



Praxismodul A der C-Lizenz

Praxiswissen Sport

Für Übungsleiter*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

Patrick Busse
Falko Hildebrand
Dr. Christopher Meier
Tim Mücke
Annika Rape
Dr. Marcus Wegener
Dr. David Wiesche
Pia Weusthof

Lektorat

Renate Gervink

Fotos

© LSB NRW / Andrea Bowinkelmann,
Abbildungen zu Knochen und Muskeln:
Media Team, Duisburg

Gestaltung

Komhus, Essen

Illustrationen

Komhus, Essen, Landessportbund NRW (Seite 68)

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 Praxiswissen Sport A

1.	Start	9
2.	Sportliche Fähigkeiten	11
	2.1. Trainingsprinzipien	14
	2.2. Belastungsnormative	17
3.	Ausdauer	20
	3.1. Energiebereitstellung	22
	3.2. Methoden des Ausdauertrainings	25
	3.3. Belastungs- und Trainingssteuerung	27
4.	Beweglichkeit	31
	4.1. Gelenkigkeit und Flexibilität	32
	4.2. Methoden des Beweglichkeitstrainings	35
	4.3. Einflussfaktoren auf die Beweglichkeit	38
5.	Spiele im Sport	41
	5.1. Spiele planen	42
	5.2. Spiele erklären	44
	5.3. Spiele durchführen und verändern	46
	5.4. Spiele auswerten	49
6.	Sport und Gesundheit	52
	6.1. Stress	53
	6.2. Entspannung durch Sport	58
7.	Organisation und Recht	61
	7.1. Aufsichts- und Sorgfaltspflichten	61
	7.2. Haftung und Schadenersatz	64
8.	Qualifizierungswege im Sport	68
9.	Literatur- und Quellenverzeichnis	69
10.	Anhang	72

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1:	Ausgewählte Belastungsnormative	18
Tabelle 2:	Hauptziele der extensiven Ausdauermethoden	26
Tabelle 3:	Merkmale Kleiner und Großer Spiele	41
Tabelle 4:	Beispiele für Spiele zu den verschiedenen KEKS-Dimensionen	43
Tabelle 5:	Räumliche, materielle und teilnehmerbezogene Rahmenbedingungen für Spiele	44
Tabelle 6:	CHANGE IT-Modell zur Anpassung von Spielen	47
Tabelle 7:	Spielprobleme und beispielhafte Lösungsmöglichkeiten	48
Tabelle 8:	Beispielfragen zur Auswertung von Spielen	49

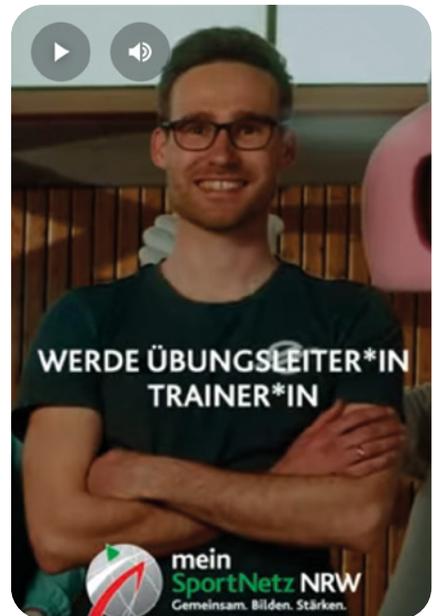
Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1:	Handlungskompetenz für deine Übungsleiter*in-Tätigkeiten	9
Abbildung 2:	KEKS – die vier Zieldimensionen	11
Abbildung 3:	Die vier konditionellen Fähigkeiten im Überblick	13
Abbildung 4:	Prinzip des trainingswirksamen Reizes	14
Abbildung 5:	Prinzip der richtigen Belastungsfolge	15
Abbildung 6:	Herz-Kreislauf-System	21
Abbildung 7:	Energiebereitstellungsformen	22
Abbildung 8:	Prozess der aeroben Energiebereitstellung (mit Sauerstoff)	23
Abbildung 9:	Prozess der anaeroben laktaziden Energiebereitstellung	24
Abbildung 10:	Ausdauermethoden – extensive Intervall- und Dauermethode	25
Abbildung 11:	Borg-Skala zur Bestimmung der Beanspruchung	28
Abbildung 12:	Hüftgelenk	32
Abbildung 13:	Kniegelenk	33
Abbildung 14:	Fußgelenke	34
Abbildung 15:	Wadenmuskulatur und Achillessehne	34
Abbildung 16:	Mobilisation und statisches Dehnen – Trainingsmethoden für das Beweglichkeitstraining	36
Abbildung 17:	Einflussfaktoren auf die Beweglichkeit	39
Abbildung 18:	Stressmodell	55
Abbildung 19:	Coping – Umgang mit Stress	56
Abbildung 20:	Qualifizierungsmöglichkeiten für deine Tätigkeiten im Sportverein	68
Abbildung 21:	Basismodul, Praxismodule A und B und Themenwelt	68

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

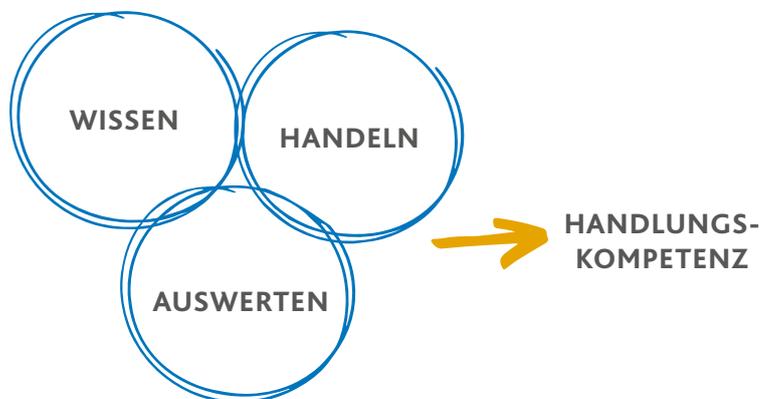




1. Start

Im vorliegenden Lehrbuch **Praxiswissen Sport A** findest du Inhalte, die du zukünftig für deine praktische Tätigkeit als Übungsleiter*in benötigst. Das Fachwissen zum Praxismodul A der Übungsleiter*in-C-Ausbildung (ÜL-C) ist hier kompakt zusammengestellt, um es (immer wieder) nachzulesen und im dazugehörigen Lehrgang zu erproben*.

Wissen ist nicht alles. Du musst dein neues Fachwissen auch anwenden (Handeln) und auswerten, um souverän als Übungsleiter*in vor deiner Gruppe auftreten zu können¹ (vgl. Abbildung 1).



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

Im Praxismodul A wirst du als Übungsleiter*in zu den folgenden Themen planen, umsetzen und dein Handeln anschließend auswerten:

- » Planung und Durchführung einer Sportstunde am Beispiel der konditionellen Fähigkeiten Ausdauer und Beweglichkeit.
- » Planung und Durchführung von Spielen.

Darüber hinaus lernst du, wie du Einfluss auf die Gesundheit und die sportliche Leistungsfähigkeit deiner Sportler*innen nehmen kannst und welche organisatorischen und rechtlichen Aspekte du beachten solltest.

Du hast noch kein Basismodul oder Praxismodul absolviert, aber du möchtest damit starten? Dann buche dein Modul hier



¹Sygusch et al., 2020.



2. Sportliche Fähigkeiten

Mit deinem Sportangebot kannst du die Gesundheit und die sportliche Leistungsfähigkeit deiner Sportler*innen fördern. Dazu solltest du in deinem Sportangebot die vielfältigen Zieldimensionen einer Sportstunde berücksichtigen.^{2,3} Diese umfassen eine körperliche, emotionale, kognitive und soziale Dimension (vgl. Abbildung 2). Nutze zur Umsetzung der Dimensionen verschiedene Bewegungs-, Spiel- oder Sportangebote. Wie du Spiele zur Förderung der Gesundheit oder sportlichen Leistungsfähigkeit richtig nutzt, liest du in Kapitel 6. Wie du durch den gezielten Einsatz der verschiedenen Dimensionen die Gesundheit deiner Sportler*innen fördern kannst, erfährst du in Kapitel 7. In diesem Kapitel widmen wir uns der sportlichen Leistungsfähigkeit.



Abbildung 2: KEKS – die vier Zieldimensionen.

Sportliche Leistungsfähigkeit bedeutet, dass deine Sportler*innen in der Lage sind, bestimmte sportliche Situationen zu meistern und besser zu werden. Dadurch können sie Freude und Wohlempfinden erleben. Als Übungsleiter*in ist es daher deine Aufgabe, sportliche Fähigkeiten zu fördern und zu entwickeln, sodass deine Teilnehmer*innen möglichst viele alltägliche und sportliche Bewegungsaufgaben bewältigen können. Die sportliche Leistungsfähigkeit ist also wichtig für alle deine Teilnehmer*innen. Sie wird durch alle vier KEKS-Dimensionen beeinflusst, die in gegenseitiger Abhängigkeit zueinander stehen.⁴

Beispiele:

Emotionen und den passenden Umgang damit kannst du durch dein Sportangebot positiv beeinflussen. Beispielsweise kannst du Sportler*innen mit Höhenangst durch dein Sportangebot beim Umgang mit ihren Ängsten helfen. Ihre Leistungsfähigkeit in alltäglichen und sportlichen Situationen, in denen sie mit Höhe konfrontiert sind, kann sich dadurch verbessern – z. B. beim Klettern, Turmspringen oder Ski- und Radfahren in den Bergen.



² WHO, 2022.

³ Friedrich, 2022.

⁴ Friedrich, 2022



Kognitive Fähigkeiten, wie zum Beispiel ein Bewegungsmuster zu erkennen und daraus eine angepasste Bewegung abzuleiten, helfen deinen Sportler*innen z. B. dabei, Choreografien im Synchronschwimmen oder bei der Step-Aerobic zu erlernen.



Soziale Ziele, wie beispielsweise das gegenseitige Motivieren, kannst du insbesondere dann zielgerichtet adressieren, wenn mehrere Teilnehmer*innen gemeinsam Sport treiben. Du kannst die sozialen Fähigkeiten Einzelner und der Gruppe fördern. Durch die gegenseitige Motivation und das Fördern einer positiven Gruppenatmosphäre steigt das Wohlbefinden der Sportler*innen und damit ihre Leistungsfähigkeit.⁵

An den hier genannten Beispielen erkennst du, inwiefern die emotionale, kognitive und soziale Dimension eine Rolle für die sportliche Leistungsfähigkeit deiner Sportler*innen spielen. Die körperliche Dimension wird im Folgenden näher betrachtet. Nutze die gesamte Bandbreite der KEKS-Dimensionen für dein Sportangebot, sodass du jede*n Teilnehmer*in erreichst und sportlich weiterentwickelst.

Körperliche Leistungsfähigkeit

Die körperliche Leistungsfähigkeit beschreibt,

wie schnell deine Sportler*innen rennen, wie schnell sie auf etwas reagieren, wie lange sie durchhalten, wie weit sie werfen, wie hoch sie ihr Bein schwingen, wie gut sie ihr Gleichgewicht halten können und vieles mehr.

Um diese vielen verschiedenen Bewegungsanforderungen gezielt fördern und trainieren zu können, werden sie in verschiedene Fähigkeiten unterteilt. Sie stehen zwar miteinander in Wechselwirkung, gleichzeitig kannst du sie schwerpunktmäßig gezielt trainieren. Neben den koordinativen Fähigkeiten, die du bereits im Basiswissen Sport kennengelernt hast, werden vier **konditionelle Fähigkeiten** unterschieden.⁶

⁵ Elbe & Schüler, 2020.

⁶ Hohmann et al., 2020.

Ausdauer und Beweglichkeit lernst du im vorliegenden Lehrbuch kennen, Kraft und Schnelligkeit im Lehrbuch zum Praxismodul B.



Abbildung 3: Die vier konditionellen Fähigkeiten im Überblick.⁷

Um die körperliche Leistungsfähigkeit deiner Sportler*innen zu verbessern, ist die Strukturierung und Steuerung deiner Sportstunde eine deiner Kernaufgaben als Übungsleiter*in. Dazu gehört die Stundenplanung, die du im Basiswissen Sport bereits gelernt hast und die in den Praxismodulen immer wieder zur Anwendung kommt. Des Weiteren sind, besonders für die konditionellen Fähigkeiten, übergeordnete Trainingsprinzipien, Belastungsnormative und Belastungssteuerung für dich relevant.⁸

⁷ Definitionen angelehnt an Hottenrott et al., 2022.

⁸ Ferrauti & Remmert, 2020.

2.1. TRAININGSPRINZIPIEN

Allgemeine Trainingsprinzipien helfen dir beim Training der konditionellen Fähigkeiten, um den Trainingserfolg deiner Sportler*innen zu optimieren. Im Folgenden werden vier Prinzipien für die Gestaltung deiner Sportstunde vorgestellt.⁹

Prinzip des trainingswirksamen Reizes

Um effektiv zu trainieren, müssen **spezifische Reize** gesetzt werden. Je nach konditioneller Fähigkeit sind diese Reize unterschiedlich.

Beispiel:

Wenn es dein Ziel ist, eine körperliche Belastung länger aufrecht halten zu können, dann solltest du Ausdauer und nicht Beweglichkeit trainieren – also einen spezifischen Reiz setzen.

Dabei spielt nicht nur eine Rolle, welchen Reiz du setzt, sondern auch, mit welcher **Intensität** du den Reiz setzt (siehe Abbildung 4).



Abbildung 4: Prinzip des trainingswirksamen Reizes.

⁹ Ferrauti & Remmert, 2020.

Durch die gewählte **Intensität des Trainingsreizes** kannst du die Leistung deiner Sportler*innen beeinflussen:¹⁰

- » Ein **unterschwelliger Reiz** führt zu einem Leistungsabfall oder dazu, dass deine Sportler*innen sich in ihrer Leistung nicht weiterentwickeln.
- » Ein **schwach überschwelliger Reiz** ermöglicht den Erhalt der aktuellen Leistung. Eine Verbesserung der Leistung ist nicht zu erwarten.
- » Ein **klar überschwelliger Reiz** ist erforderlich, um eine Steigerung der Leistung zu bewirken.
- » **Zu hohe Reize** können zu einem Übertraining führen, was zu einem Abfall der Leistung oder zu einer erhöhten Verletzungsgefahr führen kann.

Die richtige Dosierung und Anpassung der Trainingsreize sind entscheidend, um eine optimale Leistungssteigerung zu erreichen, ohne den Körper zu überlasten. Achte bei deinem Training daher auf die Belastungszeichen deiner Sportler*innen und sprich mit ihnen darüber. So erfährst du etwas über das individuelle Empfinden deiner Teilnehmer*innen und kannst sie vor Überlastung schützen. Weitere Hilfen zur Belastungssteuerung erfährst du in den Kapiteln der einzelnen konditionellen Fähigkeiten.

Prinzip der richtigen Belastungsfolge

Solltest du mehrere körperliche Ziele in einer Sportstunde trainieren wollen, dann beachte das Prinzip der richtigen Belastungsfolge (siehe Abbildung 5).

PRINZIP DER BELASTUNGSFOLGE INNERHALB EINER TRAININGSEINHEIT

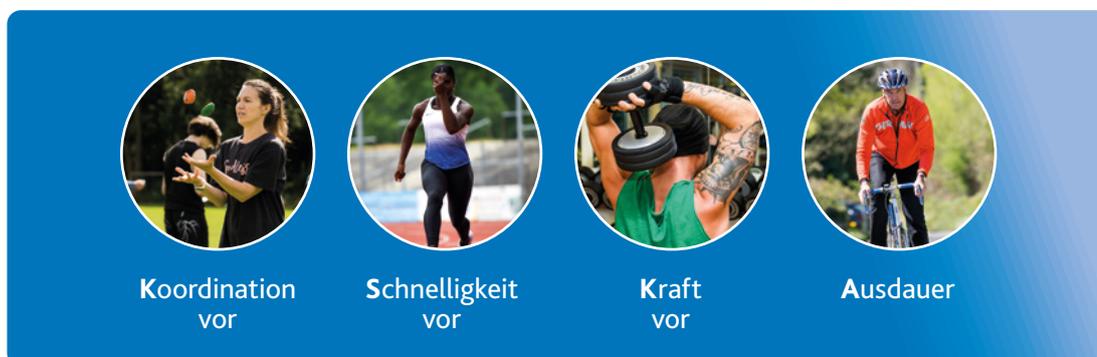


Abbildung 5: Prinzip der richtigen Belastungsfolge.

¹⁰Strüder et al., 2016.

Es kommt selten vor, dass alle vier Fähigkeiten in einer Einheit trainiert werden. Bei diesem Prinzip geht es vielmehr darum, dass du die richtige Reihenfolge wählst, wenn du z. B. zwei Fähigkeiten in einer Sportstunde integrieren möchtest.

Beispiel:

Du möchtest regelmäßig eine kurze Sequenz allgemeines koordinatives Training in deine Sportstunden einbauen. Gleichzeitig ist es dein Ziel, die Ausdauer über ein Spiel zu fördern. Platziere dann zunächst das Koordinationstraining und dann das Ausdauertraining in deiner Sportstunde. Wenn du deine Sportstunde andersherum aufbauen würdest, kannst du dir bestimmt gut vorstellen, dass deine Sportler*innen nach einem anstrengenden Ausdauertraining nicht sofort ihre beste fein-koordinative Leistung abrufen können.

Grund dafür sind verschiedene Anpassungsprozesse in unserem Körper. Sehr vereinfacht kann man sagen, dass **Koordinations- und Schnelligkeitstraining ohne Ermüdung** erfolgen sollten, damit die gewünschten Trainingsziele erreicht werden können. Das bedeutet, dass sie **vor intensivem Kraft- und Ausdauertraining** zu platzieren sind.¹¹ Beweglichkeitstraining bietet sich zu Beginn oder zum Ende einer Sportstunde an. Beachte jedoch, dass sich bestimmte Methoden des Beweglichkeitstrainings akut negativ z. B. auf die Schnelligkeit auswirken (siehe Kapitel 4).¹²

Prinzip der optimalen Relation von Belastung & Erholung

Keine Belastung kann dauerhaft aufrechterhalten werden. Zudem ist es für eine optimale Leistungssteigerung relevant, dass eine **adäquate Pause zwischen den verschiedenen Belastungen** eingelegt wird, um verschiedene Trainingsziele zu erreichen. Die Erholungszeit ist notwendig, weil die Leistungsfähigkeit wiederhergestellt werden muss, um eine Belastung wieder optimal durchführen zu können.¹³ Die dafür erforderliche Erholungszeit hängt von der Art der Belastung, den individuellen Fähigkeiten und dem aktuellen Leistungszustand deiner Sportler*innen ab.

Beispiel:

Deine Sportler*innen können einen maximalen Sprint nur über einen kurzen Zeitraum aufrechterhalten, ohne langsamer zu werden oder die Belastung abbrechen zu müssen. Für ein zielgerichtetes Schnelligkeitstraining musst du also zwischen den Sprints adäquate Pausen einplanen.

Dies gilt in unterschiedlichem Ausmaß auch für die anderen konditionellen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Wie lang solche Pausen sein sollten, kannst du den Methoden der einzelnen konditionellen Fähigkeiten entnehmen (siehe entsprechendes Kapitel).

¹¹ Ferrauti & Rimmert, 2020.

¹² Rimmert, 2020.

¹³ Ferrauti & Rimmert, 2020.

Prinzip der wechselnden, variierenden und ansteigenden Belastung

Wechselnde Belastungen können besonders im Breitensport mit weniger Zeiteinsatz zu einem höheren Trainingseffekt führen. Dies ist möglich, wenn die Erholungspausen genutzt werden, um andere Körperteile zu trainieren, die nicht im Fokus der vorherigen Beanspruchung standen.¹⁴

Beispiel:

Beim Zirkeltraining wechselst du eine Station mit Armübungen mit einer Station mit Beinübungen ab. Während deine Sportler*innen die Beine trainieren, können sich ihre Arme erholen.

Variierende Belastung, also Variationen der Übungen für das gleiche Trainingsziel, kann durch verschiedene Belastungsformen, durch unterschiedliche Bewegungsausführungen oder aber durch Übungsvarianten erreicht werden.

Beispiel:

In der vergangenen Woche hast du die Arm- und Schultermuskulatur deiner Sportler*innen mit gefüllten Wasserflaschen als Hanteln trainiert. Für die nächste Sportstunde kannst du Übungen für Schultern und Arme mit dem Theraband einbauen.

Ansteigende Belastung ist notwendig, damit im mittelfristigen Verlauf immer wirksame, neue Trainingsreize entstehen (siehe Prinzip des trainingswirksamen Reizes). Den Reiz kannst du durch Steigerung der Belastungsdauer (im ersten Schritt) oder Intensität erhöhen.¹⁵ Zusätzlich kannst du den Trainingsumfang steigern – also die gleichen Übungen häufiger pro Sportstunde oder Woche durchführen. Steigere Dauer, Intensität und Umfang für deine Sportler*innen nur in kleinen Schritten. Und steigere erst, wenn sie die aktuelle Belastung über mehrere Einheiten am Stück aufrechterhalten konnten, um Überlastungen vorzubeugen.

Beispiel:

Du hast in deinen letzten beiden Sportstunden Beinübungen mit dem 5-kg-Medizinball für jeweils 45 Sekunden üben lassen. Für die Sportler*innen, die dies gut absolvieren konnten, kannst du entweder die Dauer auf 50 Sekunden erweitern oder die Sportler*innen mit einem 5,5-kg-Medizinball üben lassen.

2.2. BELASTUNGSNORMATIVE

Belastungsnormative sind Steuerungsinstrumente, die die quantitative und qualitative Belastung in deiner Sportstunde bestimmen. Abhängig von dem sportlichen Reiz finden unterschiedliche Anpassungsprozesse im Körper statt. Somit bestimmen die Belastungsnormative im Wesentlichen den Trainingseffekt.¹⁶ Die Belastungsnormative helfen dir dein Sportangebot so anzupassen, dass der entsprechende Reiz für deine Sportler*innen zielgerichtet ist.

¹⁵ Ferrauti & Remmert, 2020.



Beispiel:

Eine Staffel kann je nach Gestaltung sowohl für die Förderung der Ausdauer als auch der Schnelligkeit eingesetzt werden. Was du trainierst, hängt davon ab, wie du die Staffel gestaltest – also welche Belastungsnormative du wählst. Laufen die Sportler*innen mit maximaler Geschwindigkeit (Intensität) über eine kurze Belastungsdauer und haben eine verhältnismäßig lange Erholungsdauer, dann trainierst du eher die Schnelligkeit deiner Sportler*innen. Um die Ausdauer zu trainieren, können deine Sportler*inne beispielsweise bei einer niedrigeren Intensität über eine längere Belastungsdauer und ohne Erholungspausen laufen.

Im Folgenden sind allgemeine Belastungsnormative beschrieben (siehe Tabelle 1). Diese finden sich in den Trainingsmethoden der konditionellen Fähigkeiten wieder, die du in den entsprechenden Kapiteln nachlesen kannst.

BELASTUNGS-NORMATIVE	ERLÄUTERUNG	MASSEINHEITEN
Intensität	<p>Stärke der Einzeldosis des Trainingsreizes</p> <p>Beispiel: 70 % Gewicht bei einer Kniebeuge im Verhältnis zur maximalen Leistung (100 % Intensität). Bei 100 kg maximaler Leistung wären dies 70 kg.</p>	<p>Herzfrequenz (Hf), Kilogramm (kg), RPE-Wert (Borg-Skala)</p> <p>Oft in % im Verhältnis zur maximalen Leistung (100 % Intensität)</p>
Belastungsdauer	<p>Reizdauer einer Trainingsübung in einer einzelnen Trainingseinheit</p> <p>Beispiele: Dauer eines Ausdauerlaufes, Summe der Intervalle eines Schnelligkeitsspiels oder Dauer einer Beweglichkeitsübung</p> <p>30 s Unterarmstütz</p>	<p>Sekunden, Minuten, Stunden</p>
Erholungsdauer	<p>Pausen zwischen Wiederholungen, Serien, Sätzen oder Trainingseinheiten</p> <p>Beispiel: 15 s Pause</p>	<p>Sekunden, Minuten, Tage</p>
Reizdichte	<p>Verhältnis zwischen Belastungs- und Erholungsdauer</p> <p>Beispiel: Verhältnis 2:1 (30 s zu 15 s)</p>	<p>Belastungs-/ Pausenverhältnis</p>
Bewegungsausführung	<p>Art der Bewegungsausführung</p> <p>Bewegungen können statisch (ohne Bewegung), langsam, zügig oder explosiv durchgeführt werden.</p>	<p>Geschwindigkeit</p>

Tabelle 1: ausgewählte Belastungsnormative.



3. Ausdauer

Ausdauer

- ... ist definiert als die Fähigkeit des Körpers
- » ermüdungsbedingte Leistungs- und Geschwindigkeitsabnahme während der Bewegung zu verzögern,
 - » die Erholungsfähigkeit zu beschleunigen und
 - » die Energieversorgung des Organismus auch während der Belastung adäquat sicherzustellen.

Quelle: In Anlehnung an Hottenrott et al., 2022.

Ausdauer ist eine der vier konditionellen Fähigkeiten. Sie bestimmt, wie lange deine Sportler*innen eine sportliche Belastung aufrechterhalten können und wie schnell sie nach einer Belastung wieder fit sind. Außerdem stellt sie sicher, dass der Körper deiner Sportler*innen auch während der sportlichen Belastung mit Energie versorgt wird. Als Übungsleiter*in solltest du dich also der Ausdauer deiner Sportler*innen widmen, wenn du möchtest, dass die Teilnehmer*innen deine Übungen, Spiele und Sportstunden länger oder entspannter mitmachen können. Oder ganz explizit, wenn deine Sportler*innen längere Strecken joggen, wandern, schwimmen etc. wollen.

Nicht nur in klassischen Ausdauersportarten ist es sinnvoll, die Ausdauer deiner Sportler*innen zu trainieren. Eine Grundlagenausdauer ist für alle Sportarten sinnvoll. Eine gute Ausdauer beugt unter anderem muskulärer Ermüdung vor und kann dazu beitragen, über einen langen Zeitraum koordinierte Bewegungen verletzungsfrei durchzuführen. Eine gute Ausdauer setzt voraus, dass die Muskeln über einen längeren Zeitpunkt mit ausreichend Energie versorgt werden. Dazu spielt einerseits das Herz-Kreislauf-System eine Rolle, andererseits verschiedene Bereitstellungen von Energie im Muskel.

Herz-Kreislauf-System

Bei ausdauernden körperlichen Belastungen wie beim Radfahren, Joggen, Schwimmen oder Rudern wird das Herz-Kreislauf-System gefordert. Die Herzfrequenz steigt an, damit unter anderem die Blut- und damit Sauerstoffversorgung in der Muskulatur sichergestellt ist bzw. optimiert wird. Über das Blut wird der Sauerstoff, den wir einatmen, in alle Organe und die Muskulatur transportiert. Während des Ausdauertrainings wird unser Herz-Kreislauf-System (siehe Abbildung 6) gefordert und trainiert.¹⁷

¹⁷ Hottenrott et al., 2022.

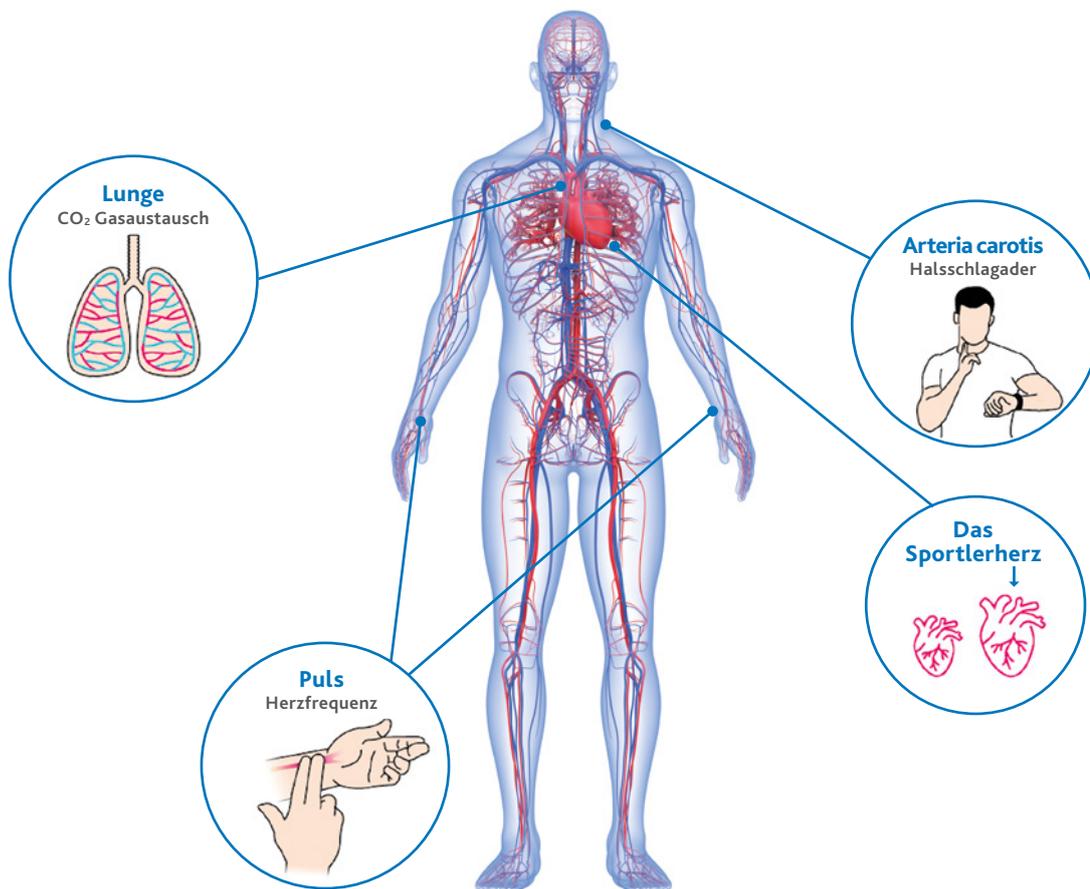


Abbildung 6: Herz-Kreislauf-System in vereinfachter Darstellung. Das Herz pumpt das Blut mit dem Sauerstoff, der über die Lungen aufgenommen wird, in den gesamten Körper. Pulsmessungen sind an den Handgelenken und an der Halsschlagader möglich.

Das regelmäßige Schlagen des Herzens führt bei jedem Herzschlag zu einem Druckanstieg in den Arterien und es entsteht der Puls. Dieser gibt Aufschluss über die Herzfrequenz und kann an verschiedenen Stellen des Körpers, wie Handgelenk oder Hals, gemessen werden (vgl. Abbildung 6). Der Puls eines Menschen ist individuell und jeweils abhängig von Alter, Geschlecht sowie Trainingszustand.¹⁸ Für eine grobe Schätzung des Maximalpulses, der für das Ausdauertraining relevant ist, kannst du folgende Faustformel benutzen: Maximalpuls = 220 minus Lebensalter (in Jahren).

¹⁸ Spanaus, 2002.

3.1. ENERGIEBEREITSTELLUNG

Eine gute Ausdauerfähigkeit setzt eine lang anhaltende Energiebereitstellung im Körper voraus. Die Energiebereitstellung ist ein Prozess im Körper, bei dem Energie für (sportliche) Aktivität bereitgestellt wird. Energie wird den Muskeln in Form eines Moleküls, dem Adenosintriphosphat (ATP), zur Verfügung gestellt. Für kurze Belastungsdauern ist genügend ATP in den Muskeln vorhanden. Um uns jedoch kontinuierlich weiterzubewegen, muss der Körper zusätzliche Energie gewinnen. Dafür stehen dem Körper verschiedene Energiebereitstellungsprozesse zur Verfügung (vgl. Abbildung 7).¹⁹

Diese Prozesse können parallel ablaufen. Für dich als Übungsleiter*in ist es wichtig zu wissen, bei welchen Belastungen der Körper auf welche Weise Energie bereitstellen kann. Daraus kannst du ableiten, **wie du dein Training gestalten solltest, damit die Teilnehmer*innen ihre unterschiedlichen Ziele erreichen können.**

Beispielhafte Ziele:

Das Wissen über die Energiebereitstellung hilft dir, dein Sportangebot so zu gestalten, dass deine Teilnehmer*innen beispielsweise eine Gewichtsreduktion erreichen oder in einem anderen Fall erfolgreich an einem 10-km-Volkslauf teilnehmen können. Mit diesem Wissenshintergrund erkennst du außerdem, warum Sportler*innen manche Belastungen nach einer gewissen Zeit abbrechen müssen und wie du dein Sportangebot so anpassen kannst, dass deine Sportler*innen länger teilnehmen können.

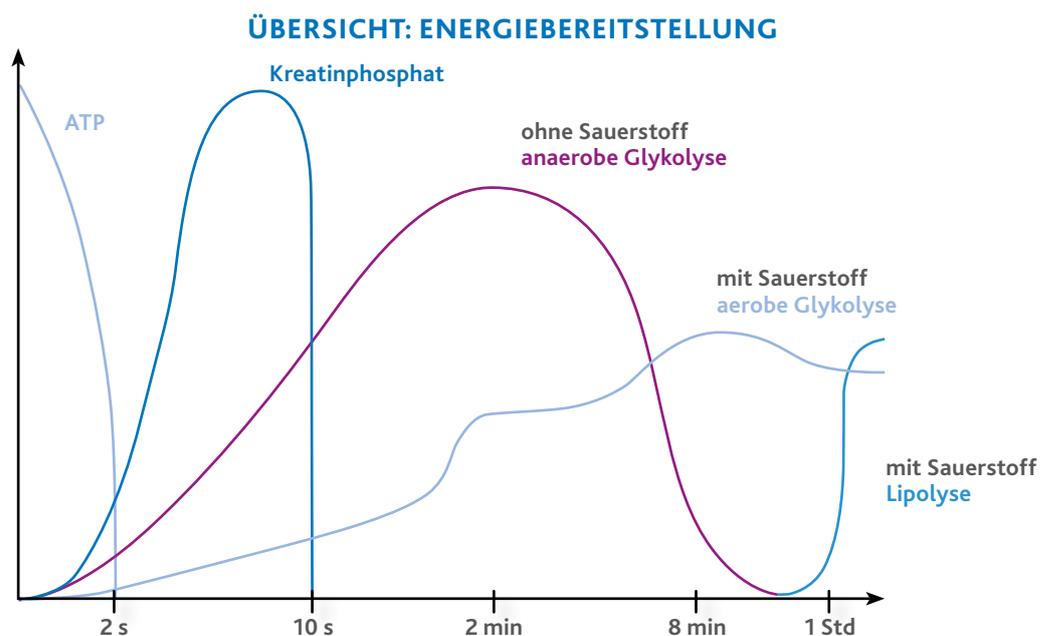


Abbildung 7: Energiebereitstellung des Körpers im Verhältnis zur Dauer einer Belastung. Die verschiedenen Formen können parallel stattfinden. Je nach Belastung sind verschiedene Prozesse relevanter.

¹⁹ Hanakam & Ferrauti, 2020.

Kreatinphosphat (KP) liegt in den Muskeln ebenfalls vor. Würde im menschlichen Körper keine weitere Energie bereitgestellt werden, könnten sich deine Sportler*innen zusammen mit ATP und KP maximal 10 Sekunden bewegen.²⁰

Die zusätzliche Energie wird über Nährstoffe aus der Nahrung gewonnen. Dies kann auf zwei verschiedene Arten erfolgen: Wenn die Nährstoffe mit Sauerstoff verstoffwechselt werden, spricht man von einer aeroben Energiebereitstellung. Die Energiebereitstellung ohne Sauerstoff wird anaerobe Energiebereitstellung genannt.

Aerobe Energiebereitstellung (mit Sauerstoff)

Wenn Zucker aus Kohlenhydraten oder Fetten zusammen mit Sauerstoff verstoffwechselt wird, sprechen wir von der aeroben Energiebereitstellung (vgl. Abbildung 8). Dieser Prozess ermöglicht es deinen Sportler*innen, längere sportliche Belastungen durchzuführen. Dies gelingt dann, wenn der Energiebedarf pro Zeit und die Beanspruchung deiner Sportler*innen verhältnismäßig gering sind und in den Zellen ausreichend Sauerstoff vorhanden ist.²¹

Beispiel:

Beim Laufen, Radfahren, Rudern oder Schwimmen über 45 bis 90 Minuten hat die aerobe Energiebereitstellung einen großen Stellenwert.

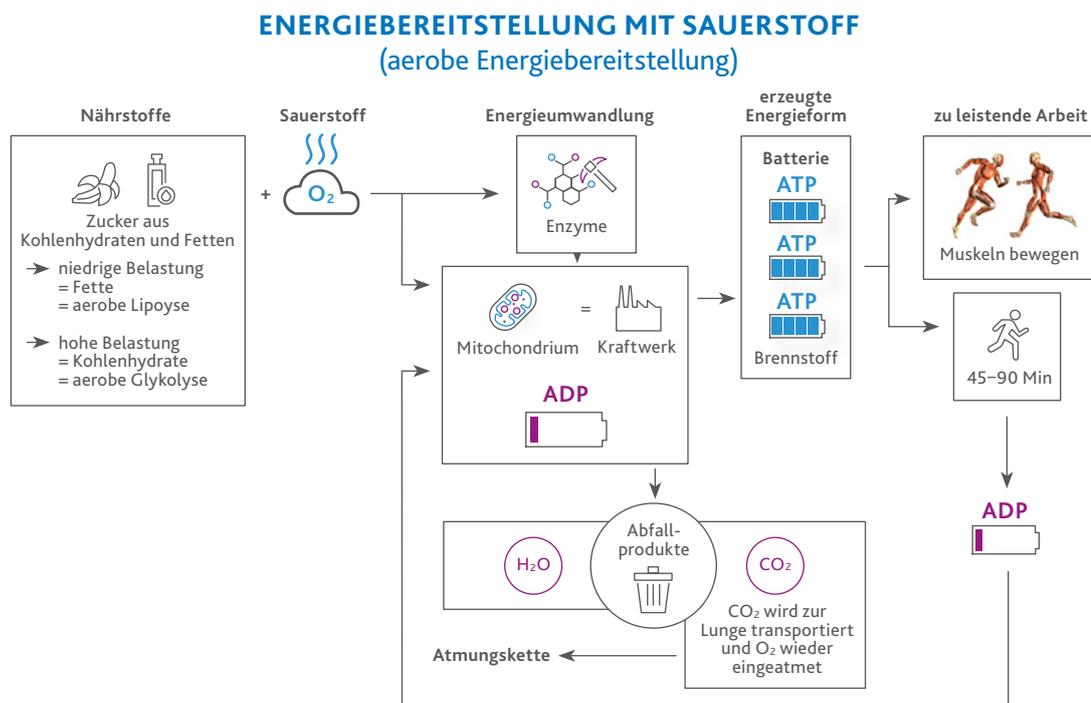


Abbildung 8: Prozess der aeroben Energiebereitstellung (mit Sauerstoff).

^{20,21} Hanakam & Ferrauti, 2020.

Kohlenhydrate und Fette als Energielieferant

Kohlenhydrate werden vermehrt bei mittleren bis mittelhohen Intensitäten verstoffwechselt, Fette vermehrt bei niedrigen Belastungsintensitäten und längerer Belastungsdauer. Bei geringen Intensitäten ist der Anteil der verstoffwechselten Fette prozentual also am höchsten. Für die Praxis ist es jedoch relevanter, dass der absolute Fettumsatz am höchsten ist. Das erreichst du mit mittleren Intensitäten.²²

Beispiel:

Wenn deine Sportler*innen das Ziel haben, Fette zu verstoffwechseln, wäre eine Trainingsmöglichkeit, dass sie bei mittlerer Intensität über einen möglichst langen Zeitraum Sport treiben: Je nach Alter, individuellem Leistungsstand etc. müssten sie also z. B. mindestens 60 Minuten bei einer Herzfrequenz von 110 bis 120 Schlägen pro Minute trainieren.

Anaerob laktazide Energiebereitstellung (ohne Sauerstoff, mit Laktat)

Bei intensiven sportlichen Belastungen wie einem 400-Meter-Lauf oder einem langen Ballwechsel beim Tennis wird die Energie für die Muskulatur ohne Sauerstoff verstoffwechselt. Dabei entsteht Laktat. Diese Energiebereitstellung wird anaerob laktazid genannt. Damit möglichst schnell Energie in Form von ATP zur Verfügung steht, läuft der Prozess der Energiebereitstellung in verkürzter Form ab. Gespeicherte Zucker werden in der Muskulatur verstoffwechselt. Adenosindiphosphat (ADP) wird dann mithilfe von ATP mit Energie aufgefüllt, sodass dem Körper wieder neue Energie in Form von ATP zur Verfügung steht (siehe Abbildung 9). Die erzeugte Energie wird dann der Muskulatur für die Bewegung zur Verfügung gestellt. Wenn die Energie umgesetzt wird, entsteht wieder ADP, welches zurück zur Muskelzelle transportiert wird.²³

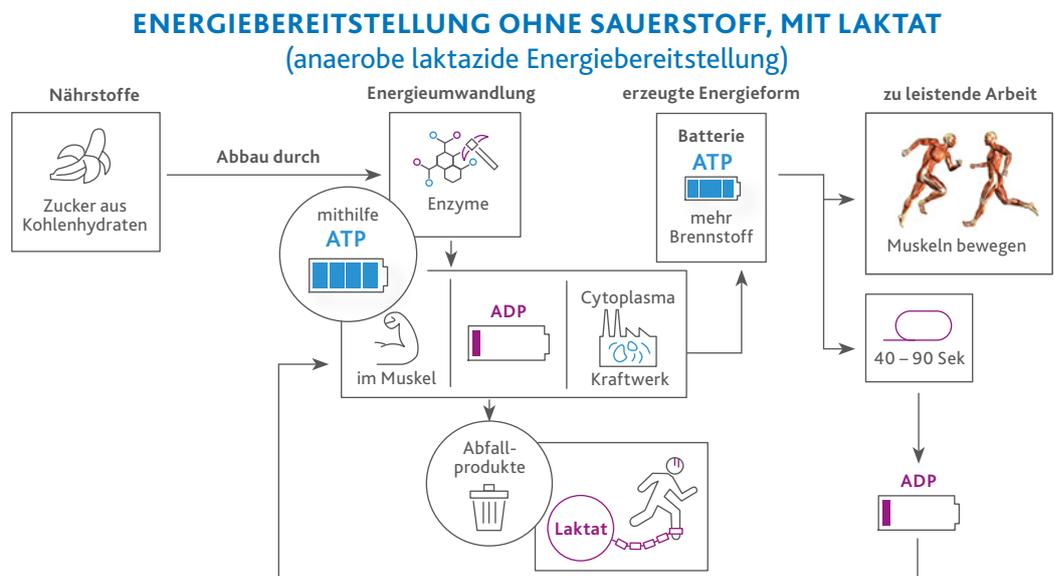


Abbildung 9: Prozess der anaeroben laktaziden Energiebereitstellung.

Durch diesen Prozess erhält der Körper sehr schnell viel Energie. Nach spätestens 90 Sekunden intensiver Belastung ist der Körper jedoch nicht mehr in der Lage, so schnell Energie für hohe Leistungen zu erzeugen; die Sportler*innen werden langsamer oder brechen ihre Bewegung ab. Nach spätestens acht Minuten kann der Körper keine Energie mehr über die anaerob laktazide Bereitstellung generieren, ohne zuvor zu regenerieren.

Unabhängig vom Fitnesszustand der Sportler*innen steigt der Anteil des Laktats im Muskel stark an, sobald ein Großteil der Energie durch die anaerobe Energiegewinnung bereitgestellt wird.²⁴ Wenn zu viel Laktat im Muskel ist, fühlt sich dieser brennend an. Die Sportler*innen haben dann das Gefühl, nicht mehr weiterlaufen zu können und ihr Puls wird sehr hoch liegen – ca. 10 bis 20 % unter dem Maximalpuls. Entsprechend haben die Sportler*innen auch eine sehr starke Atmung und werden die Belastung zeitnah abbrechen. Je besser deine Sportler*innen trainiert sind, desto später müssen sie die Belastung auf Grund der Laktatkonzentration abbrechen.

3.2. METHODEN DES AUSDAUERTRAININGS

Damit du als Übungsleiter*in die Ziele deiner Sportler*innen umsetzen kannst, muss du dein **Training nach einer passenden Trainingsmethode gestalten**. Mit der extensiven Dauer- und der extensiven Intervallmethode kannst du viele Trainingsziele gut erreichen. Extensiv bedeutet hierbei eine geringe bis mittlere Intensität (siehe Abbildung 10). Dem gegenüber stehen die Ausdauer- und HIIT-Methoden mit hohen Intensitäten, wie zum Beispiel das HIIT-Training.²⁵ Die Intensität beschreibt, wie stark der Reiz ist. Beim Ausdauerlauf bestimmt die Intensität die Laufgeschwindigkeit der Sportler*innen. Grundsätzlich gilt: Je langsamer die Sportler*innen laufen, schwimmen etc. (also je niedriger der Reiz ist), desto länger können sie ihre sportliche Aktivität durchführen. Die Intensität lässt sich über die Herzfrequenz bzw. den Puls oder das Belastungsempfinden (siehe Kapitel 3.3) steuern.

Trainingsmethode	Intensität/ Herzfrequenz	Belastungsdauer	Pausen	Wiederholungen
Extensive Intervallmethode	Gering – Mittel 60 – 80 % HF max	Mittel bis Lang – z. B.: 10 x 3 min oder 5 x 7 min	Aktive – nicht vollständige Pause / 10 s – 2 min	Mehrere
Extensive Dauer- methode	Gering – Mittel 50 – 70 % HF max	Lang – z. B.: 45 min bis mehrere Stunden	Keine	Eine

Abbildung 10: Ausdauer- und Intervallmethoden – extensive Intervall- und Dauer- und Dauer- und Intervallmethode.

Die **Dauer- und Intervallmethode** ist eine Trainingsmethode, bei der eine Belastung ohne Pause über einen längeren Zeitraum bis zu mehreren Stunden durchgeführt wird. Die Intensität bei der extensiven Dauer- und Intervallmethode sollte konstant zwischen 50 % und 70 % der maximalen Herzfrequenz liegen.²⁶

²⁵ Die intensiven Ausdauer- und Intervallmethoden werden in diesem Modul nicht weiter behandelt. In der Fortbildung Vertiefung Ausdauer kannst du weitere Ausdauer- und Intervallmethoden erlernen und die hier gelernten Methoden ganz praktisch vertiefen. Diese Fortbildung kannst du als Wahlmodul der Themenwelt wählen. Informiere dich und buche [hier](#).

²⁶ Hanakam & Ferrauti, 2020.

Bei der **Intervallmethode** werden Belastungs- und Erholungsphasen (Pausen) in einem festgelegten Wechsel durchgeführt. Diese Methode ermöglicht es, mit leicht höherer Intensität als mit der Dauermethode zu trainieren. Außerdem kann sie sich für den Einstieg eignen, wenn deine Sportler*innen die Dauermethode nicht über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten können. Die Intensität bei der extensiven Intervallmethode sollte zwischen 60 % und 80 % der maximalen Herzfrequenz liegen.²⁷

Zielgerichtete Auswahl von Methoden

Aufgrund der niedrigen bis mittleren Intensität wird bei beiden extensiven Ausdauer- methoden hauptsächlich die aerobe Energiebereitstellung genutzt und verbessert.

Du trainierst des Weiteren die Ermüdungswiderstandsfähigkeit und die maximale Sauerstoffaufnahme deiner Teilnehmer*innen (vgl. Tabelle 2). Die maximale Sauerstoffaufnahme beschreibt, wie viel Sauerstoff ein Mensch unter Belastung verwerten kann.

Wenn du den Fettstoffwechsel trainieren möchtest, kannst du dies gut über die extensive Dauermethode erreichen. Wenn du deine Teilnehmer*innen auf leicht höhere Intensitäten vorbereiten möchtest, dir nicht so viel Zeit zur Verfügung steht oder du dein Sportprogramm abwechslungsreich gestalten möchtest, kannst du gut die extensive Intervallmethode verwenden. Wenn du die Ausdauer für eine bestimmte Sportart verbessern möchtest, untersuche genau die Anforderungen dieser Sportart und wähle daraufhin eine der Methoden bzw. setze bewusst beide Methoden ein.

Beispiel:

Spielsportarten (z. B. Handball, Basketball etc.) sind häufiger durch intervallmäßige Belastungen gekennzeichnet als klassische Ausdauersportarten (z. B. Radfahren oder Laufen).

EXTENSIVE INTERVALLMETHODE	EXTENSIVE DAUERMETHODE
Ermüdungswiderstand erhöhen	
Verbesserung der Regenerationsfähigkeit	
Verbesserung der aeroben Energiebereitstellung	
Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahme	
In leicht höheren Intensitätsbereichen trainieren	Verbesserung des Fettstoffwechsels

Tabelle 2: Hauptziele der extensiven Ausdauermethoden.

²⁷ Hanakam & Ferrauti, 2020.

3.3. BELASTUNGS- UND TRAININGSSTEUERUNG

Wenn du weißt, nach welchen Methoden du deine Sportler*innen trainieren willst, stehst du vor der Herausforderung, dass nicht jede Person genauso auf einen Reiz reagiert wie eine andere. Die Belastung, die du vorgibst, wird von einer Person als anstrengend und von einer anderen als leicht empfunden.

Beispiel:

Wenn alle deine Sportler*innen in gleicher Geschwindigkeit um einen See laufen, kann dies für manche Sportler*innen anstrengend sein, für manche nicht.

Die Beanspruchung, also die subjektiv empfundene Belastung, ist für jede Person unterschiedlich. Um dennoch jede*n nach den entsprechenden Methoden zu trainieren, benötigst du eine individuelle Belastungssteuerung. Dazu kannst du zum Beispiel die **Herzfrequenz** nutzen. Jede Person sollte bei gleicher Herzfrequenz (beispielsweise 110 Schläge pro Minute) aktiv sein. Ihren Puls können die Sportler*innen dabei manuell, mit einem Pulsgurt oder einer Pulsuhr messen

Beispiel:

Damit du alle Sportler*innen gleich forderst, sollten alle bei einer Herzfrequenz von 110 Schlägen pro Minute um den See laufen. Dies wird zur Folge haben, dass jede*r in einem eigenen Tempo läuft und manche ihre Runde früher als andere beenden.

Belastungssteuerung über den Puls

Um deinen Puls per Hand zu messen, brauchst du keine speziellen Geräte – nur deine Finger und ein bisschen Ruhe. Zuerst ertastest du deinen Puls am Handgelenk. Lege dazu deinen Zeige- und Mittelfinger leicht auf die Innenseite des Handgelenks, entlang der Daumenseite. Dort verläuft eine Arterie, die du gut fühlen kannst. Wichtig ist, dass du nicht zu fest drückst, damit du die Pulswelle nicht blockierst. Alternativ kannst du deinen Puls am Hals spüren, genauer gesagt an der Halsschlagader, die auf der Seite des Halses verläuft. Achte aber darauf, nicht zu stark zu drücken, da dies den Blutfluss beeinträchtigen kann. Besonders bei anderen Personen solltest du diese Stelle nicht verwenden, um unnötigen Druck zu vermeiden.

Sobald du den Puls spürst, zählst du die Schläge für 15 Sekunden und multiplizierst das Ergebnis dann mit vier. So erhältst du die Anzahl der Herzschläge pro Minute.

Belastungssteuerung über die Beanspruchung

Um die Belastung deiner Sportler*innen individuell zu steuern, kannst du des Weiteren das subjektive Belastungsempfinden – also die Beanspruchung – nutzen. Dieses kannst du über die Borg-Skala (RPE-Skala) herausfinden (siehe Abbildung 11).

RPE-Skala	subjektives Belastungsempfinden
6	überhaupt keine Anstrengung
7	extrem leicht
8	
9	sehr leicht
10	
11	leicht
12	
13	etwas schwer
14	
15	schwer
16	
17	sehr schwer
18	
19	extrem schwer
20	größtmögliche Anstrengung

Abbildung 11: Borg-Skala zur Bestimmung der Beanspruchung (subjektives Belastungsempfinden).

Über die Borg-Skala können die Sportler*innen ihr Belastungsempfinden einordnen und kommunizieren. Im Breitensport ist die Belastungssteuerung über das subjektive Belastungsempfinden gut einsetzbar, aufwendige Messverfahren sind hier oft nicht möglich. Das Arbeiten mit der Skala bedarf nur wenig Übung und ist danach recht genau. Es setzt Mitwirken und Ehrlichkeit deiner Sportler*innen voraus. Frage die Skalenwerte bei den Sportlerinnen regelmäßig ab, also beispielsweise alle 5 Minuten beim Dauerlauf oder direkt zum Ende eines Intervalls. An steigenden Zahlen kannst du so einfach erkennen, dass die Belastung für deine Teilnehmer*innen zunimmt. Auch zur Trainingssteuerung kannst du die Skala nutzen. Hierbei könntest du zum Beispiel vorgeben, dass deine Sportler*innen in einem Bereich von 12 bis 14 (etwas schwierig) laufen sollen, anstatt eine Herzfrequenz vorzugeben. Während des Laufs kannst du die Beanspruchung erneut abfragen. Sollten die Sportler*innen unterhalb bzw. oberhalb der Zielwerte liegen, müssen sie schneller bzw. langsamer laufen.

Beanspruchungszeichen

Während der Sportstunde solltest du die Belastung deiner Sportler*innen gut im Blick behalten. Neben der Pulsmessung und der Borg-Skala solltest du genau auf körperliche Beanspruchungszeichen bzw. auf Symptome achten. So kannst du schnell identifizieren, wenn sich eine Person überlastet oder nicht in dem gewünschten Belastungsintervall trainiert.

Abbruchkriterien für zu hohe Belastungen:²⁸

- » Schwindelgefühl
- » Starke Kopfschmerzen
- » Herzbeschwerden

Wenn du diese Abbruchkriterien bei deinen Sportler*innen erkennst, solltest du die Aktivität für diese stoppen. Je nach Aktivität solltest du diese ebenfalls deutlich reduziert oder sogar abgebrochen, wenn deine Sportler*innen über plötzliche Benommenheit klagen oder Schwierigkeiten haben, das Gleichgewicht zu halten. Blässe im Gesicht, Schweißausbrüche oder deutlich hörbare oder beschleunigte Atmung, die nicht zum aktuellen Belastungsniveau passen sind ebenfalls Anzeichen bei denen du dich nach dem Befinden deiner Teilnehmer*innen erkundigen solltest. Betroffene Teilnehmer*innen können sich hinsetzen, hinlegen oder sich ausruhen. Frische Luft, langsame, tiefe Atemzüge und etwas Wasser können helfen, den Kreislauf zu stabilisieren. Es ist wichtig, die betroffene Person genau zu beobachten und es sollte sich Besserung und Erholung einstellen. Wenn die Symptome anhalten oder sich verschlimmern, sollte medizinische Fachpersonal gerufen werden.

Empfehlungen für die Praxis – Ausdauer

- 1) Wähle die passende Ausdauerethode, um die Ziele deiner Sportler*innen zu erreichen.
- 2) Um den Fettstoffwechsel deiner Sportler*innen zu trainieren, kannst du sie bei mittlerer Intensität über einen möglichst langen Zeitraum Sport treiben lassen.
- 3) Nutze für die Belastungssteuerung den Puls oder die Borg-Skala, sodass du sicherstellen kannst, dass deine Sportler*innen einem Reiz ausgesetzt sind, der zur Ausdauerethode passt.
- 4) Bei Beanspruchungszeichen wie Schwindelgefühl, Blässe oder unverhältnismäßig hoher Atmung reduziere die Belastung für die entsprechende Person oder breche die Belastung ab.

²⁸Marées, 2017.



4. Beweglichkeit

Beweglichkeit ist eine der vier konditionellen Fähigkeiten. Sie definiert sich als die Fähigkeit, bewusste Bewegungen mit großen Schwingungsweiten in den beteiligten Gelenksystemen ausführen zu können.²⁹

Die Bedeutung der Beweglichkeit ist von Sportart zu Sportart unterschiedlich. Um den Anforderungen der Sportart gerecht zu werden oder beispielsweise bestimmte Techniken optimal ausführen zu können, benötigen deine Sportler*innen in manchen Körperregionen besondere Beweglichkeit.

Beispiele:

Beim Turnen ist eine hohe Beweglichkeit in vielen Bereichen gefordert, für einen Spagat zum Beispiel in den unteren Extremitäten. Beweglichkeit in den unteren Extremitäten ist ebenso für eine*n Torhüter*in im Handball leistungslimitierend. Tischtennisspieler*innen benötigen hingegen eher eine hohe Beweglichkeit im Handgelenk, um möglichst viele Schlagvarianten ausführen zu können.

Für manche Personen – Sportler*innen oder auch Menschen, die keine spezifischen Sportarten durchführen – geht es jedoch einfach darum, eine allgemeine Beweglichkeit (im Alltag) herzustellen bzw. aufrechtzuerhalten.

Beispiele:

Sowohl für effizientes und schmerzfreies Treppensteigen als auch beim Springen und Sprinten ist eine gute Beweglichkeit der Sprunggelenksbeugung notwendig.

Menschen, die für ihre alltäglichen und sportlichen Bewegungen ausreichend beweglich sind, müssen Beweglichkeitstraining nicht in den Fokus ihres Sporttreibens stellen. In einigen Sportarten und für viele Sportler*innen steht häufig eher eine Stabilisation von Gelenken durch Krafttraining der Muskulatur im Vordergrund als eine Verbesserung der Beweglichkeit.³⁰

²⁹ angelehnt an Hottenrott et al., 2022.

4.1. GELENKIGKEIT UND FLEXIBILITÄT

Die Beweglichkeit kann in Gelenkigkeit und Flexibilität unterteilt werden. Dabei beschreibt Gelenkigkeit den Bewegungsspielraum, der sich durch unseren passiven Bewegungsapparat, also primär durch unsere Gelenke, ergibt. Flexibilität ergibt sich durch den aktiven Bewegungsapparat, also primär durch Muskeln und Sehnen. Flexibilität ist der Teil, den wir durch unser Beweglichkeitstraining trainieren wollen.

Beweglichkeit = Gelenkigkeit + Flexibilität

Gelenkigkeit

Gelenkigkeit lässt sich durch dein Breitensportangebot nicht verändern, sie ist als gegeben zu betrachten. Allerdings solltest du wissen, welches Gelenk welche Bewegungen ausführen kann, um somit Rückschlüsse darauf ziehen zu können, in welchen Bewegungsumfängen du die einzelnen Körperbereiche trainieren kannst.

Beispiel:

Dein Ellenbogengelenk kannst du so weit strecken, dass Oberarm und Unterarm in einer Linie sind. Manche Menschen können ihren Arm auch ein paar Grad weiter „überstrecken“, aber auch bei ihnen endet der Bewegungsumfang, der durch das Gelenk vorgegeben ist. Es ist daher nicht zielführend und notwendig eine weitere Streckung im Ellenbogengelenk zu trainieren, da sie anatomisch nicht möglich ist.

Im Weiteren wird der Aufbau einzelner menschlicher Gelenke gezeigt. Die größten Freiheitsgrade bieten Kugelgelenke, wie sie in der Hüfte oder in der Schulter zu finden sind.

Das Hüft- und das Schultergelenk – Kugelgelenke

Gelenke bestehen aus einer Gelenkpfanne und einem Gelenkkopf. Die beiden Gelenkpartner sind in unseren Gelenken unterschiedlich ausgeprägt und ermöglichen so kleine bis große Bewegungen. Gelenkkapsel und Bänder sichern dabei die Gelenke. Das Hüftgelenk ist ein Kugelgelenk und hat daher zahlreiche Bewegungsmöglichkeiten.³¹ Beim Hüftgelenk umgreift die Hüftpfanne den Hüftkopf fast vollständig (siehe Abbildung 12). Gesichert wird das Gelenk zudem von sehr kräftigen Bändern, die in der Abbildung nicht zu sehen sind.

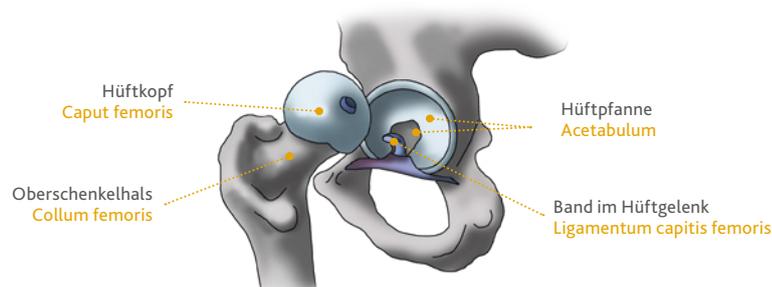


Abbildung 12: Hüftgelenk.

³¹ Marées, 2017.

Das Schultergelenk ist ebenfalls ein Kugelgelenk, das Bewegungen in zahlreiche Richtungen mit großen Bewegungsamplituden ermöglicht. Allerdings ist die Bewegung in der Schulter auch noch von der Beweglichkeit des Schulterblatts und des Schlüsselbeins abhängig. Der Kopf des Schultergelenks liegt zu zwei Dritteln außerhalb des Gelenks. Daher wird die Schulter vor allem durch zahlreiche Muskeln geschützt und gestützt.³²

Das Kniegelenk – ein Scharniergelenk

Beim Kniegelenk bildet der obere Teil des Unterschenkels die Gelenkpfanne und der untere Teil des Oberschenkels den Gelenkkopf. Erkennbar ist dies an der Krümmung der Gelenkflächen (siehe Abbildung 13). Das Kniegelenk hat nicht so viele Bewegungsmöglichkeiten wie ein Kugelgelenk.

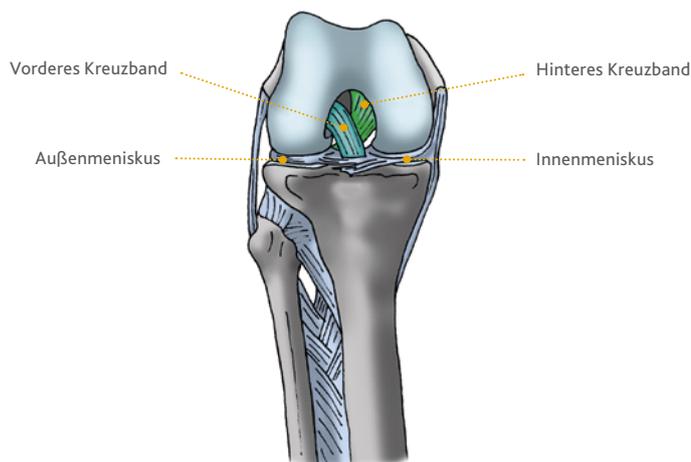


Abbildung 13: Kniegelenk.

Beugen und Strecken sind die Hauptbewegungsrichtungen eines Scharniergelenks. Im Knie ist zudem eine leichte Rotation möglich. Deshalb wird hier von einem speziellen Scharniergelenk – einem Drehscharniergelenk – gesprochen.³³ Die Rotation wird von den Kreuzbändern gesichert (siehe Abbildung 13). Die dargestellten Menisken haben unter anderem eine dämpfende Funktion. Die Kniescheibe (Patella), die für die Kraftübertragung des vorderen Oberschenkelmuskels wichtig ist, ist in der Abbildung nicht dargestellt.

^{32, 33} Marées, 2017.

Die Fußgelenke

Unser Fuß hat zahlreiche Gelenkverbindungen (siehe Abbildung 14). Auch diese Gelenke werden durch viele Bänder gesichert (in der Abbildung nicht dargestellt). Abgebildet ist der Fuß von der Außenseite. Die zahlreichen Fußgelenke ermöglichen sowohl eine Beugung und Streckung im Fuß als auch das Eindrehen und Anheben des äußeren Fußrandes.

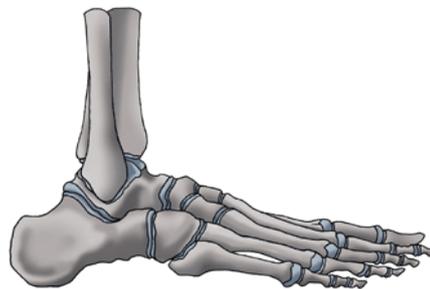


Abbildung 14: Fußgelenke.

Flexibilität

Flexibilität steht im Mittelpunkt unseres Beweglichkeitstrainings. Du kannst Flexibilität verbessern, indem du insbesondere Muskeln und Sehnen trainierst. Zur Veranschaulichung ist unten beispielhaft die Achillessehne abgebildet (Abbildung 15). Gut zu erkennen ist, dass die Sehne (grün) die Verbindungsstelle zwischen dem Knochen und den Muskelbäuchen (rot) ist.³⁴

Beispiel:

Wenn die rot markierte Wadenmuskulatur aktiviert wird, zieht sie sich zusammen. Die Kraft wird über die Achillessehne auf einen Knochen unterhalb des Sprunggelenkes übertragen. Dadurch wird eine Bewegung im Gelenk ausgelöst, sodass die Sportler*innen sich aus dem Stand auf die Zehen hochdrücken können.



Abbildung 15: Wadenmuskulatur (rot) und Achillessehne (grün).

³⁴ Marées, 2017.

4.2. METHODEN DES BEWEGLICHKEITSTRAININGS

Beweglichkeitstraining zielt auf die Verbesserung des Bewegungsausmaßes in bestimmten Körperbereichen ab. Dies wird erreicht durch die Verbesserung der Flexibilität, also primär durch die Dehnfähigkeit der Muskulatur.³⁵ Als Methoden des Beweglichkeitstrainings stehen daher Mobilisation und Dehnen zur Auswahl.

Mobilisation ist gekennzeichnet durch kontrollierte, meistens langsame Bewegungen wie Beugen und Strecken, Rotationen oder Kreisen der Gelenke. Übungen können dabei das Kreisen der Hüften, das Beugen und Strecken des Fußes oder eine Rotation der Brustwirbelsäule sein. Zudem sollte Beweglichkeit nur in den Bereichen trainiert werden, in denen diese auch erforderlich ist. Dies sind bei Personen ohne besondere Beeinträchtigungen vor allem Brustwirbelsäule, Hüfte und das Beugen und Strecken der Fußgelenke. Schultergelenke, Rumpf, Knie und die Fußgelenke in den seitlichen Bewegungen sollten durch Krafttraining stabilisiert werden. Warum dies so ist, kannst du aus der Anatomie der Gelenke ableiten (siehe nächstes Kapitel 4.1).

Dehnen ist gekennzeichnet durch das Halten einer Position über mehrere Sekunden bis Minuten, bei welcher der Muskel auf die Länge gebracht wird. Dabei lassen sich aktives und passives Dehnen unterscheiden. Beim aktiven Dehnen wird der Körper durch den*die Sportler*in selbst in die zu dehnende Position gebracht. Beim passiven Dehnen wird beispielsweise auf die Hilfe eines Partners oder auf Gewichte zurückgegriffen, um den Körper noch weiter in die Dehnung zu bringen. Für das Breitensporttraining ist dies in der Regel nicht notwendig. Außerdem besteht hierbei für Ungeübte ein erhöhtes Verletzungsrisiko. Vom passiven Dehnen raten wir daher für das Breitensporttraining ab! Mit dem aktiven Dehnen und dem Mobilisationstraining wirst du die Ziele deiner Teilnehmer*innen gut erreichen.

Belastungsnormative des Beweglichkeitstrainings

Für die Belastungsnormative im Beweglichkeitstraining liefert die Sportwissenschaft keine exakten Empfehlungen, wie es sie für das Training der anderen konditionellen Fähigkeiten gibt. Das hängt vor allem damit zusammen, dass es schwierig ist, die Intensität eines Dehnreizes in Einheiten zu messen. In der Theorie läge die maximale Reizintensität bei 100 % wenn der Dehnschmerz so stark ist, dass die Belastung sofort wieder abgebrochen werden muss.³⁶ Deshalb lässt sich auf jeden Fall feststellen, dass die Intensität beim Beweglichkeitstraining submaximal sein sollte – also niedriger als maximal. Das heißt, dass das Empfinden eines Dehnreizes in der Dehnposition bzw. in der Endposition einer Mobilisationsübung nur so stark sein sollte, dass der*die Sportler*in die Intensität über mehrere Minuten halten könnte.

^{35, 36}Remmert, 2020.

Intensität und Belastungsdauer stehen auch im Beweglichkeitstraining in Wechselwirkung. Je höher die Intensität, desto geringer ist die Haltedauer beziehungsweise die Anzahl der Wiederholungen. Beim Dehnen kannst du bei gleichbleibender Intensität über die Wochen deines Trainings die Reizdauer kontinuierlich verlängern und somit den Gesamtreiz erhöhen. Beim Mobilisieren kannst du die Anzahl der Sätze und Wiederholungen bei gleicher Intensität steigern.

An folgenden Belastungsnormativen kannst du dich orientieren (siehe Abbildung 16).

Trainingsmethode	Reizintensität	Wiederholung pro Satz; Dauer	Sätze	Belastungs-Pausen-Verhältnis	Zeitpunkt in deiner Breitensportstunde
Mobilisation	der Reiz sollte über Minuten gehalten werden können (submaximal)	10 – 20	3 – 5	1:1	zu Beginn oder zum Ende
Statisches Dehnen		10 – 45 s			zum Ende

Abbildung 16: Mobilisation und statisches Dehnen – Trainingsmethoden für das Beweglichkeitstraining.³⁷

Beispiele:

Dehne deinen Hüftbeuger dreimal für 30 Sekunden. Die Intensität sollte dabei so gewählt werden, dass du den Reiz auch über mehrere Minuten tolerieren könntest. In der Pause kannst du den Hüftbeuger deines anderen Beins dehnen. So ergibt sich ein Belastungs-Pausen-Verhältnis von 1:1. Wenn du die Belastung kontinuierlich steigern möchtest, kannst du nach jeweils vier Einheiten die Belastungsdauer in jedem Satz um 5 Sekunden erhöhen. Bist du bei 45 Sekunden angekommen, erhöhe die Anzahl der Sätze und starte wieder mit weniger Sekunden.

Mobilisiere deine Hüfte durch das Vor- und Zurück-Pendeln eines Beins, während du auf dem anderen Bein stehst und dich an der Wand abstützt. Du solltest dein Bein nur so weit nach vorn und hinten pendeln, dass der Reiz in der Endposition so leicht ist, dass du ihn in einer statischen Position für mehrere Minuten halten könntest. Pendle dein Bein dreimal für 10 Wiederholungen vor und zurück. Wenn du den Trainingsumfang kontinuierlich steigern möchtest, kannst du nach vier Einheiten die Wiederholungen in jedem Satz erst auf 15, dann auf 20 Wiederholungen erhöhen. Bist du bei 20 Wiederholungen angekommen, erhöhe dein Training auf vier Sätze.

³⁷Angelehnt an Remmert, 2020.

Umfang und Zeitpunkt des Beweglichkeitstrainings

Wie bei jeder anderen konditionellen Fähigkeit kannst du dem Beweglichkeitstraining eine ganze Sportstunde widmen. Das macht vor allem dann Sinn, wenn sich dein Sportangebot genau mit diesem Schwerpunkt auseinandersetzt. Häufig gibt es aber auch Sportangebote, bei denen nur ein Teil der Einheit dem Beweglichkeitstraining gewidmet werden soll. Egal, wofür du dich entscheidest, wenn du langfristige Veränderungen erreichen willst, musst du einen kontinuierlichen Trainingsreiz setzen, also immer wieder Beweglichkeitstraining in deine Sportstunde einbauen.

Beispiel:

Wenn du deine Teilnehmer*innen zweimal in der Woche trainierst, bedeutet dies, dass du kontinuierlich über einen Zeitraum von mehreren Wochen bis Monaten in jeder Einheit eine Sequenz zum Beweglichkeitstraining durchführen solltest, um langfristige Verbesserungen in der Beweglichkeit zu erzielen.

Wenn dein Beweglichkeitstraining nicht die gesamte Sportstunde umfasst, bietet es sich an, das Beweglichkeitstraining zu Beginn oder zum Abschluss deiner Breitensportstunde zu integrieren. Wenn du (neben einer langfristigen Verbesserung der Beweglichkeit) das Ziel hast, die Beweglichkeit deiner Teilnehmer*innen kurzfristig für die anstehende Breitensportstunde zu erhöhen, solltest du das Beweglichkeitstraining (nach einem Warm-up) an den Anfang einer Trainingseinheit platzieren.

Hierbei ist jedoch zu beachten, dass statisches Dehnen negative Akuteffekte beispielsweise auf die Schnellkraftleistung hat. Deswegen solltest du je nach Trainingsschwerpunkt statisches Dehnen eher am Ende deiner Trainingseinheit platzieren und zu Beginn einer Trainingseinheit auf Mobilisationstraining zurückgreifen. Beweglichkeitsübungen, insbesondere Dehnübungen, können auch zur Entspannung genutzt werden. Auch hierfür eignet sich der Stundenausklang am besten.³⁸

Die Belastungssteuerung im Beweglichkeitstraining kann aufgrund der schwierig zu messenden Intensität nur über das subjektive Empfinden bestimmt werden. Frag deine Teilnehmer*innen deshalb, wie sie den Dehnreiz empfinden. Dazu kannst du Skalen für die Beanspruchung, wie du sie aus dem Ausdauertraining kennst (vgl. Kapitel 3.4), in ähnlicher Form auch für das Beweglichkeitstraining nutzen.³⁹

4.3. EINFLUSSFAKTOREN AUF DIE BEWEGLICHKEIT



Die Beweglichkeit ist von unterschiedlichen Faktoren abhängig. Personenexterne Faktoren kannst du als Übungsleiter*in nur bedingt beeinflussen (vgl. Abbildung 17, linke Spalte). Achte darauf, dass die Kleidung deiner Sportler*innen angemessen ist, sodass sie sich frei bewegen können und sich zu jeder Zeit wohlfühlen. Außerdem sollte der Bewegungsraum eine angenehme Temperatur aufweisen, damit sich die Sportler*innen während der sportlichen Aktivität wohlfühlen. Wenn deine Teilnehmer*innen frieren, sind sie aufgrund der Muskelanspannung weniger beweglich. Morgens nach dem Aufstehen sind deine Teilnehmer*innen ebenfalls weniger beweglich. Generell kannst du diesen Faktoren mit einem angemessenen Aufwärmen entgegenwirken. Dadurch wird die Beweglichkeit gefördert und die Körperstrukturen gut durchblutet, sodass anschließend das Beweglichkeitstraining beginnen kann.

Die personeninternen Faktoren können nur teilweise beeinflusst werden (vgl. Abbildung 17, rechte Spalte). Im Prozess des Älterwerdens nimmt die Beweglichkeit bei Menschen grundsätzlich ab, weil sich das Bindegewebe verfestigt. Durch ein gezieltes Training kann der Prozess des Leistungsrückgangs jedoch verringert werden. Sportler*innen, die sehr gestresst sind, weisen aufgrund der erhöhten Muskelanspannung eine geringere Beweglichkeit auf. Das Stressempfinden kannst du durch ein Sportangebot vermindern, in dem sich die Teilnehmer*innen wohlfühlen und vom Alltag abschalten (siehe Kapitel 6.1 und 6.2).

EINFLUSSFAKTOREN BEWEGLICHKEIT



Abbildung 17: Einflussfaktoren auf die Beweglichkeit – personenexterne Faktoren (links) und personeninterne Faktoren (rechts).

Empfehlungen für die Praxis – Beweglichkeitstraining:

- 1) Beweglichkeitstraining kannst du entweder als Schwerpunkt deiner Sportstunde oder als einen Teil deiner Sportstunde nutzen.
- 2) Wenn du die Beweglichkeit deiner Sportler*innen langfristig verbessern möchtest, musst du kontinuierlich Beweglichkeitstraining in deine Sportstunde einbauen.
- 3) Ein Mobilisationstraining kannst du (nach einem Warm-up) entweder zu Beginn oder am Ende deiner Sportstunde einbinden. Statisches Dehnen hingegen am besten zum Ende deines Trainings.
- 4) Die Intensität des Dehnreizes sollte so gewählt werden, dass die Position bzw. Bewegung für mehrere Minuten gehalten werden könnte.



HEKZ

3x3

dabkk

nkenkasse

5. Spiele im Sport

Mit Spielen kannst du die Inhalte deiner Sportstunde gestalten. Als Übungsleiter*in hast du dabei die Aufgabe, entsprechende Spiele für deine Gruppe auszuwählen, anzuleiten und an die Voraussetzungen deiner Teilnehmer*innen anzupassen.

Zu den Bewegungsspielen zählen Kleine Spiele und Große Sportspiele.⁴⁰ Kleine Spiele wie Kettenfangen unterscheiden sich von Großen Sportspielen – wie Handball, Basketball oder Volleyball – insbesondere hinsichtlich der Komplexität des Regelwerks sowie ihrer geringeren Spielanforderungen. Kleine Spiele verfügen über ein überschaubares und nicht festgeschriebenes Regelwerk. Sie sind daher einfach zu erklären, umzusetzen und zu verändern. Große Sportspiele weisen ein detailliertes Regelwerk mit komplexen Spielhandlungen auf (siehe Tabelle 3).⁴¹

GROSSE SPORTSPIELE	KLEINE SPIELE
Komplexes Regelwerk	Einfaches Regelwerk
Klar festgelegte Regeln	Verschiedene Spielversionen mit unterschiedlichen Regeln
Hohe Anforderungen an die Spieler*innen	Geringe Anforderungen an die Spieler*innen
Schwierig zu erklären, häufig Vereinfachungen nötig	Einfach zu erklären und leicht umsetzbar
Beispiele: Handball, Basketball, Volleyball	Beispiele: Kettenfangen, Zehnerball

Tabelle 3: Merkmale Kleiner und Großer Spiele.⁴²

Kleine Spiele können nach ihrer Spielidee in Spiele mit etwas, Spiele als etwas und Spiele um etwas kategorisiert werden.⁴³

- » **Spiele mit etwas:** Beim Spielen mit etwas erkunden die Spieler*innen Materialien und Gegenstände, indem sie diese und sich in Bewegung setzen (z. B. einen Luftballon hochhalten).
- » **Spiele als etwas:** Beim Spielen als etwas stellen die Spieler*innen durch Bewegung etwas dar und schlüpfen in eine Rolle (z. B. Tiere imitieren).
- » **Spiele um etwas:** Dieser Kategorie lässt sich die größte Anzahl Kleiner Spiele zuordnen. Hierbei handelt es sich um Spiele, bei denen nach vereinbarten Regeln miteinander und gegeneinander um den Sieg gespielt wird (z. B. Abwurfspiele). Auch die Großen Sportspiele lassen sich dieser Kategorie zuordnen.

⁴⁰ Döbler & Döbler, 2021.

⁴¹ König, 2022a; 2022b.

^{42, 43} Lange & Sinning, 2008.

Spiele um etwas sind gekennzeichnet durch festgelegte Regeln und einen Wettkampfcharakter. Ihnen wird eine freudvolle Auseinandersetzung mit Bewegung und Sport zugesprochen. Ergänzend zu Spielen solltest du immer auch Übungen in deine Sportstunden integrieren.⁴⁴

Übungen werden ohne Wettkampfcharakter durchgeführt. Sie stellen das wiederholende Durchführen von Bewegungsabläufen unter vereinfachten Bedingungen dar. Um dies zu erreichen, werden im Gegensatz zu eher freien Spielformen klare Organisationsformen gewählt.⁴⁵

In vielen Spielesammlungen werden Kleine Spiele noch weiter hinsichtlich ihrer zentralen Bewegungsform unterteilt. So wird beispielsweise zwischen Laufspielen, Fangspielen, Raufspielen und Korbspielen unterschieden. Eine solche Einteilung ist nicht immer eindeutig, da Spiele manchmal mehreren Kategorien zugeordnet werden können.⁴⁶ Spiele ohne Gewinner (z. B. New Games) sind vor allem auf die Kooperation aller Teilnehmer*innen ausgelegt, um das jeweilige Spielziel zu erreichen.⁴⁷



5.1. SPIELE PLANEN

Für die Planung von Sportspielen solltest du überlegen, mit welchem Ziel du ein Spiel spielst und welche Rahmenbedingungen wichtig sind.

Ziele von Spielen

Spiele können aus unterschiedlichen Gründen gespielt werden. Werden Spiele als Selbstzweck gespielt, geht es darum, dass das Spielen gelernt wird. Hierbei wird das Spiel nicht genutzt, um ein festgelegtes Ziel zu erreichen, sondern dem Spielen selbst wird ein pädagogischer Wert zugesprochen.⁴⁸ Darüber hinaus kann ein Spiel als Mittel eingesetzt werden, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. In Kapitel 4.2 (Ziel, Inhalt und Methode) von Basiswissen Sport hast du bereits gelernt, dass du deine Stundenplanung mit der

^{44, 45} Schaller, 2012.

⁴⁶ Döbler & Döbler, 2021.

⁴⁷ LeFevre, 2012.

⁴⁸ Lange & Sinning, 2008.

Festlegung eines Ziels beginnst. Dementsprechend solltest du auch die Spiele anhand deines Stundenziels auswählen. Die Ziele deiner Sportstunde können sich dabei auf verschiedene Bereiche beziehen: körperlich, emotional, kognitiv und sozial (siehe Tabelle 4).

KEKS-DIMENSION	ZIEL (Beispiel)	SPIEL (Beispiel)
körperlich	Verbesserung der Schnelligkeit	Pendelstaffel
emotional	Abbau von Stress	Atomspiel
kognitiv	Schulung der Idee des Freilaufens	Zehnerball
sozial	Förderung der Kooperation	Mattentransport

Tabelle 4.: Beispiele für Spiele zu den verschiedenen KEKS-Dimensionen.

**Sport Online Kartei – umfangreiche
Spiele- und Übungssammlung**



Rahmenbedingungen von Spielen

Neben den in Kapitel 4.1 in Basiswissen Sport genannten allgemeinen Rahmenbedingungen helfen dir folgende Fragen bei der Planung von Spielen (siehe Tabelle 5).

RAHMENBEDINGUNG	BEISPIELFRAGEN
räumlich und materiell	Wo findet das Spielangebot statt? (z. B. Sporthalle oder Außenfläche).
	Gibt es besondere Witterungsbedingungen oder Bodenverhältnisse? (z. B. Wind).
	Wie groß ist die Spielfläche?
	Welches Spiel-Material steht zur Verfügung? (z. B. Anzahl Bälle).
	Wie viel Zeit steht grundsätzlich zur Verfügung? (z. B. Spielzeiten bei mehreren Teams planen).
teilnehmerbezogen	Wie groß ist die Anzahl der Spieler*innen? (z. B. Aufbau mehrerer Spielfelder möglich).
	Welche fertigungsbezogenen Voraussetzungen bringen die Spieler*innen in Bezug auf das Spiel mit? (z. B. Beherrschung bestimmter Wurftechniken).
	Welche kognitiven Voraussetzungen bringen die Spieler*innen in Bezug auf das Spiel mit? (z. B. Komplexität der Spielhandlungen berücksichtigen).
	Welche fähigkeitsbezogenen Voraussetzungen (d. h. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination) bringen die Spieler*innen mit? (z. B. Intensitätsgrad eines Spiels berücksichtigen, Spiel-Reihung bedenken).
	Welche Vorerfahrungen bringen die Spieler*innen hinsichtlich des Spiels mit? (z. B. mehr oder weniger Zeit für Spielerklärungen einplanen).

Tabelle 5: Räumliche, materielle und teilnehmerbezogene Rahmenbedingungen für Spiele.⁴⁹

5.2. SPIELE ERKLÄREN

Bevor ein Spiel gestartet werden kann, müssen alle Spieler*innen das Spiel verstanden haben. Damit dies gelingt, kannst du zwei Vorgehensweisen der Spielerklärung nutzen:⁵⁰

- » **Kompakt-Aufbau:** Alle Erklärungen zum Aufbau und Ablauf erfolgen vor Beginn des Spiels an einem festen Ort, der nicht der Spielort ist.
- » **Kompensatorischer Aufbau:** Alle notwendigen Aufbauten (Spielfeld, Material) erfolgen schrittweise. Die Spieler*innen befinden sich bereits auf ihren Spielpositionen, wenn der Ablauf erläutert wird.

⁵⁰ Kuhlmann, 1986.

Beachte die folgenden Grundsätze der Spielerklärung, damit du in deinen Sportstunden die Spiele strukturiert und klar erklärst. Mithilfe dieser Vorgehensweise kannst du Unklarheiten bei deinen Sportler*innen vorbeugen.

Grundsätze der Spielerklärung:⁵¹

» Titel

Wie heißt das Spiel?

» Ziel

Worin besteht die zentrale Spielidee bzw. das Ziel des Spiels?

» Aufbau

Wie viele **Spieler*innen** gibt es pro Team? Welche besonderen **Spielrollen** sind zu vergeben (z. B. Fänger*in)? Auf welchem **Spielfeld** soll gespielt werden? Wie wird das Spielfeld sichtbar markiert? Welche **Materialien** werden benötigt?

» Ablauf

Welche **Aufgaben** müssen von wem bewältigt werden? Welche **Regeln** gibt es? Was ist erlaubt / nicht erlaubt? Was passiert bei Regelverstößen?

» Beginn und Ende

Wie wird das Spiel gestartet? Wann ist das Spiel beendet?

» Sicherheit

Wo können Gefahren entstehen (z. B. Laufwege)? Wie können diese im Vorfeld entschärft werden?

» Klärung offener Fragen

Welche Fragen gibt es von den Teilnehmer*innen?

Sicherheitshinweise sind bei der Planung von Spielen ebenfalls zu berücksichtigen –insbesondere folgende: Bei Lauf- und Ballwegen muss auf ausreichende Sicherheitsabstände zwischen Spielfeldabgrenzung und Wand geachtet werden. Zudem müssen die Mit- und Gegenspieler*innen sowie die Spielfeldmarkierungen deutlich erkennbar sein. Nicht verwendetes Material sollte in einem Sammelbehälter aufbewahrt werden. Die Übungsleiter*in hat zudem die Aufgabe, auf eine konsequente Einhaltung der Spielregeln zu achten.⁵²

⁵¹ Kuhlmann, 1986; 2001; Teubert & Zobe, 2022.

⁵² DGUV, 2017; Lang, 2009.

Teams bilden

Um Teams zu bilden, kannst du dich drei übergeordneter Kategorien bedienen:⁵³

- » Einteilung durch die Spieler*innen selbst;
- » Zufallsverfahren (z. B. Kleiderfarbe, Kartenmethode, Materialfarbe, Team-App, Abzählen);
- » Einteilung durch den*die Spielleiter*in.

Bei der Bildung von Teams ist das Ziel des Spiels sowohl aus trainingswissenschaftlicher als auch aus pädagogischer Sicht zu berücksichtigen. Es kann zum Beispiel je nach Ziel Sinn ergeben, dass das Leistungsniveau in den Teams gleich oder unterschiedlich ist oder dass Personen in einer Gruppe sind, die sich kennen oder nicht kennen. Bei der Einteilung durch die Spieler*innen selbst solltest du beachten, dass es bei Wahlen dazu kommen kann, dass leistungsschwächere Personen zum Schluss gewählt werden.

5.3. SPIELE DURCHFÜHREN UND VERÄNDERN

Spiele um etwas sind besonders beliebt, stellen dich als Übungsleiter*in aber durch ihren Wettkampfcharakter vor Herausforderungen. Solche Spiele funktionieren nur dann, wenn drei Bedingungen für wettkampforientierte Spiele erfüllt sind:⁵⁴

- » Prinzipielle Ergebnisoffenheit und Chancengleichheit,
- » Gewährleistung von Spielfluss,
- » Möglichkeit für alle Spieler*innen, sich gleichermaßen sinnvoll zu beteiligen.

Als Spielleitung hast du somit dafür Sorge zu tragen, dass ein Spiel ergebnisoffen und spannend ist, es wenig Unterbrechungen gibt und alle Spieler*innen zum Ausgang des Spiels beitragen können. Hierzu musst du das Spiel aus einer günstigen Position beobachten, für Regeleinhaltung sorgen und bei Spielproblemen eingreifen.

Spiele verändern

Unterschiedliche Voraussetzungen in deiner Gruppe werden bei wettkampforientierten Spielen besonders sichtbar und führen häufig dazu, dass ein Spiel nicht wie geplant funktioniert.⁵⁵ Die Berücksichtigung dieser Heterogenität spielt somit für das Funktionieren eines Spiels eine entscheidende Rolle. Trotz sorgfältiger Planung ist jedoch oft erst während der Durchführung eines Spiels erkennbar, ob und wie sich die verschiedenen Vorbedingungen auf das Spiel auswirken, zum Beispiel in Form von Spielproblemen oder Spielunterbrechungen. In einem solchen Fall musst du das Spiel entsprechend verändern und an deine Gruppe anpassen. Das CHANGE IT-Modell schlägt vor, welche Spielelemente dazu verändert werden können (siehe Tabelle 6).⁵⁶

⁵³ Belz, 2023, ⁵⁴ Bietz & Böcker, 2009.

⁵⁵ Kolb, 2005., ⁵⁶ Australian Sports Commission, 2007.

KATEGORIE	ERLÄUTERUNG MIT BEISPIELEN
Coaching Style (Vermittlungsstil) 	Die Art der Vermittlung von Spielidee und Spielregeln kann verändert werden: » Einfache Sprache (z. B. bildhafte Sprache nutzen) » Visualisierungen (z. B. Aufzeichnen von Spielfeldern und Laufwegen) » Demonstrationen
How to score (Spielwertung) 	Die Spielwertung kann angepasst werden: » Veränderung der Größe des Ziels » Veränderung der Distanz zum Ziel » Veränderung der Anzahl der Ziele mit unterschiedlichen Spielwertungen (z. B. 1 Punkt für das Treffen des Bretts, 2 Punkte für den Ring, Korb etc.) » Verbotzonen für Zielaktionen kennzeichnen » Indirekte Zielaktionen (z. B. über eine Bande)
Area (Spielfeld) 	Die Spielfeldgröße, Spielfeldanzahl und Spielfeldaufteilung können angepasst werden: » Veränderung der Spielfeldgröße (kleinere Spielfelder: mehr Spielaktionen, weniger Zeit für Spielaktionen; größere Spielfelder: höhere Laufintensität, mehr Zeit für Spielaktionen). » Bei größerer Spieleranzahl können Spielfelder mehrfach aufgebaut werden. » Das Spielfeld in Zonen mit entsprechenden Spielrollen teilen, in denen sich nur bestimmte Mitspieler*innen beider Teams aufhalten dürfen (Teams werden beispielsweise in jeweils drei Gruppen mit unterschiedlichen Spielstärken eingeteilt, z. B. Angriff, Mittelfeld, Abwehr. So spielen Personen mit ähnlichen Voraussetzungen gegeneinander).
Numbers (Spieler*innenanzahl) 	Die Anzahl der Spieler*innen innerhalb eines Teams kann geändert werden. Geringere Spieler*innenanzahl pro Team führt häufig zu mehr Spielaktionen (Spieleranzahl und Spielfeldgröße bedingen sich).
Game rules (Spielregeln) 	Alle Handlungsregeln innerhalb des Spiels können angepasst werden: » Spielhandlungen ersetzen (z. B. körperintensive durch symbolische Handlungen) » Möglichkeiten individueller Bewegung (mit oder ohne Spielgerät) begrenzen oder erweitern » Spielhandlungen verändern (z. B. Fangen des Balls mit einem Markierungshütchen, Fortbewegungsart ändern) » Besondere Regeln für leistungsstärkere (z. B. Werfen ist nur mit der schwächeren Hand erlaubt) oder leistungsschwächere Spieler*innen einführen (z. B. Person darf nicht am Wurf gehindert werden).
Equipment (Spielmaterial) 	Art, Größe und Anzahl der genutzten Materialien und Geräte können geändert werden.
Inclusion (Teilhabe) 	Das Spiel kann so angepasst werden, dass einzelne Personen mehr am Spiel beteiligt sind. Hier sind verschiedene Veränderungen denkbar (z. B. Änderung des Spielfelds in Zonen, Anpassung der Spielregeln, zusätzliche Rollen schaffen, Ziele und Spielwertung verändern).
Time (Zeit) 	Die Spielzeit oder die Zeit für bestimmte Handlungen (z. B. Ballbesitz-Zeit) kann angepasst werden.

Tabelle 6: CHANGE IT-Modell zur Anpassung von Spielen.⁵⁷

Grundsätzlich solltest du überlegen, wie viele Regeln zur Umsetzung des Spiels nötig sind. Gibt es zu viele Regeln, sind die Spiele häufig eintönig, da die Teilnehmer*innen wenig Gestaltungsspielraum haben. Gibt es kaum Regeln, kann dies zu chaotischen Spielen führen, die nicht mehr zu überblicken sind.

Manche Spielprobleme treten besonders häufig auf. In Tabelle 7 werden daher typische Spielprobleme beschrieben und Lösungsmöglichkeiten gegeben, die auf dem Modell CHANGE IT basieren. Die Auflistung soll Anhaltspunkte geben. Als Übungsleiter*in musst du entscheiden, welche Spieländerungen in der jeweiligen Situation und für welche Spieler*innengruppe sinnvoll sind.

SPIELPROBLEME	BEISPIELHAFTE LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN
<p>Das Spiel ist zu einfach. Die Spieler*innen werden nicht herausgefordert. Die Handlungen können zu leicht ausgeführt werden. Das Spiel wird als langweilig empfunden.</p> <p>Konkretes Spielproblem: Beim 10er-Ball fällt auf, dass die Spieler*innen kaum herausgefordert werden, da beide Teams einfach punkten können. Das Werfen und Fangen kann zu leicht ausgeführt werden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Zusätzliche Spannungselemente einbauen (z. B. Football statt Softball verwenden). » Zusatzaufgaben einführen (z. B. Fortbewegungsart nach jedem Zuspiel ändern). » Verkleinerung des Spielfelds, um weniger Zeit für Spielhandlungen zu haben.
<p>Das Spiel ist zu schwer oder zu komplex und häufig unterbrochen. Die Spieler*innen können kaum Punkte oder Tore erzielen. Das Spiel ist häufig unterbrochen, da die Spielhandlungen zu schwierig sind und überfordern.</p> <p>Konkretes Spielproblem: Beim Volleyball fällt auf, dass die Spieler*innen kaum herausgespielte Punkte erzielen. Das Spiel ist häufig unterbrochen, da die Spielhandlungen zu schwierig sind und überfordern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Spielhandlungen vereinfachen (z. B. statt aufschlagen den Ball einwerfen). » Spielmaterial verändern (z. B. einen Leicht-Volleyball nutzen). » Spieleranzahl verkleinern (z. B. von 6 vs. 6 zu 2 vs. 2).
<p>Das Spiel ist ungerecht. Die Teams sind nicht ausgeglichen. Das Spiel ist schnell entschieden und nicht ergebnisoffen.</p> <p>Konkretes Spielproblem: Beim Zwei-Felder-Ball sind die Teams sehr unterschiedlich, und das Spiel ist schnell zu Ende.</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Teams verändern und unterschiedliche Spielstärken zwischen den Mannschaften durch ein geeignetes Einteilungsverfahren berücksichtigen. » Zusatzrollen einführen (z. B. „Beschützer*innen“ einführen, die nicht abgeworfen werden können). » Zonen für leistungsstärkere Spielende definieren » Dominante Teams herausfordern (z. B. Matte als Schutz erfordert taktische Absprachen).
<p>Das Spiel lässt keine Teilnahme aller Mitspieler*innen zu. Nicht alle Spieler*innen können zum Spiel beitragen.</p> <p>Konkretes Spielproblem: Beim Basketball sind die Spielanteile nicht ausgeglichen, sodass einige Spielende kaum am Spiel beteiligt sind.</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Spielende auf mehrere Spielfelder aufteilen. » Änderung des Spielfelds durch die Schaffung von Zonen mit unterschiedlichen Regeln. » Anpassung der Spielregeln (z. B. Doppel-Dribbling erlauben). » Ziele und Spielwertung verändern (z. B. auch Bretttreffer und Ringtreffer werten).

Tabelle 7: Spielprobleme und beispielhafte Lösungsmöglichkeiten.⁵⁸

⁵⁸ In Anlehnung an Achtergarde, 2018; Australian Sports Commission, 2007.

5.4. SPIELE AUSWERTEN

Um eventuell notwendige Veränderungen passgenau vornehmen zu können, solltest du deine Stunden auswerten. Spiele können dabei hinsichtlich ihrer Planung, ihrer Durchführung und ihres Ergebnisses ausgewertet werden (siehe Tabelle 8).⁵⁹

PHASE	BEISPIELFRAGEN
Spielplanung	<ul style="list-style-type: none"> » War die Spielkategorie passend gewählt? (Kapitel 5) » Sind die räumlichen, materiellen und teilnehmerbezogenen Rahmenbedingungen ausreichend berücksichtigt worden? (Kapitel 5.1)
Spieldurchführung	<ul style="list-style-type: none"> » War die Spielerklärung ausreichend? (Kapitel 5.2) » Hat meine Spielbegleitung zu einem funktionierenden Spiel beigetragen? (Kapitel 5.3) » Konnten alle Spieler*innen zum Spiel beitragen? (Kapitel 5.3) » Waren die Spielveränderungen mithilfe des CHANGE IT-Modells passend ausgewählt? (Kapitel 5.3) » Welche Auswirkungen hatten die Spielveränderungen? (Kapitel 5.3)
Spielergebnis	<ul style="list-style-type: none"> » Ist das Stundenziel durch das Spiel erreicht worden? (Kapitel 5.1)

Tabelle 8: Beispielfragen zur Auswertung von Spielen.

Bei der Durchführung solltest du insbesondere überlegen, welche Auswirkungen deine Spielveränderungen haben, die du mit dem CHANGE IT-Modell vorgenommen hast. Beispielsweise können Regeln entweder nur für **einzelne** Personen (z. B. durch besondere Zusatzregeln) oder für **alle** Spieler*innen (z. B. durch die Anzahl der Ziele) verändert werden. Bei der Veränderung von Regeln für einzelne Spielende solltest du bedenken, dass Leistungsunterschiede mit Blick auf das Spiel möglicherweise ausgeglichen, gleichzeitig aber auch für alle besonders sichtbar werden.⁶⁰ Bei der Entscheidung, wie ein Spiel geändert werden soll, kannst du auch die Teilnehmer*innen einbeziehen.

⁵⁹ Balz, 2007; Teubert & Zobe, 2022.

⁶⁰ Weichert et al., 2005.

Des Weiteren kannst du auftretende Spielprobleme als Anlass zur Diskussion nutzen. Ein als unfair empfundenes Spiel dient dann beispielsweise als Ausgangspunkt, um mit den Teilnehmer*innen grundsätzlich über den Wert des Fair Plays im Sport zu sprechen. Auf diese Weise kannst du die gemeinsamen Werte deiner Sportgruppe beleuchten (siehe dazu Praxiswissen Sport B – Werte im Sport).

Empfehlungen für die Praxis – Spiele

- 1) Plane Spiele in Abhängigkeit deines Stundenziels.
- 2) Berücksichtige die räumlichen, materiellen und teilnehmerbezogenen Rahmenbedingungen.
- 3) Erkläre Spiele entweder kompakt oder kompensatorisch und gib Sicherheitshinweise.
- 4) Achte darauf, dass Spiele ergebnisoffen und wenig unterbrochen sind und alle Spieler*innen zum Spiel beitragen können.
- 5) Behalte bei der Durchführung von Spielen immer alles im Blick, Sorge für Regeleinhaltung und greife bei Spielproblemen ein.
- 6) Nutze das CHANGE IT-Modell, um Spiele zu verändern und an deine Gruppe anzupassen.
- 7) Werte deine Spielsportstunde aus.



6. Sport und Gesundheit

Im Breitensport haben viele Teilnehmer*innen das Ziel, durch Sport den eigenen Gesundheits- und Fitnesszustand zu halten oder zu verbessern.⁶¹ Dein Ziel als Übungsleiter*in sollte es somit sein, deine Teilnehmer*innen dabei bestmöglich zu unterstützen. Dazu ist es notwendig, dass du dich mit dem Zusammenhang von Sport und Gesundheit auseinandersetzt.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als einen „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder von Gebrechen.“⁶² Menschen bewegen sich dabei in einem Kontinuum zwischen gesund und krank. Einfluss auf die Gesundheit haben dabei körperliche, soziale und emotionale Aspekte.⁶³ Das bedeutet, dass sowohl eine gute körperliche Konstitution als auch ein positives soziales Umfeld, in dem sich Menschen wohlfühlen und ein gutes Selbstwertgefühl erlangen, entscheidend für die Gesundheit sind. Ein ganzheitlich positiver Gesundheitszustand wird somit erreicht, wenn körperliche, soziale und emotionale Einflüsse berücksichtigt werden.

Du hast bereits gelernt, dass zur Verbesserung der Gesundheit alle vier KEKS-Dimensionen im Sport entscheidend sind (vgl. Abbildung 2, Kapitel 2). Beziehe also alle vier KEKS-Dimensionen in deinen Sportstunden ein.⁶⁴

Durch die sportliche Aktivität in deinen Sportstunden können dann folgende positive Effekte auf die Gesundheit erreicht werden:⁶⁵

- » Der allgemeine Fitnesszustand steigt und sorgt dadurch für eine höhere Lebensqualität im Alltag und bei Freizeitaktivitäten.
- » Regelmäßige sportliche Aktivität reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Altersdiabetes oder Beschwerden am Muskel- und Skelettsystem.
- » Regelmäßige sportliche Aktivitäten führen zu einem erhöhten Kalorienverbrauch. Auch der Aufbau von Muskelmasse durch Krafttraining bewirkt einen erhöhten Grundumsatz in Ruhe. So kann Übergewicht vorgebeugt werden.
- » Kognitive Fähigkeiten – wie zum Beispiel die Konzentrationsfähigkeit – werden durch Sport gestärkt; dies gilt für Kinder ebenso wie für Erwachsene (und sogar bis ins hohe Alter).
- » Die mentale Ausgeglichenheit wird gefördert und Symptome von depressiven Verstimmungen und Ängsten werden abgebaut.
- » Körperliche Aktivität führt zu mehr Mobilität und Selbstständigkeit im Alter.
- » Durch Sport in der Gemeinschaft, also das gemeinsame, freudvolle Sporttreiben, werden Hormone wie Serotonin und Dopamin ausgeschüttet, die Wohlbefinden und Zufriedenheit fördern.

Damit sich diese positiven Effekte auf die Gesundheit durch Sport einstellen, ist die Regelmäßigkeit entscheidend.

⁶¹ Lehnert, et al., 2011., ⁶² Franzkowiak & Hurrelmann, 2022., ⁶³ Faltermaier, 2023.

⁶⁴ Franzkowiak, P. & Hurrelmann, K., 2022., ⁶⁵ WHO, 2022.

Empfehlungen für regelmäßige körperliche Aktivität:⁶⁶

- » 2,5 Stunden pro Woche moderate (aerobe) Ausdaueraktivität
- » 75 Minuten pro Woche intensive (aerobe) Ausdaueraktivität
 - » Die Aktivitäten sollten in Sporteinheiten mit einer Dauer von mindestens 10 Minuten absolviert werden.
- » 2 Tage oder mehr pro Woche muskelstärkende Aktivitäten (Krafttraining) unter Einbeziehung der großen Muskelgruppen

Unter moderaten Bewegungen versteht die WHO Aktivitäten wie Tanzen, Radfahren oder spazieren gehen. Intensive Aktivitäten bedeutet sportliche Bewegungen, bei denen Menschen ins Schwitzen kommen, wie Joggen, schnelles Radfahren oder zügiges Schwimmen. Erhebungen der WHO zeigen, dass jede dritte erwachsene Person in Europa die empfohlene körperliche Aktivität nicht erreicht. Auch Kinder und Jugendliche erreichen die Bewegungszeit in ihrem Alltag nicht.⁶⁷

Als Übungsleiter*in hast du die Möglichkeit, dem Bewegungsmangel durch deine Sportangebote entgegenzutreten und damit die Gesundheit vieler Menschen zu fördern.

6.1. STRESS

Stress und Stressempfinden haben einen bedeutsamen Einfluss auf die Gesundheit – auch bei deinen Sportler*innen. Als Übungsleiter*in agierst du mit Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen. Damit du gut auf deine Teilnehmer*innen eingehen kannst, ist es wichtig, dass du Wissen über das Stressempfinden und die Stressentstehung beim Menschen aufbaust.

Entstehung und Umgang mit Stress

In Deutschland fühlen sich mehr als ein Viertel der Menschen häufig gestresst. Konflikte im Privatleben, zu hohe Ansprüche an sich selbst, ständige Erreichbarkeit, Freizeitstress, Stress im Verkehr, Stress im Haushalt, Stress bei der Kinderbetreuung, finanzielle Sorgen und die Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger sind Faktoren, die den meisten Stress bei den Deutschen verursachen.⁶⁸ Vermutlich sind auch in deinen Sportgruppen Personen, die sich gestresst fühlen und unterschiedlichen hohen Belastungen ausgesetzt sind.

Stress bedeutet, dass unser Körper mit gewissen Belastungen oder Anstrengungen umzugehen hat. Das gesamte Leben stehen Menschen vor der Herausforderung, mit neuen Umständen umzugehen und sich anzupassen. Solange der Mensch mit diesen Herausforderungen gut umgehen kann, ist der Stress positiv. **Dieser positive Stress wird Eustress genannt.**

^{66,67} WHO, 2022.

⁶⁸ Meyer et al., 2021.

Wenn Herausforderungen und Stress allerdings längerfristig auf den Menschen einwirken und die Körpersysteme übermäßig belastet werden, ist der Stress negativ. Unzufriedenheit und Krankheit sind dann die Folge von starkem oder lang anhaltendem Stress. **Dieser negative Stress wird Distress genannt.**

Stress ist also nicht grundsätzlich negativ. Gewisse Herausforderungen sind sogar positiv und können zur Persönlichkeitsentwicklung beitragen.⁶⁹

Wie Stress entsteht, verdeutlicht Abbildung 18: Auf jede Person wirken verschiedenste Einflüsse ein, die sich als Stressoren herausstellen können und gegebenenfalls zu Stress führen.

Beispiele für Stressoren:

Zeitdruck, familiäre Belastungen wie Krankheit oder Betreuungsarbeit für Kinder oder ältere Menschen, Arbeitsdruck, Lärm, aber auch Hitze oder Kälte.

Personen bewerten die auf sie einwirkenden Einflüsse zweifach. Zum einen wird bewertet, ob die Einflüsse als positiv oder irrelevant wahrgenommen werden. Wenn zum Beispiel eine anspruchsvolle Aufgabe auf der Arbeit gerne erledigt und daher als positiv wahrgenommen wird, entsteht kein Stress. Ein weiteres Beispiel ist der Besuch oder das Mitwirken bei einer großen Sportveranstaltung, wo unbestritten viel Lärm herrscht. Dies könnte für eine Person Stress sein, kann jedoch auch positiv bewertet werden, sodass unmittelbar kein Stress entsteht.

Die zweite Bewertung besteht in der Prüfung, ob ausreichend Ressourcen zur Verfügung stehen, um die Situation zu bewältigen. Ressourcen können persönliche Fähigkeiten sein, Unterstützung von Mitmenschen, ausreichend Zeit auf der Arbeit oder finanzielle Möglichkeiten. Wenn mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen die Situation gut zu bewältigen ist, entsteht ebenfalls keine Stresssituation.

Personen fühlen sich hingegen gestresst, wenn sie die Einflüsse als bedrohlich oder sehr herausfordernd wahrnehmen und ihnen nicht ausreichend Ressourcen zur Verfügung stehen. Körperlich kann dann die Herzfrequenz steigen, sie fangen an zu schwitzen oder bekommen zum Beispiel Magenschmerzen. Emotionen wie Wut, Ärger oder Angst werden wahrgenommen.⁷⁰

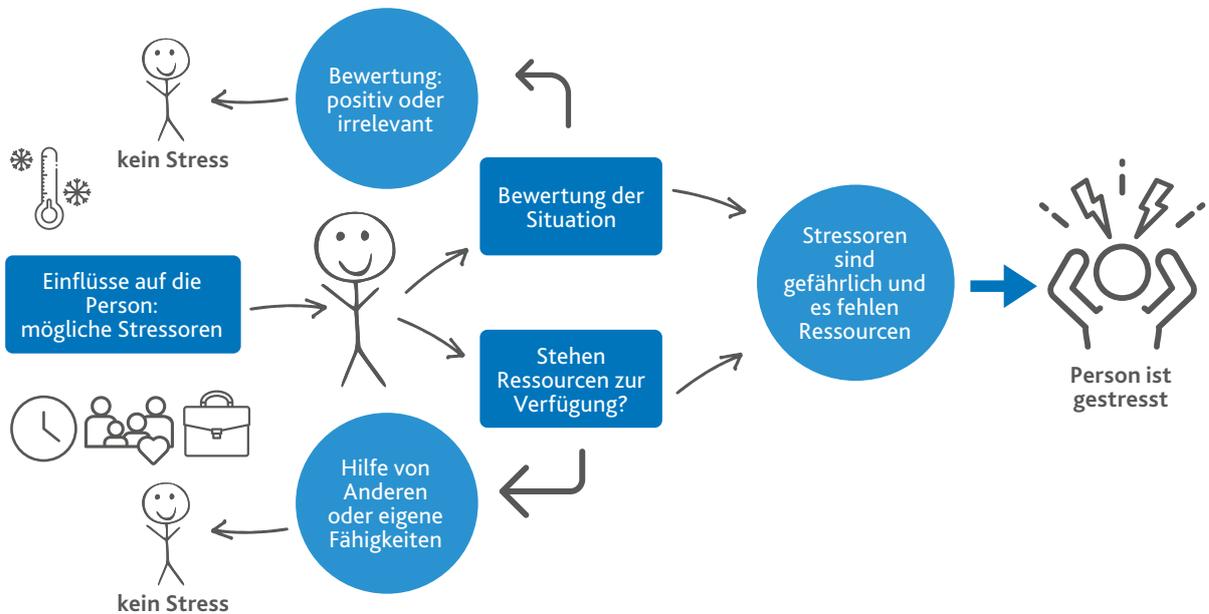


Abbildung 18: Stressmodell. ⁷¹

Coping – Umgang mit Stress

Die psychologische Stressforschung beschreibt verschiedene Möglichkeiten, wie Menschen – und damit auch deine Sportler*innen – mit Stress umgehen können (siehe Abbildung 19).

Es wird zwischen zwei Bewältigungsstrategien unterschieden:

- » das problemorientierte Coping,
- » das emotionsorientierte Coping.

⁷¹ In Anlehnung an Lazarus & Folkmann, 1984.

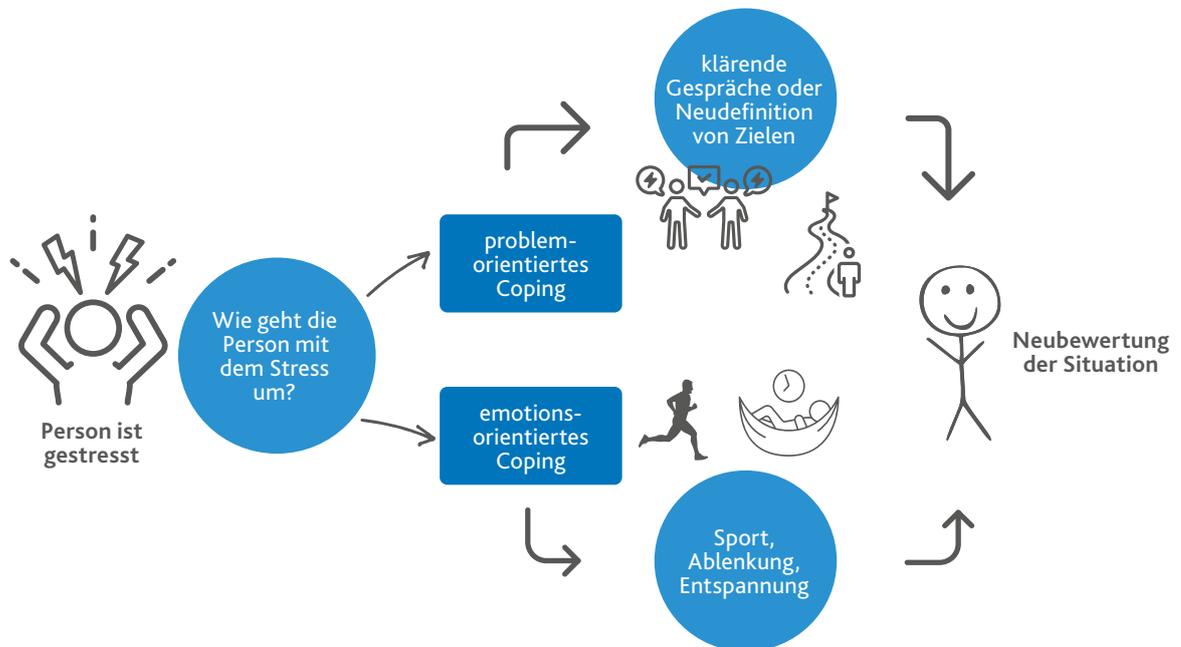


Abbildung 19: Coping – Umgang mit Stress.

Beim **problemorientierten Coping** zielt die Strategie darauf ab, das Problem zu lösen. Beispielsweise durch klärende Gespräche, Neudefinition von Zielen oder Veränderungen von Lebenssituationen.

Beim **emotionsorientierten Coping** versuchen die Personen, die durch Stress ausgelösten Emotionen durch Bewegung, Entspannung oder Ablenkung zu regulieren. Bei dieser Bewältigungsstrategie wird also nicht die Ursache der Stressoren gelöst, sondern ein Umgang mit der Situation gesucht. Als Übungsleiter*in kannst du diese Bewältigungsstrategien in dein Sportangebot integrieren.

Natürlich sind problem- und emotionsorientiertes Coping auch kombiniert einsetzbar und schließen sich nicht gegenseitig aus. Je breiter die Bewältigungsstrategie aufgestellt ist, desto höher ist die Chance, dass deine Sportler*innen nicht dauerhaft negativen Stress empfinden.

Nachdem eine gestresste Person Bewältigungsstrategien angewendet hat, kann sie die Situation neu bewerten. Möglicherweise kann sie nun Ressourcen nutzen oder aufbauen, die Stressoren als irrelevant bewerten oder sie hat einen anderen Umgang mit Stress gefunden, zum Beispiel durch gute Entspannungsverfahren.

Wenn Menschen über einen längeren Zeitraum Stress ausgesetzt sind und die Bewältigungsstrategien zu keiner positiven Neubewertung führen, entsteht chronischer Stress. Chronischer Stress kann zu Erkrankungen wie Depressionen, Bluthochdruck oder chronischen Rückenschmerzen führen.

Stressbewältigung durch Sport



Sportliche Aktivitäten helfen, mit Stress besser umgehen zu können. Dabei kommen emotionsbasierte Bewältigungsstrategien zum Einsatz. Schon durch eine Viertelstunde entspannter körperlicher Bewegung werden Stresshormone abgebaut. Diesen Effekt kann also ein Waldspaziergang liefern – oder aber auch dein Sportangebot. Stresshormone wie Cortisol oder Adrenalin werden vom Körper produziert, um uns auf eine Kampf- oder Fluchtsituation vorzubereiten. Bleiben diese Stresshormone dann „ungenutzt“ in unserem Körpersystem, sind sie gesundheitsschädigend. Der Abbau von Stresshormonen durch Bewegung ist daher enorm wichtig. Solange sich der Körper durch den Sport nicht erneut einer hohen Belastung ausgesetzt sieht, wirken Sport und Bewegung positiv im Umgang mit Stress. Ob Beweglichkeitstraining, Ausdauersport, Krafttraining, Entspannungsverfahren oder das gemeinsame Lachen und Spaß haben beim Sport: Alle Komponenten sind gut für die Gesundheit. Entscheidend ist dabei, dass sich die Teilnehmer*innen bei der Sport-Aktivität wohlfühlen und diese gerne machen, sodass der Sport keinen zusätzlichen Stressor darstellt. Für Personen, die einsam sind, kann der Sport in der Gruppe hilfreich sein, um soziale Ressourcen aufzubauen. Menschen, die viel in Kontakt sind und Ruhe benötigen, können sich eventuell eher bei einem Lauf im Wald oder bei Entspannungstechniken erholen und Stress abbauen.⁷²

Im Folgenden wird beschrieben, wie du gestresste Personen durch Entspannungstechniken bei der Stressbewältigung unterstützen kannst. Erörtere mit deinen Sportler*innen, ob die Übungen zu einem höheren Wohlbefinden führen.

⁷² Gerber, 2020.

6.2. ENTSPANNUNG DURCH SPORT

Eine bewusste Atmung und gute Wahrnehmung des eigenen Körpers kann Entspannung und Stressabbau fördern. Bei der Durchführung von Entspannungsübungen solltest du als Übungsleiter*in daher einige Dinge beachten, die wichtig sind.⁷³

Zeit: Nimm dir für die Übungen ausreichend Zeit. Deine Teilnehmer*innen sollten gerade in der Entspannungsphase nicht durch Zeitdruck gestresst werden. Berücksichtige diesen Aspekt bereits bei der Planung deiner Übungseinheit und lege ausreichende Zeiträume für die einzelnen Abschnitte fest. Gerade weil diese Inhalte häufig am Ende der Übungsstunde stehen, besteht die Gefahr, dass sie durch Verzögerungen aus vorherigen Stundeninhalten zu kurz kommen.

Hier und jetzt: Lass deine Teilnehmer*innen komplett bei sich selbst und bei den Übungen „ankommen“, zum Beispiel durch entspannte Hintergrundmusik oder durch deine Worte, die die Gedanken deiner Teilnehmer*innen auf den Körper oder in eine schöne Umgebung lenken. Deine Stimme sollte die ruhige und entspannte Atmosphäre unterstützen, indem du langsam, deutlich und nicht zu laut sprichst.

Atmung: Achte auf eine regelmäßige Atmung bei deinen Teilnehmer*innen. Lass sie tief in den Bauch einatmen, sodass sich die Bauchdecke bei der Einatmung weitet. Die Atmung wird dadurch ruhiger und langsamer.

Bereitschaft: Um den Einklang von bewusster Atmung und guter Körperwahrnehmung zu erreichen, ist die Bereitschaft der Teilnehmer*innen entscheidend. Informiere deine Sportler*innen darüber, dass sie durch deine Übungen in Kombination mit einer bewussten Atmung die Stresshormone im Körper reduzieren können. Stärke sie darin, sich auf die Entspannung einzulassen. Genau wie bei anderen Aktivitäten gilt auch hier, dass sie bei jeder Übungseinheit besser werden. Bei Entspannungsübungen steht das Ziel besser zu werden jedoch nicht im Vordergrund, sondern die Entspannung. Außerdem schwankt die Tagesform auch hierbei, sodass die Entspannung nicht immer gleich abläuft. Sensibilisiere deine Teilnehmer*innen für die Schwankungen.

⁷³ BISp, 2020.

Entspannungsübungen innerhalb der Sportstunde



Stundenausklang: Entspannungsübungen kannst du gut im Stundenausklang deiner Stunde verorten, da das Herz-Kreislauf-System und das neuronale System dabei herunterreguliert werden. Körperliche Anstrengungen sollten daran anschließend nicht mehr anstehen. Plane für ein entspannendes Stundenende ausreichend Zeit ein.

Einstimmung: Entspannende Übungen können auch zu Beginn der Stunde durchgeführt werden, um die Teilnehmer*innen den Einstieg in die Sporteinheit zu erleichtern. Die Teilnehmer*innen können bewusst vom Tag abschalten. Achte in diesem Szenario jedoch darauf, dass sie vor einer intensiven sportlichen Belastung zunächst wieder aktiviert werden müssen.

Entspannung als Stundenziel: Alternativ kannst du eine komplette Stundeneinheit als Entspannungseinheit planen und dieses Ziel auch gut mit einem Ziel aus dem Beweglichkeitstraining kombinieren.



7. Organisation und Recht

Die Tätigkeit von Übungsleiter*innen im Verein ist durch einen Vertrag (mündlich, besser schriftlich) mit dem Vorstand geregelt. Der Vorstand ist auch dein erster Ansprechpartner, wenn doch etwas passiert oder du Unterstützung benötigst.

7.1. AUFSICHTS- UND SORGFALTPFLICHTEN

Als Übungsleiter*in regst du mit unterschiedlichen Angeboten sportliche Aktivitäten deiner Teilnehmer*innen an. Dabei trägst du eine große Verantwortung für die Sicherheit der Sportler*innen und hast vielfältige Pflichten zu beachten:⁷⁴

- » Sorgfaltspflicht,
- » Verkehrssicherungspflicht,
- » Aufklärungspflicht,
- » Aufsichtspflicht.

In zumutbarem Rahmen musst du also dafür sorgen, dass niemandem etwas passiert und niemand Schäden verursacht. Trotz aller Sorgfalt besteht natürlich immer ein Risiko, dass es zu Schäden kommt. Tritt tatsächlich ein Schaden ein, stellt sich häufig die Frage, ob du als Übungsleiter*in dafür haften musst. Einen ersten Überblick zu diesem Themenbereich gewinnst du in der Broschüre „Wie soll ich mich verhalten – 50 häufig gestellte Fragen zu den Themen Recht und Versicherungen“.

**Broschüre „Wie soll ich mich verhalten –
50 häufig gestellte Fragen zu den Themen
Recht und Versicherungen“**



Risikosituationen

Als Übungsleiter*in musst du mögliche Gefahrensituationen durchdenken. Mögliche Risikoquellen sind:

- » die genutzten Sportgeräte
- » die Sportstätte
- » die Kursteilnehmer*innen
- » die Risiken der jeweiligen Sportart

⁷⁴ BGB, 2021, § 823, § 831 & § 832.

Planung und Durchführung

Wenn du dein Sportangebot gut planst und durchführst, kannst du vielen Unfällen vorbeugen. Beachte dafür diese Regeln:

- » Du bist immer als Erstes an der Sportstätte und gehst als Letztes.
- » Nimm dir stets ein paar Minuten Zeit, um mögliche offensichtliche Gefahrenquellen in der Sportstätte zu finden und zu beseitigen (z. B. nicht gesicherte Tore).
- » Wähle immer den richtigen Standort, um alle Teilnehmer*innen im Blick zu haben. Stelle dich zum Beispiel eher mit dem Rücken zum Fenster. So vermeidest du Lichtreflexionen und Spiegelungen.

Organisiere dein Programm gut:

- » Bilde besser kleinere Gruppen.
- » Beschäftige Kinder gut, damit sie sich nicht langweilen. Sie können sonst Ideen entwickeln, die sich und andere gefährden.
- » Unterbrich Aktivitäten der Gruppe, bei denen Verletzungen möglich sind, wenn du die Gruppe einmal nicht im Blick behalten kannst.

Notfall

Als Übungsleiter*in musst du im Notfall wissen, was zu tun ist. Das bedeutet:

- » Du musst die Sicherheits- und Rettungseinrichtungen kennen, um bei Bedarf sofort Hilfe leisten und eventuell Rettungsdienste alarmieren zu können.
- » Du solltest den Erste-Hilfe-Schein in regelmäßigen Abständen erneuern. Der Erste-Hilfe-Schein sollte nicht älter als zwei Jahre sein.
- » Wenn du mit Schulen zusammenarbeitest, ist die Verlängerung der Erste-Hilfe-Grundausbildung Pflicht.
- » Nimm am besten dein eigenes Erste-Hilfe-Material mit, denn nicht überall ist ein passend ausgestatteter Erste-Hilfe-Kasten vorhanden.

Betreuung und Leitung der Teilnehmer*innen

Sind die Teilnehmer*innen deiner Angebote Erwachsene – also Personen über 18 Jahre – so handeln sie freiwillig, eigenverantwortlich und selbstbestimmt. Als Übungsleiter*in musst du sie trotzdem auf mögliche Gefahren hinweisen und das Sicherheits-Verhalten der Teilnehmer*innen schulen. Außerdem musst du dich mit den Teilnehmer*innen absprechen, damit du auf Notfälle angemessen reagieren kannst.

Bist du Übungsleiter*in von Kinder- und Jugendgruppen hast du zudem eine besondere Aufsichts- und Sorgfaltspflicht.

Besondere Aufsichtspflicht bei Kindern und Jugendlichen

Beachte zur Aufsichtspflicht von Kindern und Jugendlichen folgende Dinge:

- » Du musst die Teilnehmer*innen auf mögliche Risiken hinweisen und entsprechende Gebote oder Verbote aufstellen (z. B. Schmuck abnehmen oder Verbot, den Geräteraum ohne Erlaubnis zu betreten).
- » Du musst regelmäßig überprüfen, ob die Teilnehmer*innen diese Hinweise und Regeln verstehen und beachten.
- » Missachten die Teilnehmer*innen deine Regeln und gefährden damit sich oder andere, musst du eingreifen.

Die Ausübung der Aufsicht geschieht in drei Stufen:



1. Belehren



2. Überwachen



3. Eingreifen

Du musst Kinder und Jugendliche ununterbrochen, aktiv und vorbeugend beaufsichtigen. Als Aufsichtsperson musst du deinen Standort deshalb so wählen, dass du alle Kinder möglichst im Blick halten kannst.

Überdies gelten diese festen Regeln, die alle Teilnehmer*innen berücksichtigen müssen:⁷⁵

-  **1**  Die Aufsichtsperson ist als Erstes und als Letztes in/an der Sportstätte.
-  **1
2
3**  Die Aufsichtsperson überprüft mehrfach, ob die Gruppe vollständig ist. Kinder und Jugendliche müssen sich bei dir abmelden, wenn sie die Sportstätte verlassen.
-   Die Aufsichtsperson und die Teilnehmer*innen vereinbaren feste Zeichen, um auf sich aufmerksam zu machen. Diese Zeichen können zu hören oder zu sehen sein.
-   Als Übungsleiter*in bist du außerdem verpflichtet, die Jugendschutz-Bestimmungen einzuhalten.

7.2. HAFTUNG UND SCHADENERSATZ

Manchmal kann es trotz sorgfältiger Vorbereitung und Durchführung deines Sportangebotes zu einem Schaden kommen. In diesem Fall kommt die Haftung ins Spiel. Eine Haftung kann sowohl strafrechtlich als auch zivilrechtlich erfolgen. Im Sportverein handelt es sich meistens um eine zivilrechtliche Haftung „aufgrund von Tun oder Unterlassen“, das zu einem Schaden und somit zur gesetzlichen Schadenersatzpflicht führt. Eine wesentliche Voraussetzung hierfür ist gemäß § 823 BGB, dass der Schaden schuldhaft verursacht wird, also vorsätzlich oder fahrlässig. Vereinfacht gesagt musst du also (nur) dann Schadenersatz zahlen, wenn du einen Schaden absichtlich oder aufgrund eines (vermeidbaren) Fehlers verursacht hast. Im nächsten Abschnitt gibt es Information-en zur Haftpflichtversicherung, die dich in Fällen von fahrlässig verursachter Schadenersatzpflicht in der Regel absichert und dich auch vor unberechtigten Ansprüchen anderer schützt.

Versicherungen im Sport

Bei jeder Art von Versicherung sind folgende Leitfragen relevant:

1. Wer ist versichert?
2. Wann bzw. wobei sind die Personen / Organisationen versichert?
3. Wie bzw. wogegen sind die Versicherten bei versicherten Aktivitäten versichert (*also was ist der Versicherungsfall, der eintreten könnte und welche Leistungen gibt es*)?

Der Versicherungsschutz im organisierten Sport basiert dabei im Wesentlichen auf drei Säulen:

1. Private Vorsorge (z. B. individueller Krankenversicherungsschutz)
2. Sportversicherungsvertrag des Landessportbundes NRW
3. Gesetzliche Unfallversicherung

⁷⁵ BGB, 2021; ARAG, 2024; VIBSS & ARAG, 2024.

Einen Überblick zur Sportversicherung
des LSB NRW kannst du dir hier verschaffen:



in diesem YouTube-Video wird
„Die ARAG-Sportversicherung kurz erklärt“.



Mit dem Sportversicherungsvertrag sind nicht nur die Sportvereine, sondern auch weitere Sportorganisationen in NRW versichert. Zur Personengruppe, die Versicherungsschutz genießt, zählen neben den aktiven und passiven Mitgliedern auch eine Reihe von Menschen, die sich für den Verein engagieren. So sind beispielsweise auch Übungsleiter*innen und Trainer*innen ohne eine Mitgliedschaft im Verein bei ihrer Tätigkeit versichert.

Beispiele von Veranstaltungen, bei denen Personen in deinem Sportverein (auch außerhalb der satzungsgemäßen Tätigkeit, wie Training und Wettkampf) versichert sind:

- »» Jugendaustausch,
- »» Ferien- und Vergnügungsfahrten,
- »» öffentliche Veranstaltungen (z. B. Stadt- und Dorffeste),
- »» Sportreisen, Wanderungen,
- »» Vereinsreisen und -ausflüge,
- »» Fahrtveranstaltungen mit touristischem oder kulturellem Charakter,
- »» Kooperation mit (Bildungs-)Einrichtungen,
- »» Satzungsgemäße Tätigkeit (z. B. Mitgliederversammlung),
- »» Sport- und Spielgemeinschaften mehrerer versicherter Vereine,
- »» Mitarbeit an Bauprojekten und Wartungsarbeiten des Vereins.

Versichert ist hierbei jeweils die Teilnahme an den Veranstaltungen sowie der direkte Hin- und Rückweg.

Im Sportversicherungsvertrag des LSB NRW sind die Versicherungssparten Haftpflichtversicherung, Vertrauensschadenversicherung, Rechtsschutzversicherung, D&O- und Vermögensschadenversicherung, Krankenversicherung sowie Unfallversicherung enthalten. Für dich als Übungsleiter*in kann dabei besonders die Haftpflichtversicherung von Bedeutung sein, da diese dich im Fall einer zivilrechtlichen Haftung (d. h. Schadenersatz wird von dir gefordert, weil du fahrlässig einen Schaden verursacht haben sollst) schützt. Wichtig ist es daher immer, jeden Unfall bzw. Schadensfall schnellstens dem Verein (z. B. Vorstand) zu melden.

Weitere Informationen zu Sportversicherungen findest du auch im [Kurzmerkblatt der Sportversicherung](#).

Besonders wichtig für dich: Auch als ehrenamtlich tätige*r Übungsleiter*in bist du bei einem Körperschaden aufgrund eines Unfalls bei deiner Vereinstätigkeit (inkl. direktem Hin- und Rückweg) über die VBG versichert und erhältst sehr gute Versicherungsleistungen. Bitte informiere daher bei einer notwendigen ärztlichen Behandlung die Ansprechpartner*innen darüber, dass (voraussichtlich) die VBG zuständig ist und nicht deine Krankenversicherung.

Ausnahme: Selbstständige Übungsleiter*innen und Trainer*innen sind **nicht** gesetzlich VBG-versichert.



Detaillierte Infos zu
VGB findest du hier

innere Antreiber



8. Qualifizierungswege im Sport

Der Herausgeber dieses Lehrbuchs 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, entsprechend breit gefächert sind daher die Möglichkeiten, sich für die unterschiedlichen Aufgaben weiterzubilden (siehe Abbildung 20). Auf unserem Portal [mein SportNetz NRW](#) findest du zahlreiche Lehrgänge sowie Beratungs- und Informationsangebote.



Abbildung 20: Qualifizierungsmöglichkeiten für deine Tätigkeiten im Sportverein.

Du bist bereits **auf dem besten Weg zum*zur Übungsleiter*in**. Mit der abgeschlossenen Teilnahme am Basismodul und dem Praxismodul A hast du bereits die Hälfte der insgesamt benötigten 120 Lerneinheiten (LE) absolviert (siehe Abbildung 21).

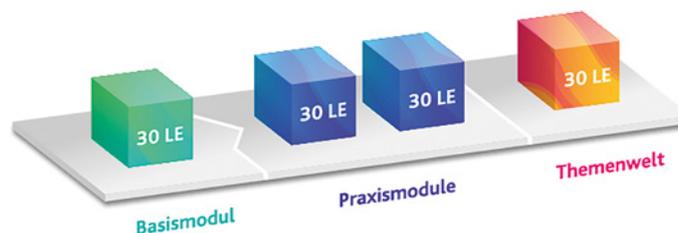


Abbildung 21: Basismodul, Praxismodule A und B und Themenwelt – dein individueller Ausbildungsweg mit eigenen Schwerpunkten. Wähle insgesamt 120 LE, um deine Übungsleiter*innen-C-Lizenz zu erlangen.



Buche deine restlichen Module einfach hier:
Deine ÜL-C-Lizenz – mein SportNetz NRW

9. Literatur- und Quellenverzeichnis

- Australian Sports Commission (2007). *How to CHANGE IT. A guide to help coaches and teachers improve sport-related games.*
- Achtergarde, F. (2018). *Selbständiges Arbeiten im Sportunterricht: Ein Sportmethodenhandbuch.* Meyer & Meyer.
- ARAG (2024). Aufsichtspflicht im Verein. <https://www.arag.de>; Zugriff am 17.10.2024
- Balz, E. (2007). Lektion 12: Wie wird Sportunterricht ausgewertet? In Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.), *Methoden im Sportunterricht: ein Lehrbuch in 14 Lektionen* (S. 203–217). Hofmann.
- Belz, M. (2023). Mannschaften bilden. *SportPraxis*, 64(2), 56–60.
- BGB (2021). Bürgerliches Gesetzbuch. <https://www.gesetze-im-internet.de/bgb/>; Zugriff am 17.10.2024
- Bietz, J. & Böcker, P. (2009). Spielen und Spiele spielen. In R. Laging (Hrsg.), *Inhalte und Themen des Bewegungs- und Sportunterrichts* (S. 108–136). Schneider.
- BISp - Bundesinstitut für Sportwissenschaft (2020). *Entspannungs- und Mobilisationstechniken.*
- Boyle, M. (2016). *New Funcional training for sports.* (Second Edition). Human Kinetics.
- Döbler, E. & Döbler, H. (2021). *Kleine Spiele: das Standardwerk für Ausbildung und Praxis.* Verlag an der Ruhr.
- 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.
- Faltermaier, T. (2023). Salutogenese. In Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden.*
- Ferrauti, A., & Remmert, H. (2020). Grundlagenwissen zum sportlichen Training. In A. Ferrauti (Hrsg.), *Trainingswissenschaft für die Sportpraxis* (S. 21–62). Springer.
- Franzkowiak, P., & Hurrelmann, K. (2022). Gesundheit. In Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden.*

- Friedrich, W. (2022). *Optimales Sportwissen*. Spitta.
- Gerber, M. (2020). Sport, Stress und Gesundheit. In J. Schüller, M. Wegner und H. Plessner (Hrsg.), *Sportpsychologie – Grundlagen und Anwendung* (S. 582–601). Springer.
- Hanakam, F., & Ferrauti, A. (2020). Ausdauertraining. In A. Ferrauti (Hrsg.), *Trainingswissenschaft für die Sportpraxis* (S. 345–401). Springer.
- Hohmann, A., Lames, M., Letzelter, M., & Pfeiffer, M. (2020). *Einführung in die Trainingswissenschaft*. Limpert.
- 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.
- Kolb, M. (2005). Strukturen von Spiel und Sportspiel. In A. Hohmann, M. Kolb, & K. Roth (Hrsg.), *Handbuch Sportspiel* (S. 17–30). Hofmann.
- Kolb, M. (2013). Wettkampforientierte Teamspiele gestalten. Regeländerungsprinzipien zur Unterstützung einer ausgeglichener Teilhabe in heterogenen Gruppen. *Sportpädagogik*, 37(3/4), 75–78.
- König, S. (2022a). Spiel – Spielen – Sport. In A. Güllich, & M. Krüger (Hrsg.), *Grundlagen von Sport und Sportwissenschaft: Handbuch Sport und Sportwissenschaft* (S. 139–154). Springer.
- König, S. (2022b). Sportspiele – Spielsportarten. In A. Güllich, & M. Krüger (Hrsg.), *Grundlagen von Sport und Sportwissenschaft: Handbuch Sport und Sportwissenschaft* (S. 567–583). Springer.
- Kuhlmann, D. (1986). *Sprechen im Sportunterricht: Eine Analyse sprachlicher Inszenierungen von Sportlehrern als Beitrag zur Unterrichtsforschung*. Hofmann.
- Kuhlmann, D. (2001). Kleine Spiele. In R. Laging (Hrsg.), *Neues Taschenbuch des Sportunterrichts* (S. 94–109). Schneider.
- Lang, H. (2009). *Spielen, Spiele, Spiel. Handreichungen für den Spielunterricht in der Grundschule*. Hofmann.
- Lange, H., & Sinning, S. (2008). Bewegungsspiele – Kleine Spiele. Spiele verstehen, systematisieren und erfinderisch spielen können. In H. Lange, & S. Sinning (Hrsg.), *Handbuch Sportdidaktik* (S. 340–358). Spitta.
- LeFevre, D. N. (2012). *Best new games*. Human Kinetics.

- 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.
- Marées, H. d. (2017). *Sportphysiologie* (9., korrigierte Aufl.). Sport u. Buch Strauß.
- Meyer, B., Zill, A., & Dilba, D. (2021). Entspann dich, Deutschland. Techniker Krankenkasse (Hrsg.).
- Remmert, H. (2020). Beweglichkeitstraining. In A. Ferrauti (Hrsg.), *Trainingswissenschaft für die Sportpraxis* (S. 323–344). Springer.
- Schaller, H. (2012). Wie lernt und lehrt man große Spiele? In K. Dietrich, G. Dürrwächter, & H. Schaller (Hrsg.), *Die großen Spiele* (S. 14–46). Meyer & Meyer.
- Spanaus, W. (2002). *Herzfrequenzkontrolle im Ausdauersport*. Meyer & Meyer.
- Sygyusch, R., Muche, M., Liebl, S., Fabinski, W., & Schwind-Gick, G. (2020). Das DOSB-Kompetenzmodell für die Trainerbildung. Teil 1. *Leistungssport* 50(1), 41–47.
- Teubert, H., & Zobe, C. (2022). *Kleine Spiele planen, spielen und auswerten. Beitrag zur Spielesammlung für den Sportunterricht by Teubert & Friends*. Wimasu.
- Weichert, W., Wolters, P., & Kolb, M. (2005). Sportspiel im Schulsport. In A. Hohmann, M. Kolb, & K. Roth (Hrsg.), *Handbuch Sportspiel* (S. 205–218). Hofmann.
- VIBSS (2024a). Jugendarbeit im Sport. In LSB NRW (Hrsg.) <https://www.vibss.de>; Zugriff am 17.10.2024
- VIBSS (2024b). Sicherheit im Sport sowie entsprechende weitere Informationen aus dem Themenfeld. In LSB NRW (Hrsg.) <https://www.vibss.de>; Zugriff am 17.10.2024
- VIBSS, & ARAG (2024). Wie soll ich mich verhalten? 50 Antworten auf häufig gestellte Fragen zu den Themen Recht und Versicherung. (18. überarbeitete und aktualisierte Auflage). In LSB NRW (Hrsg.) <https://www.vibss.de>; Zugriff am 17.10.2024
- WHO – World Health Organization (2022). *Global status report on physical activity 2022*. Geneva.

10. Anhang

1. **Joint-by-Joint-Methode**
 2. **PMR-Methode**
 3. **Deine Ausdauer-Sportstunde – werde dich aus**
 4. **Notizen**
- 

JOINT-BY-JOINT-METHODE

Um jedes Gelenk herum lassen sich die entsprechenden Muskeln und umgebenden Strukturen trainieren. Für deine Trainingspraxis ist es relevant zu entscheiden, ob ein Mobilisations-training (siehe hier Kapitel 4.2) notwendig ist oder eher ein Stabilisationstraining (siehe Praxiswissen Sport B).

Die Joint-by-Joint-Methode (Gelenk-zu-Gelenk-Methode) eignet sich für die gezielte Auswahl von Mobilisations- und Stabilisationsübungen. Sie geht dabei von einem Training mit gesunden Sportler*innen aus, die keine besonderen Defizite aufweisen. Wenn du keine besonderen Defizite oder Belastungen bei deinen Sportler*innen identifizierst, kannst du dich daher genau an die vorgeschlagene Zuordnung des Trainingsschwerpunkts halten.

Bei der Joint-by-Joint-Methode werden die Körperstrukturen um die verschiedenen Gelenke herum genauer berücksichtigt. Entsprechend der unterschiedlichen Anforderungen an die einzelnen Körperbereiche wird dann eine Übung zur Mobilisation (Beweglichkeit) oder zur Stabilisation (Kraft) gewählt. Der Vorteil dieser Methode ist, dass die verschiedenen Körperregionen strukturiert betrachtet und Mobilisations- und Stabilisationstraining effizient miteinander verbunden werden. Für ein reines Mobilisationstraining kannst du die Bereiche zur Stabilisation einfach überspringen – und andersherum. Dabei bietet es sich an, den Körper von unten nach oben durchzugehen und jeweils eine Übung durchzuführen.

Beispiele für Übungen findest du in der Tabelle

GELENK/ KÖRPERBEREICH	ANFORDERUNG	TRAININGSÜBUNG (Beispiele)
Fuß – seitliche Bewegung	Stabilisation	Pronation mit Miniband oder Einbeinstand-Variationen
Fuß – beugen und strecken	Mobilisation	Knee to wall oder freies Beugen und Strecken der Füße
Knie	Stabilisation	Einbeinstand-Variationen, Abduktion mit Miniband, Nordic Hamstring Exercise
Hüfte	Mobilisation	90–90 Sitz oder im Stehen seitliches Hochführen eines Beins, vorführen und absetzen
Lendenwirbelsäule/Unterer Rücken/Rumpf	Stabilisation	Vierfüßler oder Plank Varianten
Brustwirbelsäule	Mobilisation	Rotation der BWS: mit gestreckten Armen im Stehen oder im Vierfüßlerstand
Schulter/Oberer Rücken	Stabilisation	Stützvarianten oder Schulterdrücken/Varianten des Ruderns
Schulter	Mobilisation	Armkreisen

Tabelle angelehnt an Boyle, 2016.

In der Fortbildung ‚Vertiefung Kraft‘ kannst du die Joint-by-Joint-Methode praktisch ausprobieren. Diese Fortbildung kannst du als Wahlmodul der Themenwelt wählen.



**Informiere dich und buche hier.
Wahlmodus Fortbildung ‚Vertiefung Kraft‘**

PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

Eine gute Methode für Entspannung durch Sport (vgl. Kapitel 6.2) ist die progressive Muskelrelaxation. Vorteile der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson sind die Niederschwelligkeit des Übungsformates und die Anwendbarkeit mit vielfältigen Ziel- und Altersgruppen. Bei diesem Verfahren werden nach und nach Muskelgruppen des Körpers angespannt und dann bewusst entspannt. Entscheidend ist die bewusste Wahrnehmung der jeweiligen Körperregion. Wenn du diese Entspannung mit deinen Teilnehmer*innen durchführen möchtest, achte auf folgende Aspekte:

- »» **Bereite einen ruhigen, warmen Ort vor und halte Matten bereit.**
Die Teilnehmer*innen sollen sich entspannt hinlegen oder hinsetzen können.
- »» **Nimm dir ausreichend Zeit für diese Übung.** Plane mindestens 15 Minuten ein.
- »» **Erkläre deinen Teilnehmer*innen, welche Entspannungsmethode sie nun erwartet.**

Gehe folgendermaßen vor:

1. Die Teilnehmer*innen begeben sich in eine für sie angenehme Position (Liegen, Sitzen etc.).
2. Lenke die Aufmerksamkeit der Personen auf den eigenen Körper. Lass sie spüren, wie sich Schultern, Rücken, Po, Beine und Füße momentan anfühlen. Du kannst unterstützende Hinweise geben, wie zum Beispiel: *Nimm deine Schultern wahr. Wie fühlen sie sich an? Gibt es einen Unterschied zwischen der rechten und linken Schulter? Wie liegen deine Füße auf?*
3. Lass deine Teilnehmer*innen ein- und ausatmen. Die Teilnehmer*innen atmen tief in den Bauch und nehmen die Atmung wahr.
4. Setze zwischendurch Sprechpausen ein. Lass deine Teilnehmer*innen in Ruhe deinen Anweisungen nachspüren.
5. Fang nun mit einem Körperteil an. Geh am besten strukturiert von unten (den Füßen) nach oben (zu den Händen) oder andersherum vor.
6. Startest Du beispielsweise mit den Händen, könnte folgende Anweisung der Auftakt zur eigentlichen progressiven Muskelrelaxation sein: *„Balle deine Hände zu einer Faust und baue viel Spannung in der Faust auf. Deine Unterarme sind angespannt. Spüre die Anspannung.“* Lass deine Teilnehmer*innen die Anspannung nach ca. 10 Sekunden lösen: *„Löse nun die Anspannung und nimm die Entspannung in deinen Händen und deinen Unterarmen wahr.“*
7. In dieser Art und Weise gehst du die Körperpartien bis zu den Füßen durch. Als nächstes zum Beispiel die Faust zum Schultergelenk führen lassen und den Oberarm fest anspannen. Anschließend die Schultern zu den Ohren hochziehen lassen und so weiter. Gerade große Muskeln wie Oberschenkelvorderseite und Po kannst Du ohne zusätzlich Bewegungsanweisung anspannen lassen, da sie gut willentlich ansteuerbar sind.
8. Wenn du bei den Füßen angekommen bist, lass deine Teilnehmer*innen erneut in den gesamten Körper hineinspüren. Du kannst nun Fragen stellen, wie zum Beispiel: *Wie fühlt sich dein Körper jetzt an? Liegen deine Füße nun anders auf? Wie liegen deine Schultern oder dein Rücken auf der Unterlage. Welche Gedanken hast du nun?*
9. Am Ende der Entspannungsübung ist es wichtig, dass du deine Teilnehmer*innen langsam und nach und nach wieder aktivierst, damit das Herz-Kreislauf-System wieder in Schwung kommt, bevor sie aufstehen.

Deine Ausdauer-Sportstunde – werte dich aus

Beantworte nach der Durchführung deines Ausdauertrainings die folgenden Fragen:

1. Wurden die Belastungsnormativen (Intensität, Wiederholungen, Pausen) entsprechend der extensiven Intervallmethode umgesetzt? Begründe deine Antwort anhand von der Gruppe notierten Werten.

2. Wie wurde die Beanspruchung bei den Teilnehmer*innen von den Übungsleiter*innen überprüft?

3. Wie hätten die Übungsleiter*innen die Belastungen noch besser steuern können, um die passenden Belastungsnormativen zu erreichen?

4. Wie hätte die Übung/das Spiel angepasst werden können, um die Belastung optimal zu erreichen?

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