

Für die Sicherheit deiner Sportler*innen sind folgende Punkte zu beachten:

- » Die Sprossen müssen intakt und splitterfrei sein.
- » Die Sprossenwand ist fest im Boden arretiert.
- » Lege entsprechend der Fallhöhen Turn- oder Weichbodenmatten unter die Sprossenwand aus.

Falls du mehr über den Aufbau und die Nutzung von Sportgeräten erfahren möchtest, informiere dich auf dieser interaktiven Karte der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung Sporthalle – Sichere Schule. Für Spiel- und Trendsportarten sind dort ebenfalls spannende Hinweise beschrieben!

Interaktive Karte der Deutschen
Gesetzlichen Unfallversicherung



6.4. HELFEN UND SICHERN

Beim Erlernen neuer Bewegungen und insbesondere beim Turnen ist es deine Aufgabe, die Sportler*innen zu unterstützen und ihnen zur Seite zu stehen. Sorge dafür, dass deine Teilnehmer*innen Vertrauen zu dir aufbauen, um neue Bewegungen zu erlernen, indem du die folgenden Aspekte berücksichtigst.⁴⁹

Helfen ist ein aktives **Eingreifen in den Bewegungsablauf**, das heißt, ein zielgerichtetes Verhalten. **Sichern** ist hingegen lediglich das **Bereithalten**, um bei Problemen eingreifen zu können und Unfällen vorzubeugen. Dabei nimmt der*die Übungsleiter*in eine passive Haltung in einer räumlich günstigen Position ein.

Beim **Helfen und Sichern** gelten folgende **Grundregeln**. Du solltest so nah wie möglich am Übenden stehen, um eingreifen zu können, aber ohne die*den Sportler*in bei der Bewegungsausführung zu behindern. Hilf nur, wenn es notwendig ist, und nur so viel, dass die Übung sicher gelingt. Wenn du eingreifst, fasse den*die Sportler*in möglichst körpernah an und greife dabei nicht in die Gelenke der Sportler*innen. Fasse rechtzeitig an und gehe die Bewegung mit. Hilf so lange, bis die Übung sicher abgeschlossen ist. Achte dabei auch immer auf deine eigene Sicherheit.⁵⁰

^{48, 49}Marktscheffel, Kuhlig & Trebus, 2022.

Je nach Fähigkeiten der Sportler*innen kannst du deine Hilfe- und Sicherheitsleistungen differenziert einsetzen. Je höher die Fähigkeiten, desto weniger musst du eingreifen. Du kannst dich an den folgenden **Stufen der Hilfe- und Sicherheitsleistungen orientieren**.⁵¹

- » Bewegungsunterstützung – Helfen (aktives, eingreifendes Verhalten)
- » Bewegunsgsbegleitung – so viel wie nötig – so wenig wie möglich (begleitendes Verhalten)
- » Bewegungssicherung – Sichern (abwartendes Verhalten)

Beim Helfen kannst du folgende Griffe einsetzen:

Klammergriff/ Stützklammergriff

Den Klammergriff kannst du anwenden, wenn deine Sportler*innen Unterstützung bei einem Kastensprung oder beim Klettern benötigen. Dabei setzt du deine Hände körpernah und parallel an. Beachte, dass du einen sicheren Griff hast und selbst sicher stehst.



Abbildung 10.13: Der Klammergriff bei einem Sprung auf einen Kasten.

⁵¹ Marktscheffel, Kuhlrig & Trebus, 2022.



Abbildung 10.14 und 10.15: Der Klammergriff wird je nach Leistungsfähigkeit der Teilnehmer*innen zu zweit oder allein angewandt.

Drehgriff vorwärts

Im Gegensatz zum Klammergriff wird bei Drehgriff in der Bewegungsausführung eine Rotation erwartet. Bei diesem Griff umklammerst du mit beiden Händen zum Beispiel den Oberarm. Dabei zeigen die Daumen zu den Ellenbogen und die Finger zu den Arminnenseiten. Bei diesem Griff überkreuzen sich deine Arme zu Anfang und am Ende. Dadurch wird gewährleistet, dass sich deine Hände an der kritischen Überkopfsituation im bekannten Klammergriff befinden und somit eine optimale Hilfestellung gegeben ist.



Abbildung 10.16: Der Drehgriff vorwärts zum Beispiel bei einer Rolle vorwärts. Je nach Entwicklungsstand der Teilnehmer*innen wird entschieden, ob zwei Personen oder eine Person helfen.



Abbildung 10.17 und 10.18: Der Drehgriff in der Nahaufnahme. Die Daumen zeigen zum Ellenbogengelenk der Teilnehmerin. Im rechten Bild nimmt die Teilnehmerin immer mehr die Überkopfbewegung ein und die Hände und Arme des Helfers bewegen sich in den Klammergriff, bei dem die Hände parallel gehalten sind.

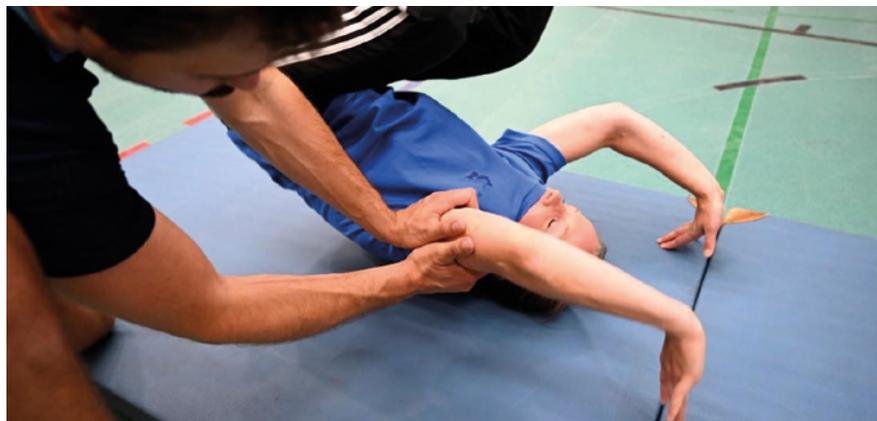


Abbildung 10.19: Die Arme des Helfers sind parallel, eine gute Unterstützung ist gewährleistet.

Drehgriff rückwärts

Der Drehgriff rückwärts ist vergleichbar mit dem Drehgriff vorwärts, du kannst ihn bei einer Rückwärtsbewegung einsetzen. Deine Hände sind entgegen der Rückwärtsbewegung eingedreht. Während der Rotationsbewegung der Sportler*innen befinden sich deine Arme dann in der parallelen Haltung, was die beste Unterstützung gewährleistet.



Abbildung 10.20 und 10.21: Der Drehgriff rückwärts wird zum Beispiel bei einer Rolle rückwärts angewandt.



Abbildung 10.22 und 10.23: Der Drehgriff rückwärts in der Nahaufnahme. Im linken Bild ist zu erkennen, dass die Arme der HelferIn zunächst gekreuzt sind. In der angedeuteten Überkopfbewegung rückwärts sind die Arme dann in der Parallel-Haltung.



7 Qualifizierungswege im Sport

Der Herausgeber dieses Buchs ist der Landessportbund NRW (LSB NRW). Wenn du die gesamte Übungsleiter*innen-C Ausbildung durchläufst, erhältst du die C-Lizenz des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Der LSB NRW und der DOSB gehören, genauso wie dein Sportverein, zum organisierten Sport. Die Aufgaben in einem Sportverein sind sehr vielfältig, genauso wie die Möglichkeiten, sich für die unterschiedlichen Aufgaben weiterzubilden (siehe Abbildung 11). Auf unserem Portal mein SportNetz NRW findest du zahlreiche Lehrgänge sowie Beratungs- und Informationsangebote. Die folgende Abbildung gibt dir einen Überblick über unsere größten Ausbildungsbereiche:



Abbildung 11: Qualifizierungsmöglichkeiten für deine Tätigkeiten im Sportverein.

Du bist bereits auf dem besten Weg zum*zur Übungsleiter*in. Mit der Teilnahme an diesem Basismodul hast du bereits die ersten 30 Lerneinheiten (LE) von insgesamt 120 LE absolviert (siehe Abbildung 12 und 13).

Für die restlichen 90 LE deiner Übungsleiter*innen-C-Lizenz kannst du dich für einen von drei Wegen entscheiden:

- » Aufbaumodul (90 LE) mit dem Schwerpunkt Kinder und Jugendliche oder
- » Aufbaumodul (90 LE) für alle Altersgruppen (sportartübergreifend) oder
- » dein individueller Weg mit eigenen Schwerpunkten, indem du 90 LE aus unserem modularen System buchst.

Hier sind die unterschiedlichen Ausbildungswege genauer erklärt.



**Unser Portal
mein SportNetz NRW**

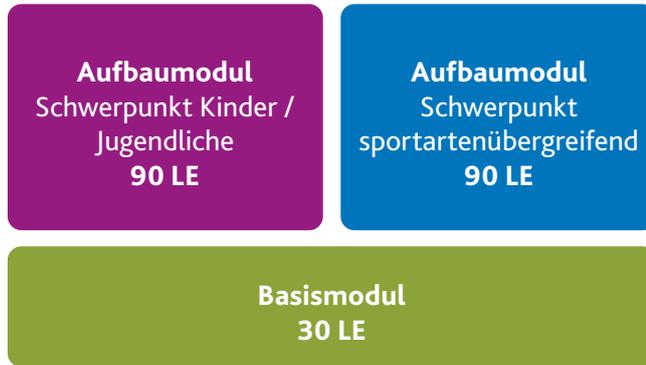


Abbildung 12: Aufbaumodul – wähle ein Modul mit 90 LE.

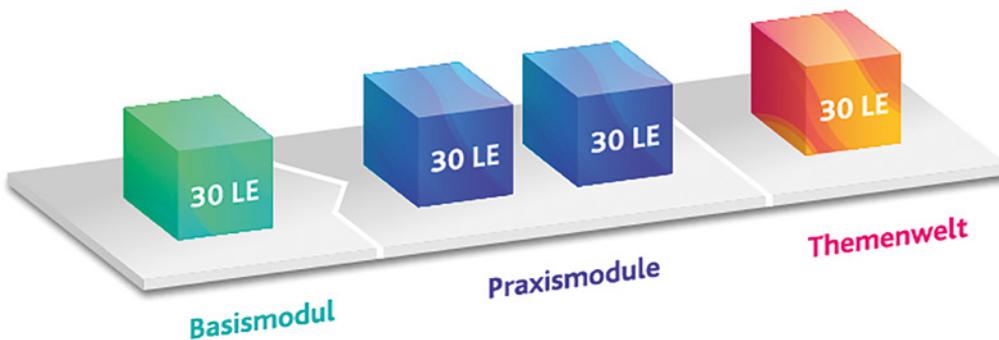


Abbildung 13: Praxismodule A und B und Themenwelt – dein individueller Weg mit eigenen Schwerpunkten – wähle drei Module mit 30 LE.





8 Literatur- und Quellenverzeichnis

Achtergarde, F. (2018). *Selbstständiges Arbeiten im Sportunterricht: ein Sportmethodenhandbuch*. Meyer & Meyer.

BGB – Bürgerliches Gesetzbuch. Abgerufen am 02.08.2024 von <https://www.gesetze-im-internet.de/>

Blume, D. D. (1978). Zu einigen wesentlichen theoretischen Grundpositionen für die Untersuchung der koordinativen Fähigkeiten. *Theorie und Praxis der Körperkultur*, 27, 29–36.

Bräutigam, M. (2015). *Sportdidaktik – Ein Lehrbuch in 12 Lektionen*. Meyer & Meyer.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The „what“ and „why“ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.

DGUV – Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (2024). *Sichere Schule*. Abgerufen am 10.07.2024 von <https://www.sichere-schule.de/sporthalle>.

Döhring, V. & Gissel, N. (2024). *Sportunterricht planen und auswerten – kompetenzorientiert und inklusiv*. Schneider.

Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11 (4), 311–318.

Elbe, A. & Schüler, J. (2020). Motivation und Ziele im Kontext von Sport und Bewegung. In J. Schüler, M. Wegner und H. Plessner (Hrsg.), *Sportpsychologie – Grundlagen und Anwendung* (S. 141–164). Springer.

Ferrauti, A. & Remmert, H. (2020). Grundlagenwissen zum sportlichen Training. In A. Ferrauti (Hrsg.), *Trainingswissenschaft für die Sportpraxis* (S. 21–62). Springer.

Friedrich, W. (2022). *Optimales Sportwissen*. Spitta.

Golle, K., Mechling, H. & Granacher, U. (2022). Koordinative Fähigkeiten und Koordinationstraining im Sport. In A. Güllich & M. Krüger (Hrsg.), *Bewegung, Training, Leistung und Gesundheit: Handbuch Sport und Sportwissenschaft* (S. 909–932). Springer.

Hirtz, P. (2014). Koordinationstraining. In G. Schnabel, H.-D. Harre & J. Krug (Hrsg.), *Trainingslehre – Trainingswissenschaft* (S. 300–307). Meyer & Meyer.

Hottenrott, K., Hoos, O., Stoll, O. & Blazek, I. (2022). Sportmotorische Fähigkeiten und sportliche Leistungen – Trainingswissenschaft. In A. Güllich & M. Krüger (Hrsg.), *Sport: Das Lehrbuch für das Sportstudium* (S. 563–634). Springer.

Hotz, A. & Lange, H. (2017). Wie wird Bewegungskoordination trainiert. In V. Scheid & R. Prohl (Hrsg.), *Kursbuch Sport 2. Trainingslehre* (S. 161–176). Limpert.

- Kurz, D. (1977). *Elemente des Schulsports: Grundlagen einer pragmatischen Fachdidaktik*. Hofmann.
- Kröger, C. & Roth, K. (2021). *Koordinationsschulung im Kindes- und Jugendalter*. Hofmann.
- Lau, A. (2020). Interaktion und Kommunikation im Sport. In J. Schüler, M. Wegner und H. Plessner (Hrsg.), *Sportpsychologie – Grundlagen und Anwendung* (S. 427–442). Springer.
- Lehnert, K., Sudeck, G. & Conzelmann, A. (2011). „Motivbasierte Sporttypen“ – Auf dem Weg zur Personorientierung im zielgruppenspezifischen Freizeit- und Gesundheitssport. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 18(1), 1–17.
- Locke, E., Latham, G. (1990). *A Theory of Goal Setting & Task Performance*. Prentice Hall.
- Marktscheffel, M., Kuhlig, A. & Trebus, C. (2022). Geräturnen in der Schule – Hinweise zur sicheren und gesunden Unterrichtsgestaltung. In Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (Hrsg.), *DGUV Information* 202–114. Atelier Hauer & Dörfler. <https://publikationen.dguv.de/>
- Neumaier, A. (2016). *Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining. Grundlagen – Analyse – Methodik*. Strauß.
- Rosenberg, M. (2016). *Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens* (12., überarb. u. erw. Aufl.). Junfermann.
- Scheid, V. & Prohl, R. (2022). *Sportdidaktik. Grundlagen – Vermittlungsformen – Bewegungsfelder*. Limpert.
- Schulz von Thun, F. (1981). *Miteinander reden: 1: Störungen und Klärungen: Allgemeine Psychologie der Kommunikation* (53. Aufl.). Rowohlt.
- Sygyusch, R. Mucho, M. Liebl, S. Fabinski, W., & Schwind-Gick, G. (2020). Das DOSB- Kompetenzmodell für die Trainerbildung. Teil 1. *Leistungssport* 50 (1), 41–47.
- Thienes, G. (2020). *Training der Bewegungskoordination in Schule und Verein*. Limpert.
- Weidig, T. & Pfeffer, I. (2018). Die Förderung eines aktiven Lebensstils und der Adhärenz im physiotherapeutischen Prozess. *Sportphysio*, 6 (4), 172–177.
- VBG – Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (2022). *Training und Übungen sicher leiten. Tipps und Hinweise für Trainer und Trainerinnen sowie Übungsleitende. Version 2.0*. Jedermann-Verlag. <https://www.vbg.de/>
- WHO (1946). *Constitution of the World Health Organization*.



9 Anhang – Arbeitsblätter

1. **Übungsleiter*in werden**
 2. **Kommunikation – deine Top 5**
 3. **Kommunikation – deine Schlussfolgerungen**
 4. **Stundenverlaufsplan – Vorlage**
 5. **Übungsleiter*in Verhalten – Hinweise**
 6. **Übungsleiter*in Verhalten – Feedback**
 7. **Sicherheit im Sport – Checkliste**
 8. **Notizen**
- 

Meine Kommunikation mit Teilnehmer*innen als Übungsleiter*in oder Trainer*in

Erstelle und begründe deine persönlichen TOP-5-Punkte, die dir in der Kommunikation mit Teilnehmer*innen besonders wichtig sind. Beziehe dich dabei auf die zuvor gelesenen Inhalte.

TOP 5	BEGRÜNDUNG
1	
2	
3	
4	
5	

Kommunikation mit den Teilnehmer*innen – Schlussfolgerungen für meine zukünftige Kommunikation

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Stundenverlaufsplan

Name Übungsleiter*in: _____ Tag der Sportstunde: _____

Zielgruppe: _____ Ort: _____
 (Alter, Motive, Gruppengröße, ...) (Sporthalle, Sportplatz, Wald, ...)

Stundenziel: _____
 (Welches Ziel möchtest du mit dieser Sportstunde erreichen?)

PHASE/ZEIT	ZIELE	INHALTE	METHODE, SOZIAL- & ORGANISATIONSFORM	MATERIALIEN/ SICHERHEITSHINWEISE
Benenne die jeweilige Phase (Einstimmung; Schwerpunkt; Abschluss) und wie viel Zeit du für jede Phase einplanst.	Benenne die Feinziele (KEKS), die du verfolgst. Die Feinziele beziehen sich immer auf dein übergeordnetes Stundenziel.	Beschreibe stichpunktartig deine Spiel- und Übungsformen.	Beschreibe, mit welcher Methode oder nach welchen methodischen Prinzipien du deine Übungen und Formen durchführst. Benenne die jeweilige Sozial- und Organisationsform.	Benenne die Materialien (Bälle, Hütchen etc.), die du benötigst. Beschreibe zudem die Sicherheitshinweise, die bei den jeweiligen Spiel- und Übungsformen zu beachten sind.

Hinweise für dein Verhalten als Übungsleiter*in und Trainer*in

1. Kommunikation

- » Behalte deine Sportgruppe im Blick.
- » Bevor du zur Gruppe sprichst, stelle sicher, dass sie dir zuhört.
- » Stell dich bei Erklärungen so hin, dass dich alle Sportler*innen gut sehen und hören können.
- » Sprich laut und deutlich.
- » Verwende eine einfache und wertschätzende Sprache.
- » Halte dich bei deinen Erklärungen kurz.
- » Strahle eine offene Körpersprache aus.

2. Organisation

- » Sei vorbereitet – überlege dir vor der Stunde, welches Ziel du erreichen und welche Übungen, Spiele und Methoden du durchführen möchtest.
- » Achte auf die Zeit, damit du die geplanten Übungen und Spiele entsprechend umsetzen kannst.
- » Beziehe deine Teilnehmer*innen in den Auf- und Abbau von Sportgeräten ein.
- » Achte darauf, dass keine Materialien oder andere Dinge im Bewegungsraum liegen, die zu einer Verletzung führen könnten.
- » Achte darauf, dass die Teilnehmer*innen passende Sportkleidung tragen, die Haare zusammengebunden haben und keinen Schmuck tragen und dass die Materialräume verschlossen sind.

Rückmeldungen zum Verhalten der*des Übungsleiter*in

Damit die Rückmeldephasen wertschätzend verlaufen, für euch gewinnbringend sind und nicht zu viel Zeit in Anspruch nehmen, folge diesen Steps:

Schritt 1:

- » Nach der Durchführung bildet ihr eine Organisationsform, in der ihr euch gut austauschen könnt (im Kreis stehen; auf Bänken sitzen, die im Dreieck stehen, etc.)

Schritt 2:

- » Wenn du Übungsleiter*in warst, sagst du als Erste*r etwas zu deinem Verhalten und ordnest die eigene Umsetzung deiner Aufgabe/Stunde ein. Beachte dabei, dass du dich nur auf dein Verhalten beziehst und nicht zu inhaltlich wirst. Wähle zwei bis drei wesentliche Aspekte, die dir selbst aufgefallen sind.

Schritt 3:

- » Als Teilnehmer*in gibst du der ÜL Rückmeldung, die sich auf das ÜL-Verhalten bezieht. Beachtet dabei die Aspekte des wertschätzenden Feedbacks:
- » Ich-Perspektive: Sprich aus deiner Perspektive und nutze in der Kommunikation Satzbausteine wie zum Beispiel: „Ich habe beobachtet, ...“.
- » Beschränke dich auf das Wesentliche und Relevante.
- » Achte auf deine Körpersprache, Mimik und Gestik: Der Inhalt deiner Rückmeldung sollte zu deiner Körpersprache und Mimik passen.
- » Sei konkret: Beschreibe genau die Situation oder das Verhalten, auf das sich deine Rückmeldung bezieht. Vermeide Generalisierungen, wie „immer“ oder „nie“.
- » Höre aufmerksam zu und lass andere ausreden.

Schritt 4:

- » Hinweis für die Person, die das Feedback bekommt: Versuche das Feedback lediglich anzunehmen – du musst dich nicht rechtfertigen. Entscheide selbst, welche Rückmeldungen für deine persönliche Weiterentwicklung hilfreich sind.
- » Höre aufmerksam zu und lass andere ausreden.

Checkliste Sicherheit in meinen Sportstunden

Überlege, welche der aufgeführten Sicherheitsaspekte für dich und deine Sportgruppe besonders wichtig sind. Schreibe sie in die Checkliste.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

INFOS, HILFE UND BERATUNG

Der Service Qualifizierung des Landessportbundes NRW ist deine Anlaufstelle für alle Fragen rund um das Thema Qualifizierung – Schulung, Beratung, Information – in den Bereichen Sportpraxis und Vereinsmanagement.

Alle Infos findest du unter www.meinsportnetz.nrw.

Du erreichst uns

montags bis donnerstags von 09:00 – 16:00 Uhr und
freitags von 09:00 – 14:00 Uhr
unter der Telefonnummer 0203 7381-777
oder per E-Mail an Vibss@lsb.nrw

Wir freuen uns auf dich!



Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Friedrich-Alfred-Allee 25

47055 Duisburg

Tel. 0203 7381-0

E-Mail: Info@lsb.nrw

www.lsb.nrw