



Praxismodul B 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

Tanja Eigenrauch
Eike Grumpe
Falko Hildebrand
Dr. Christopher Meier
Tim Mücke
Annika Rape
Dr. Marcus Wegener
Elisa Wember

Lektorat

Renate Gervink

Fotos

© LSB NRW / Andrea Bowinkelmann,
© LSB NRW / Dennis Ewert (Titel, S. 46),
Abbildungen zu Knochen und Muskeln:
Media Team, Duisburg (S. 16),
ICON Vernetzte Kommunikation GmbH,
Braunschweig (S. 17),
Screenshots: <https://www.youtube.com/shorts/RloLJaj6o7U> (S. 7)

Gestaltung & Illustrationen

Komhus, Essen

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 B

1.	Hier geht's los	9
2.	Sportliche Fähigkeiten	11
3.	Kraft	14
	3.1. Krafttraining planen	18
	3.2. Methoden des Krafttrainings	20
4.	Schnelligkeit	28
	4.1. Methoden des Schnelligkeitstrainings	30
	4.2. Einflussgrößen auf die Schnelligkeit	35
5.	Übungen im Sport	39
	5.1. Übungen anleiten und anpassen	39
	5.2. Feedback und Bewegungskorrekturen	42
6.	Werte im Sport	45
	6.1. Werte vermitteln	45
	6.2. Wertekonflikte	50
7.	Prävention von sexualisierter und interpersoneller Gewalt	55
	7.1. Betroffene	58
	7.2. Täter*innen	61
	7.3. Prävention und Intervention	62
8.	Qualifizierungswege im Sport	66
9.	Literatur- und Quellenverzeichnis	67
10.	Anhang – Arbeitsblätter	70

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1:	Physische, psychische und sexualisierte Gewalt	56
-------------------	--	----

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1:	Handlungskompetenz für deine Tätigkeiten als Übungsleiter*in	9
Abbildung 2:	KEKS – die vier Zieldimensionen	11
Abbildung 3:	Die vier konditionellen Fähigkeiten im Überblick	12
Abbildung 4:	Untere Stützphase bei einer 90°-Kniebeuge	14
Abbildung 5:	Muskel, Sehne und Knochen am Beispiel eines vorderen Oberschenkelmuskels	16
Abbildung 6:	Der Trapezmuskel ist direkt am Knochen befestigt	16
Abbildung 7:	Oberflächliche Muskulatur des menschlichen Körpers	17
Abbildung 8:	Zielgerichtete Krafttrainingsplanung	19
Abbildung 9:	Sprinter*innen profitieren von einer hohen Maximalkraft in den Beinen	20
Abbildung 10:	Beim Klettern ist eine gute Kraftausdauer vorteilhaft	21
Abbildung 11:	Krafttrainingsmethoden für den Breitensport	22
Abbildung 12:	Beanspruchungsskala in Kombination mit der Anzahl an Wiederholungen in Reserve	24
Abbildung 13:	Reaktionsschnelligkeit beim Sprintstart – Reaktionszeit zwischen akustischem Signal bis zur ersten willkürlichen Muskelkontraktion	28
Abbildung 14:	Bewegungsschnelligkeit beim Speerwurf – eine azyklische Bewegung	29
Abbildung 15:	Bewegungsfrequenz beim Schwimmsprint – die Schnelligkeit bei einer zyklischen Bewegung	29
Abbildung 16:	Methoden des Schnelligkeitstrainings	32
Abbildung 17:	Eisbergmodell	51
Abbildung 18:	Formen von negativen Erfahrungen im Kontext des Vereinssportes	59
Abbildung 19:	Täter*innen sind den Betroffenen häufig bekannt	61
Abbildung 20:	Qualifizierungsmöglichkeiten für deine Tätigkeiten im Sportverein	66
Abbildung 21:	Basismodul, Praxismodule A und B und Themenwelt	66

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

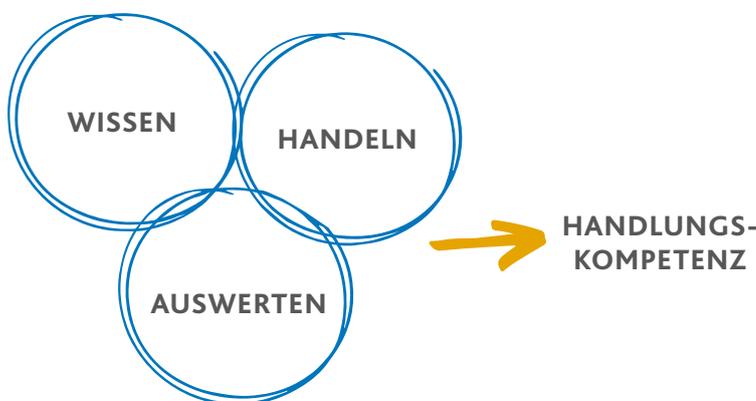




1. Hier geht's los

In diesem Lehrbuch erlangst du das Fachwissen, welches du für deine Tätigkeit als Übungsleiter*in in der Praxis benötigst. Das Wissen aus dem Praxismodul B der Übungsleiter*in-C-Ausbildung (ÜL-C) kannst du hier nachlesen und in dem dazugehörigen Lehrgang 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 können (vgl. Abbildung 1).¹



*Abbildung 1: Handlungscompetenz für deine Tätigkeiten als Übungsleiter*in 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 B wirst du zu den folgenden Themen ins Planen und Umsetzen – also in die Rolle der Übungsleiter*in – kommen und dein Handeln anschließend auswerten.

- » Planung und Durchführung einer Sportstunde am Beispiel der konditionellen Fähigkeiten Kraft und Schnelligkeit
- » Anleiten und Korrigieren von Übungen

Darüber hinaus lernst du, wie du Wertekonflikte erkennst und sie lösen kannst. Ebenso wirst du zur Gewaltprävention sensibilisiert.

Du hast noch kein Basismodul oder Praxismodul gebucht, aber du möchtest ins Handeln kommen? 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

Diese umfassen eine körperliche, emotionale, kognitive und soziale Dimension (vgl. Abbildung 2). Nutze zur Umsetzung aller Dimensionen unterschiedliche Bewegungs-, Spiel- oder Sportangebote.



Abbildung 2: KEKS – die vier Zieldimensionen.

Neben den koordinativen Fähigkeiten, die du bereits im Basiswissen Sport gelernt hast, werden vier **konditionelle Fähigkeiten** unterschieden.³ Kraft und Schnelligkeit lernst du in diesem Lehrbuch kennen, Ausdauer und Beweglichkeit im Lehrbuch zum Praxismodul A.

²WHO, 2022; Friedrich, 2022.

³Hohmann et al., 2020.



Abbildung 3: Die vier konditionellen Fähigkeiten im Überblick.⁴

⁴ Definitionen angelehnt an Hottenrott et al., 2022.

Allgemeine Trainingsprinzipien

Allgemeine Trainingsprinzipien helfen dir beim Training der konditionellen Fähigkeiten, um den Trainingserfolg deiner Sportler*innen zu optimieren. Im Lehrbuch Praxiswissen Sport A sind die folgenden vier Prinzipien für die Gestaltung deiner Sportstunde näher erläutert.⁵

Prinzip des trainingswirksamen Reizes

Um effektiv zu trainieren, musst du Reize spezifisch und mit der richtigen Intensität setzen.

Prinzip der richtigen Belastungsfolge

Solltest du mehrere körperliche Ziele in einer Sportstunde trainieren wollen, dann beachte das Prinzip der richtigen Belastungsfolge (Koordination vor Schnelligkeit vor Kraft vor Ausdauer).

Prinzip der optimalen Relation von Belastung & Erholung

Setze je nach Trainingsziel und konditioneller Fähigkeit eine adäquate Pause zwischen den verschiedenen Belastungen ein.

Prinzip der wechselnden, variierenden und ansteigenden Belastung

Wechselnden Belastungen kannst du durch den gezielten Wechsel zwischen zwei Übungen einsetzen, die unterschiedliche Körperbereiche trainieren. So kann sich der Bereich, der nicht trainiert wird, erholen und du nutzt die Erholungsphase effizient.

Variierende Belastung kannst du durch Variationen von Übungen für das gleiche Trainingsziel schaffen.

Ansteigende Belastung kannst du durch Steigerung der Belastungsdauer, Intensität oder des Trainingsumfangs erreichen.

Belastungsnormative

Belastungsnormative helfen dir, dein Sportangebot so anzupassen, dass der entsprechende Reiz für deine Sportler*innen zielgerichtet ist. Es wird zwischen Intensität (z. B. 20 kg), Belastungsdauer (z. B. 60 Sekunden), Erholungsdauer (z. B. 30 Sekunden Pause), Reizdichte und Bewegungsausführung unterschieden.

**Mehr zum Einfluss von Sport auf die Gesundheit,
die sportliche Leistungsfähigkeit,
die Trainingsprinzipien und Belastungsnormative
liest du im Lehrbuch zum Praxismodul A.**



⁵ Ferrauti & Remmert, 2020.

3. Kraft

Kraft ist eine der vier konditionellen Fähigkeiten. Kraft beschreibt die Fähigkeit, Widerstände zu halten (statische Muskelkraft), zu überwinden (konzentrische Muskelkraft) und entgegenzuwirken (exzentrische Muskelkraft).⁶ Kraft ist die Grundlage für jegliche alltägliche und sportliche Bewegung und hat daher bei den konditionellen Fähigkeiten einen relevanten Stellenwert. Kraft basiert auf Kontraktionen der Muskulatur. Man unterscheidet statische und dynamische (konzentrische und exzentrische) Kontraktionen, die für die unterschiedlichen Bewegungen relevant sind.⁷

Beispiel zu den Kontraktionsformen der Muskelkraft:

Bei einer Kniebeuge kontrahiert unter anderem die vordere Oberschenkelmuskulatur (Quadrizeps). Die drei Kontraktionsformen kommen dabei in den folgenden Phasen der Kniebeuge zur Geltung.

- 1) Statische Muskelkraft: in der Stützphase oben und unten (siehe Abbildung 4);
- 2) Exzentrische Muskelkraft: während des Absenkens;
- 3) Konzentrische Muskelkraft: während des Hochdrückens.



Abbildung 4: Untere Stützphase bei einer 90°-Kniebeuge.

⁶Hottenrott et al., 2022.

⁷Raeder et al., 2020.

Für dich als Übungsleiter*in ist es wichtig, die unterschiedlichen Formen der Muskelkraft zu kennen, damit du die richtigen Übungen für die Anforderungen deiner Sportler*innen auswählen kannst.

Beispiel:

Du möchtest die Sprungkraft deiner Sportler*innen verbessern und dazu die entsprechenden Muskeln trainieren. Einer davon ist der vordere Oberschenkelmuskel. Bei einem Sprung geht es darum, sich vom Boden wegzudrücken. Wenn du diese Fähigkeit mit der Kniebeuge trainieren willst, dann ist die konzentrische Muskelkraft die relevante Kraftform, weil sie für das Hochdrücken vom Boden relevant ist. Gleichzeitig spielt die Kniebeuge in einer exzentrischen Ausführung eine wichtige Rolle. Denn in diesem Beispiel ist die exzentrische Muskelkraft für die verletzungsfreie und kontrollierte Landung relevant, da in dieser Phase das gezielte Entgegenwirken der Kraft (der auf dem Boden landenden Körpermasse) notwendig ist. Auch beim Krafttraining ist die exzentrische Muskelkraft relevant, z. B. für das Muskelwachstum.

Beachte, dass du exzentrisch mehr Kraft aufbringen kannst als konzentrisch. **Für die Praxis mit deinen Breitensportler*innen empfehlen wir einen Mix aus konzentrischer und exzentrischer Phase bei dynamischen Kraftübungen.**

Beispiel für einen Mix aus konzentrischen und exzentrischen Phase:

Die Stärkung der vorderen Oberschenkelmuskulatur mittels Kniebeuge erfolgt durch einen Mix aus konzentrischer und exzentrischer Phase: kontrolliertes, langsames Absenken (exzentrische Phase) und langsames bis zügiges Hochdrücken (konzentrische Phase) in die Streckung.

Wie entsteht Kraft?

Um Kraft entfalten zu können, wird unter anderem der aktive Bewegungsapparat benötigt. Dazu gehören unter anderem Muskeln und Sehnen. Die Muskeln erhalten über die Nerven das Signal, dass es zu einer Muskelkontraktion kommt. Die Muskulatur erzeugt die Kraft. Die Sehnen sind für die Kraftübertragung der Muskulatur auf den passiven Bewegungsapparat verantwortlich (u. a. auf die Knochen) und ermöglichen damit eine kontrollierte Bewegung. Sehnen sind das Bindeglied zwischen den Muskeln und den Knochen (siehe Abbildung 5). Manche Muskeln sind auch ohne strangförmige Sehnen, also quasi direkt an den Knochen befestigt, und entwickeln darüber Bewegungsimpulse (siehe Abbildung 6).⁸

⁸ Marées, 2017.

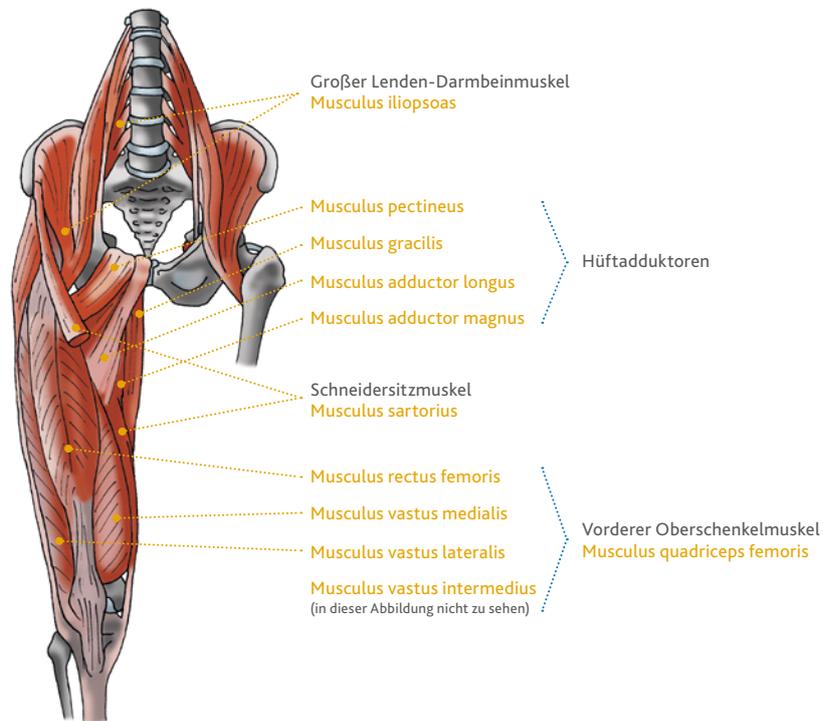


Abbildung 5: Muskel, Sehne und Knochen (Teilansicht) am Beispiel eines vorderen Oberschenkelmuskels.

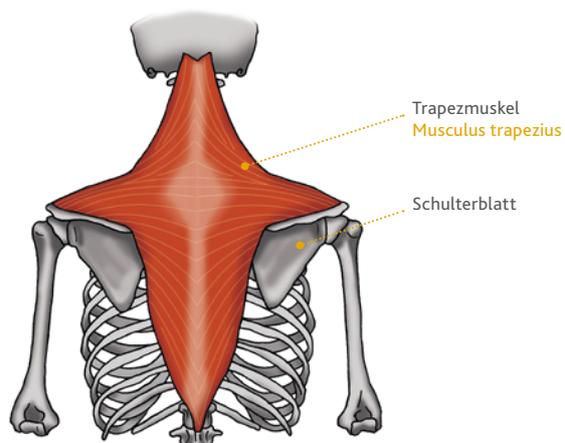


Abbildung 6: Der Trapezmuskel ist direkt am Knochen befestigt.

Der menschliche Körper verfügt über knapp 600 Muskeln, die uns die vielfältigen Bewegungen im Alltag und im Sport ermöglichen. Einige oberflächliche Muskeln sind im Folgenden dargestellt (siehe Abbildung 7). Zudem liegen zahlreiche kleine Muskeln in der Tiefe, die neben weiteren Funktionen dafür sorgen, dass wir uns bewegen, aufrecht stehen und sitzen können.

Beispiel vorderer Oberschenkelmuskel:

Wenn sich die Muskeln des vorderen Oberschenkels zusammenziehen, wird das Kniegelenk gestreckt. Wir benötigen diese Funktion, zum Beispiel beim Treppensteigen, beim Aufstehen von einem Stuhl, beim Sprinten oder beim Springen über einen Kasten.

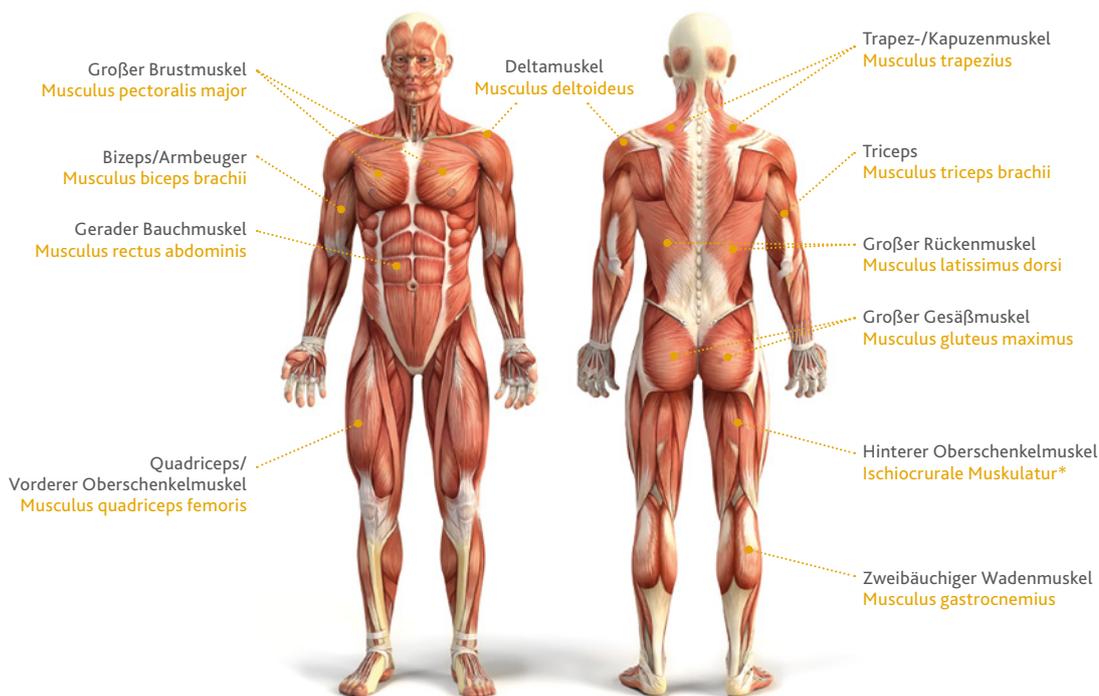


Abbildung 7: Oberflächliche Muskulatur des menschlichen Körpers; beispielhafte Muskeln auf Latein und auf Deutsch.

*Der Musculus biceps femoris ist einer der Muskeln der Hinteren Oberschenkelmuskulatur

Positive Effekte von Krafttraining

Die gezielte Ausbildung von Kraftfähigkeiten sollte für Personen jeden Alters und Geschlechts einen hohen Stellenwert einnehmen.⁹ Auch für Kinder und Jugendliche sollte Krafttraining einen zentralen Teil der körperlichen Aktivität darstellen.¹⁰ Kraft ist notwendig, um Bewegungen auszuführen und wer nicht über ausreichend Kraft verfügt, kann nicht alle Bewegungen ausführen. Somit bildet Kraft die Grundlage für alltägliche, genauso wie für sportliche Bewegungen.¹¹ Das Bewegungsverhalten kann also durch Krafttraining verbessert werden. Bereits bei Jugendlichen führt Krafttraining zu einem verbesserten alltäglichen und sportlichen Bewegungsverhalten, wie zum Beispiel zu besseren Lauf-, Sprung- und Wurfleistungen.¹²

Krafttraining verbessert die sportliche Leistungsfähigkeit und die Verletzungsprophylaxe, also die körperliche Gesunderhaltung. Bei Verletzungen hat Krafttraining das Ziel, die körperliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit wieder herzustellen.¹³

Krafttraining hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit deiner Sportler*innen. Die WHO empfiehlt, jede Woche mindestens zweimal Krafttraining durchzuführen.¹⁴ Unter den positiven mentalen, kognitiven, sozialen und körperlichen Einflüssen durch Sport (vgl. Lehrbuch zum Praxismodul A), sind folgende positive Einflüsse hervorzuheben. Eine gut ausgebildete Muskulatur schützt vor Verletzungen. Insbesondere um sportliche Belastungen gut tolerieren zu können, ist eine gute, grundlegende Kraftausbildung notwendig. Sie bildet die Grundlage für ein lebenslanges Sporttreiben.¹⁵ Ohne Kraft sind alltägliche Bewegungen, wie das Gehen oder Aufstehen vom Stuhl nicht möglich. Deshalb hat Krafttraining einen erheblichen Einfluss auf die Mobilität und Selbstständigkeit im Alter.¹⁶

Krafttraining hat einen positiven Einfluss auf die Knochengesundheit (Knochendichte), die Körperzusammensetzung (höhere Muskelmasse und niedrigerer Körperfettanteil), kardiovaskuläre Risikofaktoren (z. B. Bluthochdruck) und das psychosoziale Wohlbefinden (z. B. Selbstwertgefühl). Krafttraining birgt ein geringeres Verletzungsrisiko als andere Sportarten, wie Fußball oder Leichtathletik.¹⁷

3.1. Krafttraining planen

Passe deine Sportstunde im Krafttraining gezielt an die individuellen Ziele deiner Teilnehmer*innen an. Ein durchdachter Ansatz sorgt dafür, dass sich alle optimal weiterentwickeln können. Dabei unterstützt dich ein gut strukturierter Plan, der dir als Leitfaden dient (vgl. Abbildung 8). Sobald du dein Ziel definiert hast, kannst du den groben Trainingsinhalt festlegen (z. B. Krafttrainingsübungen zur Steigerung der Maximalkraft in den Beinen). Um die Inhalte umzusetzen, wählst du die entsprechende Methode (Kapitel 3.2) und suchst passende Übungen aus, mit denen du diese umsetzen kannst. Wie du Übungen anleitest, liest du im Kapitel 5. Spezielle Krafttrainingsübungen und Anleitungen findest du im Anhang.

⁹ BISP, 2010, S. 3., ¹⁰ Prieske et al., 2016., ¹¹ Raeder et al., 2020.

¹² Prieske et al., 2016., ¹³ Raeder et al., 2020., ¹⁴ WHO, 2022.

¹⁵ Prieske et al., 2016., ¹⁶ WHO, 2022; Raeder et al., 2020., ¹⁷ Prieske et al., 2016.

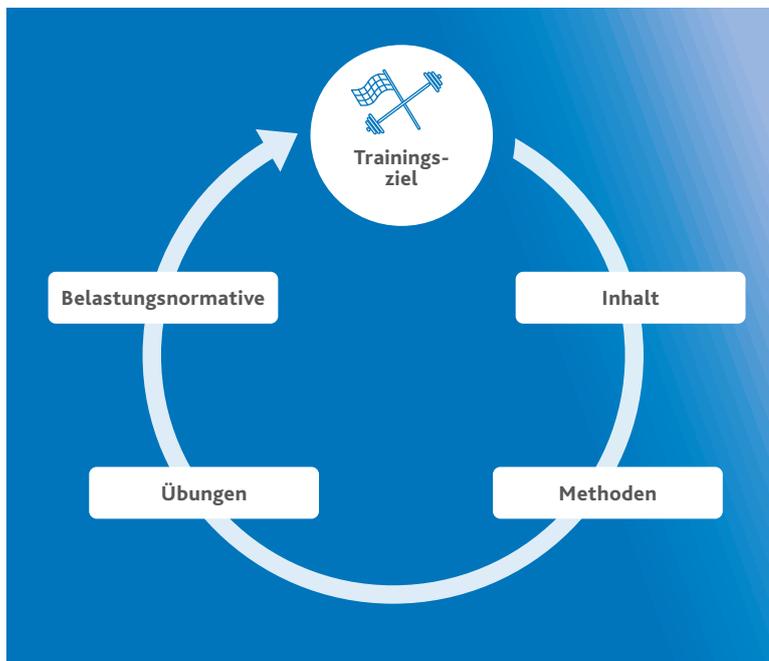


Abbildung 8: Zielgerichtete Krafttrainingsplanung.

Beispiel:

Du hast eine Sportgruppe von Sprinter*innen, die beim Sportabzeichen im nächsten Jahr deutlich bessere Leistung bringen wollen als in diesem Jahr. Vor allem in den Sprung- und Sprint-Disziplinen wollen sie sich verbessern. Zusätzlich zum Sprint- und Leichtathletiktraining führst du mit deiner Sportgruppe deshalb Krafttraining durch. **Ziel** ist, dass die Sportler*innen ihre Maximalkraft in der Oberschenkelmuskulatur verbessern. Dazu wählst du die **Hypertrophie-Methode**. Als Übung entscheidest du dich für die Kniebeuge. Nach einer Erwärmung trainieren deine Sportler*innen die Kniebeuge gemäß der Hypertrophie-Methode mit den **Belastungsnormativen** von 3 Sätzen à 10 Wiederholungen bei einer Intensität von 80 % ihrer Maximalkraft.

3.2. Methoden des Krafttrainings

Krafttrainingsmethoden sind systematische und geplante Vorgehensweisen, um das Krafttraining so zu gestalten, dass Trainingsziele optimal erreicht werden. Das bedeutet, dass du für das Ziel, das du in deiner Sportstunde erreichen willst, eine passende Methode wählen musst und deine Sportler*innen regelmäßig nach dieser Methode trainieren müssen, damit die Ziele erreicht werden. Krafttraining kann die Verbesserung der Maximalkraft, Schnellkraft oder Kraftausdauer zum Ziel haben.¹⁸

Schnellkraft kann durch Methoden sowohl aus dem Krafttraining als auch aus dem Schnelligkeitstraining verbessert werden. Beim Krafttraining werden dazu Krafttrainingsübungen und beim Schnelligkeitstraining Sprintübungen genutzt, die du entsprechend modifizierst. Der Hauptunterschied in den Belastungsnormativen ist, dass beim krafttrainingsbasierten Schnellkrafttraining die Intensitäten bei über 30 % von der Maximalkraft liegen und im schnelligkeitsbasierten Training bei unter 30 %.¹⁹ In Kapitel 4 erfährst du mehr über die Schnellkraft und die dazugehörigen Trainingsmethoden.

Maximalkraft kennzeichnet die höchstmögliche Kraft, die deine Sportler*innen selbstbestimmt gegen einen Widerstand erzeugen können. Die Maximalkraft kann über wachsende Muskelmasse verbessert werden oder darüber, wie gut die Muskeln neuronal angesteuert werden können. Zu Beginn des Krafttrainings werden die Verbesserung in der Maximal- und Schnellkraftleistung deiner Sportler*innen auf neuronale Verbesserungen zurückzuführen sein, unabhängig von der gewählten Methode. Je länger sie Krafttraining durchführen, desto eher bestimmt die Methode den Effekt, durch die sie ihre Kraft verbessern. In diesem Kapitel fokussieren wir uns auf die Verbesserung der Maximalkraft durch Erhöhung der Muskelmasse. Mehr zu neuronalen Verbesserungen (inter- und intramuskuläre Koordination) erfährst du in Kapitel 4.2.



Abbildung 9: Sprinter*innen profitieren von einer hohen Maximalkraft in den Beinen.

¹⁸ Raeder et al., 2020.

¹⁹ Raeder et al., 2020; Wiewelhove, 2020.

Kraftausdauer ist die Fähigkeit, möglichst viel Kraft bei dauerhafter Belastung zu produzieren und aufrechtzuerhalten. Ziel ist, bei einer bestimmten Wiederholungszahl oder einer definierten Belastungsdauer die Abnahme der Muskelleistung möglichst gering zu halten.²⁰ Die Kraftausdauer ist neben den in diesem Kapitel beschriebenen Parametern auch von der Energiebereitstellung abhängig (mehr zur Energiebereitstellung liest du im Lehrbuch zum Praxismodul A).²¹



Abbildung 10: Beim Klettern ist eine gute Kraftausdauer vorteilhaft.

Zur Verbesserung der Maximalkraft bzw. der Kraftausdauer kannst du die folgenden Methoden anwenden.

Hypertrophie-Methode

Die Hypertrophie-Methode kannst du einsetzen, um die Muskelmasse – und somit die Maximalkraft – zu verbessern. Die Hypertrophie-Methode kennzeichnet sich durch submaximale Intensitäten, also hohe, aber nicht maximale Intensitäten.²² Die Intensität wird (in %) in Relation zur maximalen Intensität (Gewicht) angegeben. Die maximale Intensität ist also das Gewicht, das der*die Sportler*in einmal bewegen könnte (One-Repetition-Maximum (1RM)). Um die Hypertrophie-Methode umzusetzen, kannst du dich für deine Breitensportler*innen an den entsprechenden Belastungsnormativen orientieren (vgl. Abbildung 11). Die Bewegungsgeschwindigkeit sollte dabei langsam bis zügig sein. Nach einer Gewöhnungsphase von mindestens zwei Monaten regelmäßigem Krafttraining und technisch korrekter Ausführung der Kraftübungen ist die Hypertrophie-Methode für die meisten Trainingsziele die wesentliche Methode für deine Breitensportler*innen.

²⁰ Hottenrott et al., 2022.

^{21,22} Raeder et al., 2020.

Beispiel:

Wenn deine Sportler*innen über mehrere Monate systematisch und geplant nach der Hypertrophie-Methode trainieren, können sie erreichen, dass die trainierten Muskelgruppen messbar (und sichtbar) wachsen und sie ihre Kraft steigern.

Kraftausdauer-Methode

Die Kraftausdauer-Methode zeichnet sich durch mittlere Kräfteinsätze bei hoher Wiederholungszahl aus (vgl. Abbildung 11). Die Intensität ist niedriger und die Anzahl der Wiederholungen höher als bei der Hypertrophie-Methode. Die Übungen können dabei statisch oder dynamisch sein.²³ Ziel ist, diese mit der gewählten Intensität möglichst lange durchzuführen. Je niedriger die Intensität, desto zahlreicher sind die Wiederholungen oder desto länger ist die Übungsdauer. Bei statischen Übungen kannst du dich an der Belastungsdauer; bei dynamischen Übungen an den Wiederholungen orientieren. Beim Kraftausdauertraining kannst du die Belastungsnormative nach den beschriebenen Kriterien wählen. Eine praxistaugliche Möglichkeit findest du in Abbildung 11. Die Kraftausdauer-Methode zeigt sich in der Praxis als gute Wahl für (Rumpf-)Stabilitätsübungen und für die Hinführung zur Hypertrophie-Methode.

Trainingsmethode	Intensität	Belastungsdauer	Wiederholungen pro Satz	Sätze	Satzpause
Hypertrophie-Methode	submaximal 70 – 80 % 1RM	20 – 50 s	6 – 12	3 – 5	2 – 5 min
Kraftausdauer-Methode	gering – mittel 30 – 60 % 1RM	50 – 120 s	15 – 40	3 – 5	30 s – 2 min

Abbildung 11: Krafttrainingsmethoden für den Breitensport.²⁴

Empfehlungen für die methodische Gestaltung von Krafttraining:²⁵

- »» Erst mit einfachen Übungen mit eigenem Körpergewicht starten, dann mit Zusatzgewichten arbeiten.
- »» Erst bilaterale Basisübungen (z. B. Kniebeuge) trainieren, dann einfache unilaterale (z. B. Ausfallschritt), dann komplexe unilaterale Übungen (z. B. einbeinige Kniebeuge) trainieren.
- »» Erst mit wenigen Wiederholungen und niedrigeren (oder keinen) Gewichten starten, dann die Belastung progressiv steigern.

²³ Raeder et al., 2020.

²⁴ Hypertrophie-Methode in Anlehnung an Raeder et al., 2020.

²⁵ Angelehnt an Boyle, 2016.

Hier ein Beispiel für das Training nach der Hypertrophie-Methode:²⁶

- 1) Für Übungen mit dem eigenen Körpergewicht fang mit 8 Wiederholungen pro Satz an und steigere von Woche zu Woche auf 10 und dann 12 Wiederholungen, wenn die Sportler*innen die Anzahl an Wiederholungen geschafft haben.
- 2) Anschließend kannst du die Intensität erhöhen, indem du die Übung wechselst (z. B. von bilateral zu unilateral) oder Zusatzgewichte einführst. Damit startest du wieder bei 8 und steigerst dann auf 10 und 12 Wiederholungen.
- 3) Wenn die Sportler*innen auch hiermit 12 Wiederholungen geschafft haben, erhöhe die Intensität erneut (z. B. um 2,5 kg für Oberkörper- oder 5 kg für Unter-/Ganzkörperübungen). Entweder wiederholst du den Prozess mit 8, 10 und 12 Wiederholungen mit dem gesteigerten Gewicht immer wieder oder du bleibst bei einer Anzahl von Wiederholungen und steigerst jetzt Woche für Woche nur noch die Gewichte.

Empfehlung für die Anordnung von Übungen innerhalb einer Sportstunde:²⁷

- » Erst große, dann kleine Muskelgruppen trainieren.
- » Erst mehrgelenkige (z. B. Kniebeuge), dann eingelenkige Übungen (z. B. isolierter Beinbeuger) ausführen.
- » Koordinativ herausfordernde Übungen zu Beginn einer Trainingseinheit durchführen (d. h. im ermüdungsfreien Zustand).
- » Die Übungen ausgeglichen verteilen (z. B. Training sowohl der vorderen als auch der hinteren Oberschenkelmuskulatur).

²⁶ Angelehnt an Boyle, 2016.

²⁷ Modifizierte Empfehlungen abgeleitet aus Empfehlung für Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen aus Prieske et al., 2016, S. 9, nach Mühlbauer et al., 2013.

Bei der Auswahl der Übungen für dein Krafttraining orientiere dich an den Zielen für dein Training und beachte die Empfehlungen von Kapitel 3.1. Eine Auswahl von Übungen findest du im Anhang. Unabhängig von den Zielen und deiner Sportgruppe empfehlen sich **fünf Übungsformen, die du für alle deine Sportgruppen nutzen solltest**:²⁸

- » Knie dominante Unter-/Ganzkörperübungen
 - » z. B. Kniebeuge, Ausfallschritt
- » Hüft dominante Unter-/Ganzkörperübungen
 - » z. B. Kreuzheben, Brücke, Standwaage
- » Zugübungen
 - » z. B. Rudern, T-Y, Klimmzüge
- » Druckübungen
 - » z. B. Liegestütz, Überkopfdrücken, Bankdrücken
- » Rumpfstabilitätsübungen
 - » z. B. Unterarmstütz (Plank), Vierfüßlerstand

Belastungs- und Trainingssteuerung

Zur Belastungs- und Trainingssteuerung kannst du die Beanspruchung, also die empfundene Belastung, nutzen. Hierzu eignet sich eine Beanspruchungs-Skala. Für das Krafttraining kannst du eine Skala von 1 bis 10 nutzen, die die empfundene Anstrengung abfragt. Du kannst die Werte nach jedem Satz abfragen, aber vor allem nach dem letzten Satz. Für das Training nach der Hypertrophie-Methode sollten die Sportler*innen eine 8 (oder 9) auf der Skala nach dem letzten Satz angeben. Eine 8 bedeutet, dass sie schätzungsweise noch zwei Wiederholungen geschafft hätten, und eine 9 noch eine Wiederholung (vgl. Abbildung 12).²⁹

Wert	Beanspruchung	Wiederholung in Reserve
10	so anstrengend, dass ich abrechen muss	keine
9	maximal anstrengend	eine
8	extrem anstrengend	zwei
7	sehr anstrengend	drei
6	anstrengend	vier
5	mäßig anstrengend	fünf
4	wenig anstrengend	sechs
3	sehr wenig anstrengend	sieben
2	extrem wenig anstrengend	acht
1	überhaupt nicht anstrengend	neun

Abbildung 12: Beanspruchungsskala in Kombination mit der Anzahl an Wiederholungen in Reserve.³⁰

²⁸ Boyle, 2016.

²⁹ Raeder et al., 2020.

³⁰ Anstrengungsskala nach Büsch et al., 2022, in Kombination mit Transfer auf die noch möglichen Wiederholungen nach Geisler et al., 2020 und Raeder et al., 2020.

Du kannst deine Sportler*innen auch direkt fragen, wie viele Wiederholungen sie vermutlich noch geschafft hätten (siehe Abbildung 12, rechte Spalte). Man spricht auch davon, wie viele Wiederholungen sie noch in Reserve oder „im Tank“ gehabt hätten.

Um den gewünschten Trainingseffekt zu erreichen, ist es notwendig, die beschriebene hohe Belastung durch das Training zu kreieren. Jedoch ist es für die Praxis mit Breitensportler*innen nicht ratsam, dass du sie bis zum Muskelversagen üben lässt. Ziel ist es hingegen, den Punkt kurz vor dem Muskelversagen zu treffen.³¹

Beispiel:

Wenn deine Sportler*innen am Ende deines Trainingsprogramms eine 8 auf der Beanspruchungs-Skala nennen oder angeben, dass sie noch maximal zwei weitere Wiederholungen geschafft hätten, ist die Intensität genau richtig gewählt. Nennen sie eine 7 oder niedriger oder geben sie an, dass sie noch mehr als zwei Wiederholungen geschafft hätten, dann solltest du die Intensität der Übung steigern. Wenn die Übung vorzeitig abgebrochen werden musste oder eine 10 angegeben wird, ist die Belastung zu hoch gewählt. Versuche, dieses Szenario zu vermeiden, indem du mit niedrigen Gewichten startest und schrittweise steigert.

Wiederholungen in Reserve (Belastungssteuerungsbeispiel für die Hypertrophie-Methode)

- » Keine Wiederholungen in Reserve/ die Übung musste vorzeitig abgebrochen werden
→ Intensität (Gewicht) ist zu hoch
- » Noch 2 Wiederholungen in Reserve → Intensität genau richtig
- » Noch 3 oder mehr Wiederholungen in Reserve → Intensität zu niedrig

³¹ Raeder et al., 2020.

Empfehlung für die Praxis – Krafttraining

- 1) Krafttraining hat einen hohen Stellenwert für Alltag, Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit. Baue Krafttraining also in das Sportangebot für all deine Sportgruppen ein.
- 2) Um den Körper deiner Sportler*innen auf alltägliche und sportliche Belastungen vorzubereiten und Verletzungen vorzubeugen, nutze regelmäßiges Krafttraining.
- 3) Um die Körperkomposition positiv zu beeinflussen, setze auf den Zuwachs von Muskelmasse durch Krafttraining. Dies reduziert den Körperfettanteil und erhöht den kalorischen Ruheumsatz.
- 4) Steigere die Intensität (Gewichte) in kleinen Schritten und erst, wenn deine Sportler*innen die Bewegung technisch gut ausführen und das bisherige Gewicht gut bewegen können.
- 5) Nutze zur Trainingssteuerung die Beanspruchungsskala und die Wiederholungen in Reserve für das Krafttraining nach der Hypertrophie-Methode.
- 6) Plane dein Krafttraining nach deinen Zielen und wähle entsprechende Übungen. Integriere für alle Sportgruppen sowohl eine kniedominante, eine hüftdominante, eine Zug- und eine Druck-Übungsform sowie Rumpfübungen.



4. Schnelligkeit

Schnelligkeit ist eine der vier konditionellen Fähigkeiten. Sie beschreibt die Fähigkeit, sich mit höchster Geschwindigkeit oder in kürzester Zeit zu bewegen (Aktionsschnelligkeit) oder schnellstmöglich auf einen Reiz zu reagieren (Reaktionsschnelligkeit).³² Bei der Schnelligkeit geht es also darum, dass deine Sportler*innen möglichst

- » schnell laufen, schwimmen etc.,
- » schnell einen Ball, Speer o. Ä. bewegen,
- » schnell auf unterschiedliche Reize und Signale reagieren,
- » schnell die Richtung wechseln und
- » schnell abbremsen können.

Bei der Schnelligkeit unterscheidet man zwischen elementarer und komplexer Schnelligkeit. Die komplexe Schnelligkeit hängt stark von den anderen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten ab.³³

Elementare Schnelligkeit

Elementare Schnelligkeit zeichnet sich durch einfache Bewegungsformen mit kleiner Bewegungsamplitude aus, die über ein kurzes Zeitintervall durchgeführt werden. Die Bewegungen werden gegen geringe äußere Widerstände (< 30 % der Maximalkraft) durchgeführt und grenzen sich hierdurch von der konditionellen Fähigkeit Kraft ab. Die elementare Schnelligkeit ist abhängig von Steuerungsprozessen des zentralen Nervensystems und von genetischen Faktoren. Dadurch ist sie zu einem großen Anteil anlagebedingt und durch Training nur wenig veränderbar. Die elementare Schnelligkeit entwickelt sich vor allem im Kindes- und Jugendalter und kann besonders in dieser Lebensphase durch gezieltes Training geschult werden. Elementare Schnelligkeit hat somit eine Grundlagenfunktion und ist die Basis für komplexe Schnelligkeitsleistungen.³⁴ Elementare Schnelligkeit kann in drei Dimensionen unterteilt werden: Reaktionsschnelligkeit, Bewegungsschnelligkeit und Bewegungsfrequenz.³⁵

Drei Dimensionen elementarer Schnelligkeit

Reaktionsschnelligkeit ist die Fähigkeit, in kürzester Zeit auf einen Reiz zu reagieren (vgl. Abbildung 13). Der Reiz kann hierbei optisch (z. B. durch das Heben einer roten Fahne), akustisch (z. B. durch einen Pfiff) oder taktil (z. B. durch die Berührung an der Schulter) sein. Die Reaktionszeit ist die Zeitspanne zwischen dem Auslösen des Reizes und der willkürlichen Muskelaktion. Die Art des Reizauslösers hat unterschiedliche Reaktionszeiten zufolge. Die Antwort auf taktile Reize ist mit ca. 0,10 – 0,18 Sekunden am kürzesten, danach kommen akustische Signale mit einer Reaktionszeit von ca. 0,12 – 0,20 Sekunden und die Reaktion auf optische Signale dauert mit 0,15 – 0,27 Sekunden am längsten. Die Anzahl der Wahlmöglichkeiten beeinflusst die Reaktionszeit ebenfalls. Je mehr Möglichkeiten vorliegen, desto länger ist die Reaktionszeit. Komplexe Wahlreaktionen können durch das Training der Wahrnehmung und Entscheidung trainiert werden. Insbesondere bei Sportspielen hat dies eine große Relevanz.³⁶

³² Hottenrott et al., 2022.

^{33,34} Wiewelhove, 2020.

^{35,36} Thienes & Randl, 2020.



Abbildung 13: Reaktionsschnelligkeit beim Sprintstart – Reaktionszeit vom akustischen Signal bis zur ersten willkürlichen Muskelkontraktion.

Bewegungsschnelligkeit beschreibt azyklische Schnelligkeit, das heißt, sie ist die Schnelligkeit von einzelnen Bewegungen des Körpers oder bestimmter Körperteile (vgl. Abbildung 14). Sie ist die Fähigkeit, eine isolierte motorische Aktion mit einem vorher festgelegten Ausgangs- und Endpunkt innerhalb kürzester Zeit auszuführen (z. B. Würfe, Schüsse, Schläge, Sprünge).³⁷



Abbildung 14: Bewegungsschnelligkeit beim Speerwurf – eine azyklische Bewegung

Bewegungsfrequenz beschreibt die zyklische Schnelligkeit und besteht aus Bewegungen, die sich in regelmäßigen Abständen wiederholen (vgl. Abbildung 15). Sie wird als Fähigkeit, eine maximale Anzahl strukturgleicher Bewegungen in einer festgelegten Zeiteinheit auszuführen, beschrieben. Die Bewegungsfrequenz gilt als zentrale Voraussetzung für hohe Leistungen, bei der eine individuell optimale Bewegungsamplitude erreicht werden soll (z. B. Sprints beim Laufen oder Schwimmen).³⁸

^{37,38}Thienes & Randl, 2020.



Abbildung 15: Bewegungsfrequenz beim Schwimmsprint – die Schnelligkeit bei einer zyklischen Bewegung.

Komplexe Schnelligkeit

Komplexe Schnelligkeit beschreibt sportliche Leistungen, die in besonders kurzer Zeit realisiert werden sollen.³⁹ Sie setzt sich aus nervalen und muskulären Komponenten zusammen. Sie ist abhängig vom optimalen Zusammenspiel und der Verbesserung der Komponenten Kraft, Ausdauer, Koordination und Technik.⁴⁰ Um die komplexe Schnelligkeit zu verbessern, ist ein möglichst hohes Niveau der elementaren Schnelligkeit von Vorteil. Die komplexe Schnelligkeit lässt sich in die Dimensionen Handlungsschnelligkeit, Schnellkraft und Schnelligkeitsausdauer unterteilen.⁴¹ Für die Praxis mit deinen Breitensportler*innen kannst du größere Verbesserungen im Bereich der komplexen Schnelligkeit erzielen als im Bereich der elementaren Schnelligkeit.

Drei Dimensionen komplexer Schnelligkeit

Handlungsschnelligkeit meint die Fähigkeit, technisch-taktische Handlungen situations-gerecht in kürzester Zeit und mit optimaler Intensität erfolgreich auszuführen. Das Niveau der Handlungsschnelligkeit, das insbesondere für Sportspiele entscheidend ist, hängt von den technischen Fertigkeiten und den konditionellen sowie koordinativen Fähigkeiten ab. Auch die Kürze der Wahlreaktionen ist entscheidend, sowie die perfekte Abstimmung bei den Prozessen der Informationsverarbeitung, Wahrnehmung, Entscheidung und Antizipation. Der kognitive Anteil wird mit einem zunehmenden Leistungsniveau für die komplexe Schnelligkeitsleistung immer bedeutsamer.

Schnellkraft ist eine azyklische Schnelligkeit gegen äußere Widerstände. Es geht darum, einen hohen Kraftimpuls über eine möglichst kurze Zeit aufzubringen. Dazu ist unter anderem eine gute neuronale Ansteuerung relevant.⁴² Die Schnellkraft wird beispielsweise für Sprünge, Würfe, explosive Antritte oder überraschende Richtungswechsel benötigt. Sie lässt sich in Explosiv- und Startkraft einteilen und ist abhängig von der Maximalkraft und der vorhandenen Muskelmasse. Schnellkraft ist eine Mischform und kann auch unter der konditionellen Fähigkeit Kraft gefasst werden.

Schnelligkeitsausdauer ist eine Kombination aus Ausdauer und Schnelligkeit. Sie ist die Fähigkeit, hohe Geschwindigkeiten über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten zu können und den ermüdungsbedingten Geschwindigkeitsabfall möglichst gering zu halten. Maximale Schnelligkeitsleistungen können nur über einen kurzen Zeitraum in ermüdungsfreiem Zustand aufrechterhalten werden.⁴³

³⁹ Thienes & Randl, 2020.

⁴⁰ Wiewelhove, 2020.

^{41, 42, 43} Thienes & Randl, 2020.

4.1. Methoden des Schnelligkeitstrainings

Der wichtigste Grundsatz des Schnelligkeitstrainings lautet: Um schneller zu werden, müssen deine Sportler*innen ihre Bewegungen und Reaktionen mit maximaler Geschwindigkeit ausführen.⁴⁴

Prinzipien des Schnelligkeitstrainings

Beachte die folgenden Prinzipien, wenn du mit deinen Sportler*innen Schnelligkeitstrainings durchführst. Bei den maximalen Geschwindigkeiten, die deine Sportler*innen aufbauen, sind diese wichtig, um Verletzungen vorzubeugen und den gewünschten Trainingseffekt zu erreichen.⁴⁵

- » Am Anfang deiner Sportstunde müssen vor dem Schnelligkeitstraining die Körpertemperatur erhöht und die Muskulatur aktiviert werden. Du solltest das Schnelligkeitstraining direkt im Anschluss daran platzieren, um Ermüdung vorzubeugen, sodass die Sportler*innen maximal schnell üben können.

 - **Führe ein angemessenes Aufwärmprogramm durch.**
 - **Setze das Schnelligkeitstraining nach dem Aufwärmen an den Beginn deiner Sportstunde.**

- » Zur akuten Beweglichkeitsverbesserung im Warm-up sollte vor dem Schnelligkeitstraining auf statisches Dehnen verzichtet werden, da es akut dazu führt, dass die Sportler*innen nicht maximal schnell trainieren können

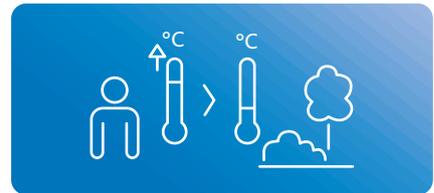
 - **Dynamisches Dehnen oder Mobilisation im Warm-up, kein statisches Dehnen.**

- » Zur Verbesserung der Schnelligkeit müssen die Leistungen in höchster technischer Präzision durchgeführt werden.

 - **Die Bewegung soll erst dann schnellstmöglich durchgeführt werden, wenn die Technik beherrscht wird.**

- » **Das Schnelligkeitstraining muss mit höchster Motivation durchgeführt werden**, damit deine Sportler*innen immer mit maximaler Geschwindigkeit trainieren, um ihre Leistung optimieren zu können.

- » **Bei einem Abfall der Schnelligkeit solltest du die Pausen verlängern oder das Training beenden.**



⁴⁴Wiewelhove, 2020.

⁴⁵In Anlehnung an Wiewelhove, 2020.

Zudem solltest du äußere Störfaktoren minimieren. Begutachte den Bewegungsraum und Sorge für die Sicherheit deiner Sportler*innen: Der Bewegungsraum muss frei von potenziellen Stolpergefahren sein und Laufwege dürfen nicht von anderen Personen gekreuzt werden. Die Sportler*innen sollen mit voller Geschwindigkeit trainieren können, ohne dass es zu Kollisionen kommt.

Methoden des Schnelligkeitstrainings

Im Folgenden erhältst du einen Überblick über ausgewählte Methoden im Schnelligkeitstraining mit den dazugehörigen Belastungsnormativen, die vor allem auf die Verbesserung der komplexen Schnelligkeit abzielen (vgl. Abbildung 16). Beim Schnelligkeitstraining ist eine vollständige Pause entscheidend, damit deine Sportler*innen jede Wiederholung mit maximaler Geschwindigkeit (Intensität) durchführen können. Nur so stellen sich die gewünschten Trainingseffekte ein. Aus diesem Grund wird beim Schnelligkeitstraining auf Methoden mit wenigen Wiederholungen und vollständigen Pausen nach jeder Wiederholung gesetzt (vgl. Abbildung 16). Die angegebenen Wiederholungen entsprechen einem Satz. Du solltest zwischen einem und maximal fünf Sätzen Schnelligkeit trainieren lassen. Zur progressiven Steigerung kannst du beispielsweise erst die Wiederholungen und später die Sätze steigern. Die Pausen zwischen den Sätzen sollten dann je nach Belastung zwischen zwei und zehn Minuten liegen.⁴⁶

Trainingsmethode	Intensität	Belastungsdauer	Wiederholungen	Pausen
Antritts- und Sprintschnelligkeitstraining	100 %	gering z. B. Antritt: 10 – 20 m oder Sprint: 30 – 50 m	2 – 8	vollständige Pause 1 – 3 min
Widerstandsmethode	100 % Widerstand liegt bei max. 30 % der Maximalkraft	gering z. B. Sprint: 10 – 50 m	2 – 12	vollständige Pause 1 – 3 min
Koordinationsmethode	90 – 100 %	gering – mittel	variabel abhängig von der Übung	vollständige Pause z. B. 10 s – 2 min

Abbildung 16: Methoden des Schnelligkeitstrainings.⁴⁷

Antritts- und Sprintschnelligkeitstraining

Das Antritts- und Sprintschnelligkeitstraining stellt eine zentrale Trainingsmethode für alle Sprintlaufdisziplinen dar. Hierbei muss jeder Sprint mit maximaler Schnelligkeit durchgeführt werden. Nimmt die Schnelligkeit ab, verlängerst du die Pausen oder brichst das Training ab. Für das Antrittstraining werden mit 10–20 m eher kurze Streckenlängen und für ein Sprinttraining Streckenlängen von 30–50 m ausgewählt. Für Spielsportarten kann nach beiden Methoden trainiert werden, wobei der Fokus bei den meisten Sportarten auf dem Antritt liegen sollte. Hier kannst du das Training auch auf die Fähigkeit von schnellen Richtungswechseln auslegen, um die Handlungsschnelligkeit zu verbessern.⁴⁸

⁴⁶ Wiewelhove, 2020.

⁴⁷ Ausgewählte Methoden nach Wiewelhove, 2020.

⁴⁸ Wiewelhove, 2020.

Beispiele für Antritts- und Sprintschnelligkeitstraining:

- » Die Sportler*innen starten aus unterschiedlichen Positionen, beispielsweise einem Hoch- oder Tiefstart.
- » Für Spportsportarten können die Übungen in spportspezifischer Form mit und ohne Ball durchgeführt werden. Hier können Pendelsprints oder Sternsprints in das Training integriert werden.

Widerstandsmethode

Die Widerstandsmethode kannst du einsetzen, um die komplexe Schnelligkeit, insbesondere die Schnellkraft, zu entwickeln und zu verbessern. Das Training findet unter erschwerten Bedingungen statt und der Bewegungswiderstand wird vergrößert. Es zielt auf die Veränderung der Ansteuermechanismen der motorischen Einheiten ab – also auf neuronale Verbesserungen. Insbesondere von den schnell kontrahierenden Muskelfasern wird eine höhere Rekrutierungsrate angestrebt. Dies ist vor allem bei schnellen Antritten und unter hohem Zeitdruck erforderlich. Die verwendeten Widerstände sollten unter 30 % des individuell realisierbaren Kraftmaximums liegen. Achte darauf, dass sich die Bewegungsgeschwindigkeit nicht um mehr als 10 % im Vergleich zum Sprint ohne Widerstände verringern.⁴⁹ Wir empfehlen das Schnelligkeitstraining nach der Widerstandsmethode erst durchzuführen, wenn deine Sportler*innen zuvor nach der Methode des Antritts- und Sprintschnelligkeitstraining trainiert haben, um deine Breitensportler*innen an die Belastungen heranzuführen und Verletzungen bestmöglich vorzubeugen.

Beispiele für Widerstände bei der Widerstandsmethode:

- » Erhöhung des Gewichts des Gesamtsystems, z. B. mithilfe von Gewichtswesten oder Gewichtsmanschetten;
- » Erhöhung des Bewegungswiderstands/ Zugwiderstands beim Laufen oder Schwimmen mittels Zugschlitten, Widerstandsbändern, Bergaufsprints oder Partnerübungen;
- » Vergrößerung von Antriebsflächen, z. B. Flossen oder größere Blattflächen im Rudern;
- » Vergrößerung der Gewichte von Sportgeräten, z. B. schwerere Wurfgeräte oder Schläger.

⁴⁹Wiewelhove, 2020.

Koordinationsmethode

Die Schnelligkeitsleistung wird in erheblichem Maß durch die Bewegungskoordination bestimmt. Die Koordinationsmethode kannst du einsetzen, um im motorischen Lernprozess schnellere Bewegungen zu entwickeln und zu verbessern. Einzelne schnelle Bewegungen sollen zu einer komplexen Gesamtbewegung zusammengeführt werden, ohne dass die Teilbewegungen an Geschwindigkeit verlieren. Die Intensität ist geringer als bei den anderen Methoden. Dadurch sind höhere Wiederholungszahlen und kürzere Pausen möglich. Die Belastungsnormative sind bei der Koordinationsmethode stark von der jeweiligen Übung abhängig. Die Übungsauswahl kann dabei den Übungen des Techniktrainings ähneln.⁵⁰

Übungsbeispiele für die Koordinationsmethode:

- »» Koordinationsläufe (Läufe durch die Koordinationsleiter),
- »» Vielfältige Übungen des Lauf-/Sprung-ABCs.

Schnelligkeitsausdauer

Die Schnelligkeitsausdauer kannst du verbessern, indem du z. B. klassische Schnelligkeitsübungen, wie Sprints, nutzt und die Belastungsdauer veränderst. Nutze entweder etwas längere Belastungszeiten als in der Sportart normal sind in Kombination mit der Wiederholungsmethode oder nutze kürzere Belastungszeiten in Kombination mit der Intervallmethode (vgl. Lehrbuch zum Praxismodul A).⁵¹

Reaktionsschnelligkeit

Die Reaktionsschnelligkeit, als Dimension der elementaren Schnelligkeit, kann weniger gut verbessert werden, hat jedoch für viele Sportarten und den Alltag eine hohe Relevanz. Wähle beim Reaktionstraining Reaktionen auf Reize, die den sportlichen Anforderungen deiner Sportler*innen entsprechen (z. B. für Sprinter*innen und Schwimmer*innen eher akustische Startsignale oder für Torhüter*innen und Volleyballer*innen eher visuelle Reize (Bälle)). Die Übungen gestaltest du mit einem hohen Zeitdruck und ausreichend langen Pausen.⁵²

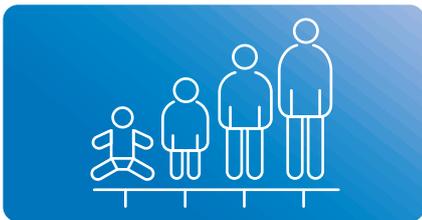
Eine Auswahl an Übungen zu den Schnelligkeitsmethoden findest du im Anhang.

4.2. Einflussgrößen auf die Schnelligkeit

Die Schnelligkeit deiner Sportler*innen hängt von unterschiedlichen Einflussgrößen ab. Diese sind für dich als Übungsleiter*in wichtig, damit du das Sportangebot für deine Sportler*innen entsprechend gestalten kannst. Die Schnelligkeit wird durch kognitive (z. B. Konzentration, Motivation oder Lernfähigkeit), anlagebedingte und körperliche Parameter beeinflusst. Letztere sind sowohl auf der neuronalen als auch auf der muskulären Ebene zu verorten.⁵³

Anlagebedingte Einflussgrößen auf die Schnelligkeit

Zu den anlagebedingten Einflussgrößen zählen Alter, Geschlecht, Anthropometrie und Konstitution.



Alter: Nach dem 30. Lebensjahr wirkt sich das Alter der Sportler*innen nachteilig auf die Schnelligkeit aus. Schnelligkeit ist damit der physische Leistungsfaktor, der im Alter am frühesten und am ausgeprägtesten abnimmt. Durch ein gezieltes Training kann die Abnahme zum Teil kompensiert werden. Die Zeit vor und während der Pubertät gilt als optimales Zeitfenster für ein gezieltes Training der Schnelligkeitsleistungen.



Geschlecht: Männer sind von Natur aus größer als Frauen und haben tendenziell eine höhere Muskelmasse. Dies führt zu einer höheren Kraftproduktion und begünstigt eine schnellere Beschleunigung. Die maximale Schnelligkeit, die erreicht werden kann, ist damit bei Männern durchschnittlich höher als bei Frauen. Der schnellste Mensch ist ca. 44 km/h schnell.



Anthropometrie und Konstitution beeinflussen z. B. beim Laufen die Schrittlänge und **Schrittfrequenz**, welche wiederum Einfluss auf die Laufgeschwindigkeit haben. Die **Schrittlänge** wird durch eine höhere Explosivkraft und größere Muskelmasse begünstigt. Zudem führen längere Extremitäten zu einer größeren Schrittlänge. Bessere Hebelverhältnisse von langen Extremitäten begünstigt die Schnelligkeitsentwicklung. Die Schrittfrequenz wird durch ein geringes Körpergewicht und kurze Extremitäten begünstigt.



Steigt eine Einflussgröße, dann steigt auch die Geschwindigkeit, sofern eine andere Einflussgröße nicht in der gleichen Größenordnung abfällt.

⁵³ Ausgewählte Einflussfaktoren in Anlehnung an Wiewelhove, 2020.

Muskuläre Einflussgrößen auf die Schnelligkeit

Zu den muskulären Einflussgrößen auf die Schnelligkeit gehört neben der Muskelmasse (siehe Kapitel 3) und der Energiebereitstellung (siehe Lehrbuch zum Praxismodul A), unter anderem die Muskelfasertypenverteilung, die Kontraktionszeit und die Muskeltemperatur.

Anteile der Muskelfasern: Man unterscheidet zwischen langsam (Typ I) und schnell kontrahierenden Muskelfasern (Typ II-A & Typ II-X). Für Sportarten mit hohen Schnelligkeitsanforderungen ist ein hoher Anteil der Typ II-Faserfläche von Vorteil. Die Muskelfaserausammensetzung ist stark genetisch bestimmt und kann durch Training nur leicht beeinflusst werden. Für hohe Schnelligkeitsleistungen sind schnell zuckende Muskelfasern notwendig. Der Anteil bestimmt jedoch nicht allein die Schnelligkeitsleistung des neuronalen Systems.

Kontraktionszeit: Die Kontraktionszeit ist die Zeit, die ein Muskel bei der Aktivierung benötigt, um sich schnellstmöglich zu verkürzen. Sie hängt von der Anzahl und der Geschwindigkeit der einzelnen Querbrückenverbindungen zwischen Aktin und Myosin innerhalb der einzelnen Muskelfasern ab.

Muskeltemperatur: Für optimale Schnelligkeitsleistungen ist eine optimale Muskeltemperatur die Voraussetzung. Durch ein Aufwärmen verringert sich der intramuskuläre Reibungswiderstand und die Geschwindigkeit der Reizleitung nimmt zu. Dadurch werden die Reaktionsfähigkeit und neuronale Steuerungsprozesse verbessert und – besonders wichtig – das Verletzungsrisiko wird deutlich verringert.

Neuronale Einflussgrößen auf die Schnelligkeit

Intramuskuläre Koordination: Die intramuskuläre Koordination beschreibt das Nerv-Muskel-Zusammenspiel innerhalb eines Muskels. Je mehr Muskelfasern durch Nervenimpulse aktiviert werden (Rekrutierung) und je höher die Erregungsrate ist (Frequenzierung), desto mehr Kraft kann der entsprechende Muskel entwickeln.

Intermuskuläre Koordination: Die Intermuskuläre Koordination meint das Zusammenspiel verschiedener Muskeln bei einem gezielten Bewegungsablauf. Hier spielt das Zusammenspiel von Agonisten und Antagonisten eine große Rolle. Der Agonist übt eine Kontraktion aus, während der Antagonist eine Gegenbewegung durchführt. Alle an der Bewegung beteiligten Muskeln müssen optimal und effektiv zusammenarbeiten, um eine hohe koordinative Qualität und Schnelligkeit der Bewegung zu erreichen.

Empfehlungen für die Praxis – Schnelligkeitstraining

- 1) Je größer die koordinative Anforderung und je komplexer die Bewegung, desto mehr Einfluss kannst du durch Training auf die Schnelligkeit nehmen.
 - 2) Antritt- & Sprintschnelligkeit, Schnellkraft und Schnelligkeitsausdauer lassen sich am besten trainieren. Bediene dich dabei bei den vorgeschlagenen Methoden.
 - 3) Führe Schnelligkeitstraining immer mit maximaler Geschwindigkeit durch.
 - 4) Führe ein gutes Warm-up vor dem Schnelligkeitstraining durch und stelle es danach an den Anfang deiner Sportstunde, sodass deine Sportler*innen noch nicht ermüdet sind.
 - 5) Nutze nach den einzelnen Wiederholungen eine vollständige Pause, damit die Sportler*innen jede Wiederholung maximal schnell üben können.
 - 6) Wenn die Schnelligkeit der Sportler*innen während der Trainingseinheit abnimmt, erhöhe die Pausen oder beende das Training.
- 



#rotzdemSPORT

#rotzdemSPORT

5. Übungen im Sport

Übungen sind neben Spielen eine Form, mit der du die Inhalte und -methoden deiner Sportstunde umsetzen kannst. Besonders im Kraft- und Beweglichkeitstraining bieten sich Übungen an. Gegenüber Spielen haben sie den Vorteil, dass die entsprechenden Methoden und Belastungsnormative einfacher umzusetzen und zu kontrollieren sind. 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.⁵⁴

**Mehr zu Spielen erfährst du im Praxismodul A.
Buche dein Praxismodul A hier Deine ÜL-C Lizenz –
mein SportNetz NRW.**



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



5.1. Übungen anleiten und anpassen

Wenn du Übungen anleitest, ist es wichtig, dass du klare und präzise Anweisungen gibst. Damit hilfst du den Teilnehmer*innen, die Übungen korrekt und sicher auszuführen. Deine Anweisungen sollten zudem kurz und verständlich sein, damit alle sofort verstehen, worauf es ankommt, und keine Bewegungszeit verloren geht. Es kann zusätzlich hilfreich sein, die Übungen zunächst selbst zu demonstrieren. Wenn du nicht in der Lage bist, eine spezielle Übung vorzumachen, kannst du auch ein Video der Übung zeigen oder eine Person deiner Sportgruppe bitten, die Übung zu demonstrieren. Dabei solltest du immer sicherstellen, dass die gezeigte Übung einer optimalen Ausführung entspricht.

Tipps für kurze, präzise und verständlich Übungsanleitungen:

- »» Bewegungsaufgabe mit anderen (metaphorischen) Worten umschreiben,
- »» bekannte Übungen und Bewegungen als Referenz nutzen,
- »» Übung in Teilbewegungen aufteilen.

⁵⁴ Schaller, 2012.

Beispiel:

Du möchtest die Kniebeuge mit deinen Sportler*innen üben und nutzt dazu bekannte Situationen und eine metaphorische Sprache: „Stelle dir vor, dass du von einem Stuhl aufstehst, ohne deine Hände zu benutzen. Drücke dabei deine Knie nach außen, und zwar so, als hättest du ein Gummiband um beide Knie gewickelt“.

Besonders in heterogenen Gruppen ist es wichtig, Übungen anzupassen und Differenzierungsmöglichkeiten anzubieten, damit jede*r auf dem eigenen Level üben kann. Unterschiedliche Intensitäten der Übung sorgen dafür, dass jede*r Sportler*in einen ausreichenden Reiz erfährt, damit sich ein Trainingseffekt einstellt und die Sportler*innen ihre Ziele erreichen können (siehe Prinzip des trainingswirksamen Reizes – Praxismodul A). Übungsvarianten mit einer höheren Intensität sind eine Progression, mit niedrigerer Intensität eine Degression.

**Übungsvarianten:
höhere Intensität = Progression
niedrigere Intensität = Degression**

Grundsätze für eine gute Übungserklärung:

- » kurze und verständliche Anweisungen,
- » Übungen demonstrieren,
- » Individuelle Differenzierung von Übungen anbieten (Progression & Degression).

Aufbau einer Übungsanleitung

Beim Aufbau deiner Übungsanleitung solltest du immer mit dem Namen der Übung und ihrem Ziel beginnen. Beschreibe klar die Startposition und erkläre den Bewegungsablauf in einfachen Schritten. Achte darauf, dass die Teilnehmer*innen die richtige Körperhaltung einnehmen und gib ihnen Hinweise zur Sicherheit. Besonders im Krafttraining ist es zusätzlich wichtig, dass du Wiederholungszahlen, Intensität und Bewegungsgeschwindigkeit nennst.

1. Übungsnamen und Ziel:

- a. Nenne die Übung und erläutere kurz das Hauptziel sowie bei Kraftübungen die Muskulatur, die dabei trainiert werden soll.

2. Startposition:

- a. Beschreibe die Ausgangsposition der Übung. Das kann die Haltung der Füße, die Körperausrichtung oder andere spezifische Positionen beinhalten.

3. Bewegungsablauf:

- a. Teile die Bewegung in klare Phasen oder Schritte auf. Verwende eine einfache und präzise Sprache, damit die Teilnehmer*innen die Reihenfolge verstehen.

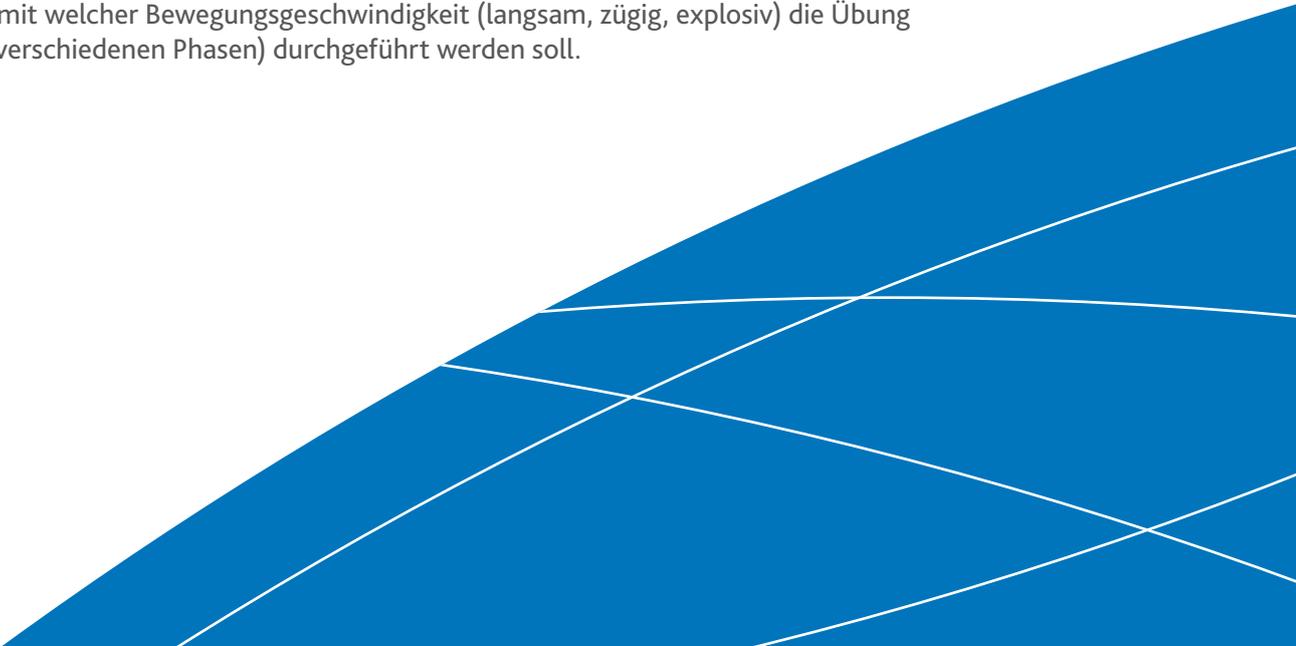
4. Körperhaltung und Ausrichtung:

- a. Betone die richtige Körperhaltung während der Bewegung. Das kann die Spannung im Rumpf oder die Positionierung von Kopf oder Beinen sein.

5. Sicherheitshinweise:

- a. Nenne Sicherheitshinweise und berücksichtige dabei ggf. auch die individuellen Gesundheitszustände der Teilnehmer*innen.

6. Wiederholungszahlen, Intensität und Bewegungsgeschwindigkeit:

- a. Gib an, wie viele Wiederholungen durchzuführen sind oder wie lange die Übung durchgeführt werden soll.
 - b. Gib an, wie die Intensität gewählt werden soll und wie sie verändert werden kann (Progression und Degression).
 - c. Gib an, mit welcher Bewegungsgeschwindigkeit (langsam, zügig, explosiv) die Übung (in den verschiedenen Phasen) durchgeführt werden soll.
- 

5.2. Feedback und Bewegungskorrekturen

Ein Feedback zur Bewegungsausführung ist wichtig, damit die Sportler*innen genau das üben, was du ihnen demonstriert hast, sie ihre gewünschten Ziele erreichen und eine gesunde Bewegungsausführung vollziehen. **Das Feedback meint hier eine Rückmeldung zur Bewegungsausführung.** Dies kann ein Lob, eine Bestärkung oder eine Bewegungskorrektur sein. Um entsprechendes Feedback geben zu können, ist es wichtig, dass du dich vorab mit der korrekten Bewegungsausführung einer Übung auseinandersetzt. So kannst du mögliche Fehler erkennen und entsprechende Korrekturhinweise geben.

Wenn du **Bewegungskorrekturen** vornimmst, achte darauf, dich auf einen Hauptfehler zu konzentrieren. Also den Knotenpunkt, welcher der Ursprung der fehlerhaften Ausführung ist. Gib deinen Teilnehmer*innen nach der Bewegungskorrektur die Chance, die Korrektur umzusetzen. Danach solltest du erneutes Feedback geben. Entweder ein Lob, wenn die Bewegung nun erfolgreich durchgeführt wurde oder eine weitere Bewegungskorrektur oder Hilfestellung.

Beispiel:

Die Fußstellung bei der Kniebeuge verursacht, dass einer deiner Sportler zu weit mit dem Oberkörper nach vorn kippt. Hierbei solltest du die Fußstellung korrigieren und nicht, dass der Oberkörper aufgerichtet werden soll. Wenn der Sportler die Bewegung nach der Bewegungskorrektur nun gut umgesetzt hat, gib ihm hierzu ein bestärkendes Feedback – lobe ihn.

Du kannst Feedback auf verschiedene Arten geben – verbal, visuell oder auch taktil. Bei verbalem Feedback können sich Metaphern gut eignen, um deinen Sportler*innen eine Bewegung zu verdeutlichen. Insbesondere bei einem Lob reicht auch manchmal eine Geste (z. B. Daumen hoch). Bei taktilem Feedback stelle vorher sicher, dass die Berührung für die Sportler*innen in Ordnung ist und nutze sie nur, sofern notwendig. Wenn möglich, greife auf Hilfsmittel zurück, so kannst du taktiles Feedback nutzen, ohne die Sportler*innen zu berühren. Zum Beispiel eignet sich ein Miniband um die Knie für ein taktiles Feedback bei der Kniebeuge, wenn du möchtest, dass deine Sportler*innen ihre Knie weiter nach außen drücken, weil sie x-beinig üben. Ein Stift oder Tennisball können sich eignen, wenn deine Sportler*innen ihre Schulterblätter beim vorgebeugten Rudern mehr zusammenziehen sollen. Drücke ihn leicht zwischen die Schulterblätter und fordere sie auf, den Stift bzw. Ball zusammenzudrücken.

Empfehlungen für die Praxis – Übungen & Feedback

- 1) Wähle deine Übungen passend zu deinem Stundenziel aus.
- 2) Setze Übungen insbesondere für Kraft- und Beweglichkeitsübungen ein.
- 3) Gib kurze und präzise Übungserklärungen und nutze dazu bekannte Bewegungen und eine metaphorische Sprache.
- 4) Nutze Feedback als Lob oder zur Bewegungskorrektur.
- 5) Setze vor allem verbales und visuelles Feedback ein.
- 6) Fokussiere deine Bewegungskorrektur auf einen Hauptfehler.
- 7) Gewährleiste eine Chance zur Umsetzung der Bewegungskorrektur und gebe anschließend erneutes Feedback (Lob oder erneute Korrektur).



6. Werte im Sport

In deiner Sportgruppe kommen Menschen zusammen, um ihre Freizeit miteinander zu verbringen. Und selbstverständlich möchtest du, dass die Gruppenmitglieder dabei harmonisch miteinander umgehen, sodass alle gerne zu deinem Sportangebot kommen. Grundlage für ein gelingendes Zusammenleben sind gemeinsame Werte, die das Verhalten in der Gruppe bestimmen.

Schwierig wird die Situation, wenn in der Sportgruppe Konflikte aufgrund unterschiedlicher Vorstellungen über die richtigen Werte auftreten. Dann bist du als Übungsleiter*in gefragt, die Meinungsverschiedenheiten zu klären.

Beispiele:

Dürfen Gruppenmitglieder die Übungsleiter*in und Leistungsträger*innen offen kritisieren? Oder ist ein solches Verhalten respektlos, weil es die Autorität untergräbt? Müssen sich neue Gruppenmitglieder an die bestehenden Regeln und Gepflogenheiten anpassen? Oder muss sich das Zusammenleben in der Gruppe verändern?

In diesem Kapitel erfährst du, warum es wichtig ist, Werte im Sport zu vermitteln, welche Werte dies sind und wie du sie vermitteln kannst. Du lernst, welche Gefahren von Werte-Konflikten in deiner Sportgruppe ausgehen, wie du solche Konflikte erkennen und welche Strategien du für den Umgang mit diesen Konflikten anwenden kannst.

6.1. Werte vermitteln

Warum solltest du in deiner Sportgruppe Werte vermitteln?

Das Zusammenleben von Menschen wird wesentlich durch Gesetze und übergeordnete Vorgaben geregelt. Dort ist festgelegt, welche Verhaltensweisen zulässig sind und was bei Verletzung der Vorgaben geschieht. Im Sport gibt es zum Beispiel Vereinssatzungen, Hallenordnungen oder die Regelwerke der verschiedenen Sportarten. Doch diese Vorgaben können nicht jeden Spezialfall erfassen, der in deiner Sportgruppe auftritt. Zudem ist die Anwendung der Vorgaben immer auch zu einem gewissen Anteil Auslegungssache. In diesen Situationen, in denen die Menschen ihr Zusammenleben ohne eine klare übergeordnete Vorgabe regeln müssen, dienen den Menschen ihre Werte als Orientierung.

Werte sind Überzeugungen darüber, welches Verhalten als moralisch richtig gilt und daher Anerkennung bei anderen findet. Umgekehrt zeigen Werte auch an, welches Verhalten nicht akzeptiert wird, da es als moralisch falsch gilt und daher Missachtung hervorruft. In diesem Sinne sind Werte ein zentraler Bestandteil unserer Identität (meine Werte bestimmen, was für ein Mensch ich bin) und unserer Kultur (*in meinem Kulturraum haben die Menschen viele gemeinsame Werte*).⁵⁵ Werte sind somit stark in uns Menschen verankert. Gleichwohl kann jeder Mensch eigene Werte entwickeln und auch wieder ändern, etwa durch Bildung und persönliche Entwicklung.

⁵⁵Luhmann, 1997, S. 404; Kovar, 2023; Standop, 2020.

Gemeinsame Werte sind die Grundlage für das gemeinsame Sporttreiben. Ohne gemeinsame Werte fehlt es in kritischen Situationen an einer klaren Orientierung und es kann Streit entstehen. Deshalb solltest du als Übungsleiter*in dafür sorgen, dass die Mitglieder deiner Sportgruppe ähnliche Wertvorstellungen haben. So kann deine Sportgruppe auch strittige Situationen meistern, in denen klare übergeordnete Vorgaben fehlen.



Durch die Entwicklung gemeinsamer Werte erlangst du nicht nur eine funktionierende Sportgruppe, sondern leistest darüber hinaus einen wertvollen Beitrag für unsere Gesellschaft. Wenn Mitglieder einer Sportgruppe die gemeinsamen Werte verinnerlichen und diese über den Sport hinaus leben, stärken sie Demokratie und Freiheit. Davon profitiert die gesamte Gesellschaft. Aber was sind die richtigen Werte?

Welche Werte möchtest du vermitteln? Welche Werte sind dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und dem Landessportbund NRW (LSB NRW) wichtig?

Als Übungsleiter*in wirst du zwangsläufig in die Situation kommen, dein Verhalten an Werten auszurichten. Damit stehst du vor der Frage, für welche Werte du stehen möchtest. Welche Werte sind dir als Übungsleiter*in im Sport wichtig? Orientierung bieten dir hierbei zum Beispiel die **Leitbilder des DOSB** und des **LSB NRW**:



„Wir orientieren uns an Werten und handeln nachhaltig, transparent und unabhängig. Die Integrität des Sports ist unser höchstes Gut. Werte wie Ehrlichkeit, Fair Play und Respekt gelten im Sport und leiten unser selbstbestimmtes und demokratisches Handeln. Wir gehen verantwortungsvoll und nachhaltig mit unseren Ressourcen um – sozial, ökonomisch und ökologisch. Wir setzen uns für einen doping- und korruptionsfreien Sport ein. Daher pflegen wir die innerverbandliche Demokratie, sichern die Autonomie des Sports, setzen auf die Prinzipien von Good Governance und bekennen uns zum Leitbild der Nachhaltigkeit“ (DOSB).

„Auf Grundlage der Werte Freiheit, Solidarität, Chancengleichheit, Fairness und Toleranz leistet der Sport einen unverzichtbaren Beitrag zu einer aktiven Bürgergesellschaft sowie zur Orientierung und Lebensqualität der Menschen“ (Leitbild LSB, S. 8).

In beiden Leitbildern wird die Mündigkeit als besonders wichtiger demokratischer Wert herausgestellt. Mündigkeit meint hier, im Sport selbstbestimmt und solidarisch zu handeln: Alle Menschen sollen das Zusammenleben im Sport aktiv mitgestalten und diese Mitgestaltung insbesondere auch jenen ermöglichen, deren Stimme ohne entsprechende Unterstützung untergehen würde. Wenn du als Übungsleiter*in im organisierten Sport tätig sein möchtest, solltest du dich mit diesem demokratischen Wert der Mündigkeit unbedingt identifizieren können.⁵⁶

Beispiele:

Vor diesem Hintergrund wäre es demnach keine Respektlosigkeit, die Übungsleiter*in oder den Leistungsträger offen zu kritisieren. Es wäre sogar ein Verhalten, das dem Wert der Mündigkeit entspricht und insofern Achtung einbringt.

Für die Situation, in der deine Sportgruppe neue Mitglieder bekommt, lässt sich ableiten: Selbstverständlich dürfen und sollen diese neuen Mitglieder das Zusammenleben in der Gruppe mitgestalten. Wenn deine Sportgruppe neue Mitglieder aufnimmt, muss die Gruppe bereit sein, sich zu verändern.

Wie kannst du Werte vermitteln?

Wertevermittlung zielt auf die **Entwicklung von Überzeugungen**. Es kann dir also nicht genügen, wenn sich die Mitglieder deiner Sportgruppe nur angepasst verhalten, weil du das von ihnen erwartest und eine entsprechende Disziplin durchsetzt. Die Teilnehmer*innen müssen sich vielmehr mit den Werten identifizieren und sie deshalb von sich aus leben wollen. Es geht in diesem Sinne um die grundsätzliche Einstellung der Menschen, die du beeinflussen möchtest.

Für eine so verstandene Wertevermittlung musst du in deiner Sportgruppe die Diskussion über Werte fördern. Die Teilnehmer*innen sollen darüber nachdenken und miteinander ins Gespräch kommen, welche Werte ihnen wichtig sind. In diesem Zusammenhang wäre auch zu prüfen, ob die eigenen Werte zu den Werten des organisierten Sports passen: Wie steht die Gruppe zu Selbstbestimmung, Mitbestimmung und Solidarität?

⁵⁶ Ruin & Stibbe, 2021.



Achte bei solchen Diskussionen unbedingt darauf, dass auch hier die Mündigkeit der Teilnehmer*innen bewahrt bleibt: Sie dürfen selbst entscheiden, welche Werte sie für sich annehmen möchten und welche Werte sie ablehnen. Es geht nicht darum, konkrete Werte in die Köpfe der Menschen zu pflanzen, sondern vielmehr darum, ihre reflektierte Urteilsfähigkeit zu fördern.⁵⁷

Anlässe für Diskussionen über Wertvorstellungen können sehr vielfältig sein.

- » Du kannst damit zum Beispiel auf Situationen reagieren, in denen unterschiedliche Meinungen über einen Sachverhalt aufeinandertreffen (Darf ich den Leistungsträger offen kritisieren?)
- » oder sich verschiedene Handlungsoptionen für die Gruppe insgesamt auftun (Müssen sich die neuen Gruppenmitglieder an uns anpassen?).
- » Eine weitere Möglichkeit besteht darin, bestimmte Werte gezielt zum Thema zu machen. Zum Beispiel, indem ein Spiel gespielt wird, das entsprechende Fragen aufwirft (Inwiefern ist das Spiel Völkerball für uns moralisch vertretbar?).

⁵⁷ Schierz, 2012; Standop 2020.

6.2. Wertekonflikte

Was bedeuten Wertekonflikte für deine Sportgruppe?

In einer Gesellschaft, die durch Vielfalt gekennzeichnet ist, gibt es sehr unterschiedliche Vorstellungen davon, welches Verhalten moralisch richtig ist. Vielfalt ist also auch eine Werte-Vielfalt. Das ist für das Zusammenleben eine Herausforderung und gleichzeitig eine Chance, auch im Sport. Wo unterschiedliche Wertvorstellungen aufeinandertreffen, da kommt es schnell zu Wertekonflikten.⁵⁸

Zuerst kannst du das Aufeinandertreffen unterschiedlicher Wertvorstellungen in deiner Sportgruppe als Chance auffassen: Es bietet dir die Gelegenheit, die Teilnehmer*innen zur Diskussion über die Werte und deren Vielfalt anzuregen. Wertekonflikte sind insofern immer ein guter Anlass für die Wertevermittlung (s. o.).

Gleichzeitig können Wertekonflikte für deine Sportgruppe gefährlich werden, da sie sich leicht ausweiten können.⁵⁹

- » Einbeziehung weiterer Gruppenmitglieder (Stufe 1 der Eskalation): Jedes Gruppenmitglied, das sich zu dem Konflikt äußert, wird in ihn hineingezogen. Personen, die sich nicht äußern möchten, werden direkt angesprochen und so ebenfalls zu einer Stellungnahme genötigt. Es gilt der Grundsatz: Wer nicht meiner Meinung ist, der ist gegen mich. Innerhalb der Meinungslager bestärken sich die Mitglieder jeweils in ihrer Position über die richtigen Werte.
- » Ausweitung des Konflikt-Gegenstands (Stufe 2 der Eskalation): Das Verhalten der Gegenpartei wird zunehmend kritisch beobachtet und dabei moralisch beurteilt. Es wird nach Fehlern der Gegenpartei gesucht. Insbesondere durch den Einbezug weiterer Gruppenmitglieder entstehen so immer weitere Konfliktpunkte und Bestätigungen für die „moralisch verwerfliche“ Art der Gegenpartei.
- » Anstieg der Aggressivität (Stufe 3 der Eskalation): Die Gegenpartei wird immer mehr als Beeinträchtigung des eigenen Sporttreibens wahrgenommen: „*Früher war alles gut, heute wird uns die Stimmung verdorben.*“ Dies führt zu einem Anstieg der Aggressivität, um die Gegenpartei zum Einlenken zu bewegen und die alte Situation wiederherzustellen, in der das Sporttreiben und nicht der Konflikt im Mittelpunkt stand. Das Gegenteil ist jedoch der Fall. Es entwickelt sich eine Gewaltspirale aus Beleidigungen, Drohungen, Einschüchterungen und Schikanierungen.

Die beschriebenen Stufen der Eskalation zeigen, dass ein eskalierender Wertkonflikt für deine Sportgruppe zu erheblichen Einschränkungen führt. Wenn Streit und Argwohn an der Tagesordnung sind, dann bleibt wenig Platz für den Sport. Mitunter haben sich Sportgruppen auf diese Weise sogar selbst zerstört. Eskalierende Wertekonflikte sind für deine Sportgruppe also durchaus existenzbedrohend.

⁵⁸ Luhmann, 1997

⁵⁹ Thiel, 2023.

Wie kannst du Wertekonflikte erkennen?

Leider sind Wertekonflikte nicht immer leicht zu erkennen. Das „Eisbergmodell“ will erklären, woran das liegt. Der kleinere (aus dem Wasser ragende und damit sichtbare) Teil des Eisbergs steht für Verhalten, Sprechen, Kleidung etc. (vgl. Abbildung 17). Der größere (nicht sichtbare) Teil liegt unterhalb der Wasseroberfläche und steht unter anderem für die Werte. Missverständnisse und Konflikte können somit leicht entstehen, da die Werte selten direkt beobachtbar sind, sondern sich meistens nur indirekt in einem Verhalten zeigen.⁶⁰

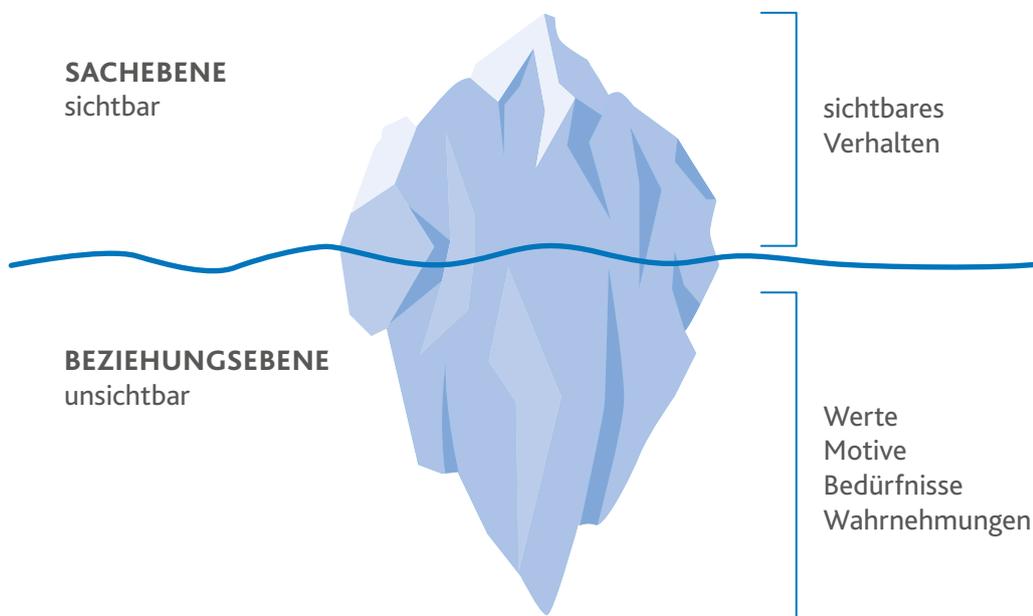


Abbildung 17: Eisbergmodell.

⁶⁰Walter & Matar, 2018.

Nicht jeder Konflikt ist gleich ein Wertekonflikt. Manchmal geht es auch nüchtern um die Sache. Aber es gibt bestimmte Merkmale, die klar auf einen Wertekonflikt hindeuten. Wenn du die folgenden Merkmale am oberen Ende des „Eisbergs“ beobachtest, dann handelt es sich mit großer Wahrscheinlichkeit um einen Wertekonflikt:

- » Emotionalität: Wertekonflikte greifen das an, was persönlich als wertvoll, gut und richtig erscheint. Sie berühren die Gefühlsebene. Die betroffenen Personen sind entsprechend persönlich angefasst und reagieren mit Verachtung. Es gibt keine vernünftigen Argumente für die eigenen Überzeugungen. Daher bleibt im Wesentlichen nur, der eigenen Empörung durch eine starke Emotionalität Nachdruck zu verleihen.
- » Auf den Menschen als Ganzes bezogen: Bei Wertekonflikten zeigt sich eine grundsätzliche Antipathie bzw. Abneigung zwischen den Streitparteien. Aus dem ursprünglich vielleicht nur kleinen Streitpunkt leiten die Streitparteien ab, dass die Gegenpartei insgesamt einen schlechten Charakter hat („Das ist ein Mensch, mit dem ich generell möglichst nichts zu tun haben will – und dieser Konflikt bestärkt mich in meiner Meinung.“).

Welche Strategien hast du für den Umgang mit eskalierenden Wertekonflikten?

Je nach Eskalationsstufe des Konflikts solltest du unterschiedliche Strategien einsetzen:⁶¹



Bei einem Konflikt, der nach deiner Einschätzung noch auf einer niedrigen Eskalationsstufe steht, kann es dir helfen, bei den betreffenden Personen ein Nachdenken über das eigene Verhalten anzuregen, zum Beispiel, indem sie sich in die Position der Gegenpartei hineinversetzen. Die Konfliktparteien sollen benennen, hinsichtlich welcher Werte sie uneins sind und welche Konsequenzen das für ihr Sporttreiben hat. Nutze dabei Formen der Gewaltfreien Kommunikation und berücksichtige die große Wahrscheinlichkeit von Missverständ-

⁶¹ Mahlmann, 2016; Thiel, 2023.

nissen (siehe Basiswissen Sport). Zudem kannst du eine neutrale Person hinzuziehen, die den Beteiligten hilft, sich mit den unterschiedlichen Wertvorstellungen zu befassen. Es geht dabei einerseits darum, die eigene moralische Urteilsfähigkeit zu entwickeln (s. o.: Wertevermittlung) und andererseits eine Vereinbarung zu finden, mit dem alle Beteiligten einverstanden sind. Das braucht Veränderungsbereitschaft und Toleranz auf beiden Seiten. Dabei meint Toleranz, die Duldung bzw. das Ertragen anderer Überzeugungen, nicht aber deren Übernahme.

Wenn dir für den Konflikt eine Einigung nicht mehr realistisch erscheint, dann brauchst du für die Rettung deiner Sportgruppe eine hierarchische Entscheidung: Eine der Streitparteien muss das Sportangebot dauerhaft verlassen. Diese drastisch erscheinende Maßnahme ist gerade bei Wertekonflikten durchaus zu berücksichtigen, denn Kompromisse sind hier meist schwierig zu finden. Immerhin prallen bei Wertekonflikten unterschiedliche Überzeugungen aufeinander und es droht für beide Parteien bei zu großen Zugeständnissen der Verlust der jeweiligen Identität und Kultur („*das Gesicht verlieren*“). Hole dir für die hierarchische Durchsetzung am besten Rückendeckung, zum Beispiel durch den Vereinsvorstand.

Dieser drastische Schritt kann bei Wertekonflikten manchmal notwendig sein, da Werte tief in den Menschen verwurzelt und fundamental für ihre Persönlichkeit sind. Dies macht sie anders als Konflikte, die auf anderen Ursachen beruhen. Grundsätzlich solltest du jedoch immer nach einer Lösung suchen – das Verlassen einer Sportgruppe sollte stets der letzte Ausweg sein.





7. Prävention von sexualisierter und interpersoneller Gewalt

„Sexuelle Belästigung, Machtmissbrauch, verbale und körperliche Übergriffe gehören zu den Schattenseiten unserer Gesellschaft. Sie können überall dort vorkommen, wo Menschen gemeinsam agieren, sich aufeinander einlassen und besonders dort, wo sie voneinander abhängig sind, also in Familien, Nachbarschaften, Schulen, Freizeiteinrichtungen, kirchlichen Gemeinschaften und auch im Sport.“⁶² Ziel dieses Kapitels ist es, dass du für Grenzverletzungen und Gewalt sensibilisiert wirst, zur Enttabuisierung von sexualisierter und interpersoneller Gewalt beitragen kannst und Handlungssicherheit erlangst. Dazu lernst du Möglichkeiten der Prävention und die ersten Schritte der Intervention kennen.

Gewalt ist „der absichtliche Gebrauch von angedrohtem oder tatsächlichem körperlichem Zwang oder psychischer Macht gegen die eigene oder eine andere Person, gegen eine Gruppe oder Gemeinschaft, die entweder konkret oder mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Verletzungen, Tod, psychischen Schäden, Fehlentwicklungen oder Deprivation führt.“⁶³

Dabei wird unterschieden zwischen Grenzverletzungen, Übergriffen und strafrechtlich relevanten Taten. Jede Person hat aufgrund ihrer individuellen Erfahrungen, Sozialisation oder Erziehung eigene Grenzen, die nicht immer von Anderen erkannt werden können. Somit sind höchstwahrscheinlich alle schon mal unbeabsichtigt Verursacher*innen von Grenzverletzungen geworden. Im Gegensatz dazu sind Übergriffe nicht zufällig oder unbeabsichtigt. Sie können aus persönlichen oder fachlichen Defiziten heraus geschehen oder ganz bewusst von Täter*innen eingesetzt werden, um Grenzen auszutesten oder grenzüberschreitende Umgangsweisen zu normalisieren. Darüber hinaus gibt es strafrechtlich relevante Gewaltformen, wie sie u. a. im Strafgesetzbuch benannt sind. Es wird zwischen physischer, psychischer und sexualisierter Gewalt unterschieden (vgl. Tabelle 1).

⁶² LSB NRW, 2024.

⁶³ WHO, 2003.

GEWALTFORM	BESCHREIBUNG	BEISPIELE
Körperliche Gewalt (physisch)	Bezeichnet jede Form von physischer Gewalt. Lässt sich leichter erkennen.	würgen, schlagen, gegen den Willen festhalten, ...
Emotionale Gewalt (psychisch)	Bezeichnet Gewalthandlungen, die dazu verwendet werden, um eine Person zu erniedrigen, zu bedrohen oder lächerlich zu machen. Sie stellen einen Angriff auf die Selbstsicherheit und das Selbstbild einer Person dar, um Macht und Kontrolle auszuüben. Diese Gewalthandlungen sind oft schwer nachweisbar, sie sind nicht sichtbar, aber spürbar.	zur Einnahme von Medikamenten zwingen, beleidigen, (Cyber-)Mobbing, Gewalt androhen ...
Sexualisierte Gewalt	Machtausübung, Unterwerfung und Demütigung mit dem Mittel der Sexualität.	sexistische Witze, unangemessene Berührungen, Nachrichten mit sexuellen Inhalten ...

Tabelle 1: physische, psychische und sexualisierte Gewalt.

Sexualisierte Gewalt

Im engeren Sinne ist sexualisierte Gewalt wie folgt als Straftat gegen die sexuelle Selbstbestimmung definiert:⁶⁴

„Die Nötigung zu sexuellen Handlungen mit Gewalt, durch Drohung mit gegenwärtiger Gefahr für Leib und Leben oder unter Ausnutzung einer Lage, in der das Opfer dem Täter schutzlos ausgeliefert ist.“

Im weiteren Sinne zählen auch Grenzverletzungen und Übergriffe dazu, die zum Teil strafrechtlich nicht verfolgt werden können („Grauzone“). Dazu können auch „Vorbereitungshandlungen“ von Täter*innen zählen.

Beispiele für sexualisierte Gewalt im weiteren Sinne:

Ohne Körperkontakt (hands off)

» sexistische Witze, sexuell anzügliche Bemerkungen, Mitteilungen/Bildnachrichten mit sexuellem Inhalt, Anwesenheit der Übungsleiter*in beim Umziehen/Duschen, Ausfragen des Kindes über seine Sexualgewohnheiten.

Mit Körperkontakt (hands on)

» unangemessene Berührungen/Massagen; betroffene Person auffordern, mit ihr allein zu sein; häufige, anlasslose Umarmungen der Spieler*innen; Streicheln; „Hilfestellung“ bei der Körperhygiene oder beim Umziehen.

⁶⁴ StGB § 174– § 184I.

Besonderheiten des Sports

Es gibt einige Besonderheiten des Sports, die Risiken und Gelegenheiten zur Gewaltausübung oder Machtmissbrauch mit sich bringen können. Ein wesentlicher Aspekt sind keine oder nur wenige Zugangsbeschränkungen im Sport. Wer Mitglied in einem Verein werden oder sich dort ehrenamtlich engagieren möchte, ist herzlich willkommen. Dies spricht einerseits für den Sport, andererseits birgt dieser offene Zugang Risiken. Ein weiterer Aspekt ist der regelmäßige Kontakt, beispielsweise zu Trainer*innen oder Betreuer*innen, sodass es zu engen Bindungen und Vertrauensbeziehungen kommen kann, die von Täter*innen ausgenutzt werden können. Machtungleichgewichte durch z. B. das Alter, Kompetenzen, Länge der Zugehörigkeit oder Hierarchien bringen weitere Gefahren mit sich, die zum Machtmissbrauch genutzt werden können. Des Weiteren kann die Leistungsorientierung im Sport Abhängigkeiten von Funktionär*innen, Trainer*innen etc. durch finanzielle Förderung, Sponsoring oder Kadernominierungen mit sich bringen. Die Hyperinklusion beinhaltet ebenfalls eine Abhängigkeit und damit ein Risiko. Diese beschreibt die Ausrichtung einer Person auf einen Lebensbereich und prägt die gesamte Lebensführung, wie es z. B. im Leistungssport vorkommen kann. Letztlich ist natürlich auch die Körperzentriertheit, die dem Sport u. a. mit Körperkontakt, Hilfestellungen, physiotherapeutischen Behandlungen oder Dusch- und Umkleidesituationen inne liegt, als Risikofaktor zu benennen. Risikobehaftete Situationen, wie gemeinsame Fahrten, Übernachtungen bei Freizeiten, Wettkämpfen oder Trainingslagern, können hier ebenfalls risikobehaftet sein.

Risiken im Kontext Sport entstehen auch im digitalen Raum. 94 % der 12- bis 19-Jährigen besitzen ein eigenes Smartphone.⁶⁵ Durch den Zugang zu digitalen Räumen entstehen folgende Gefahren: Ein mögliches Gefühl der Ausgeschlossenheit bei Nichtnutzung eines Smartphones oder von sozialen Netzwerken/Plattformen, Missverständnisse in der digitalen Kommunikation, die bis zu Streit führen können, unerwünschte Text- und Bildnachrichten, auch mit sexualisierten Inhalten, Aufnahmen mit dem Smartphone (im Umkleidebereich) sowie der Einfluss von Vorbildern wie Spitzensportler*innen, die soziale Medien nutzen und oftmals in knapper Kleidung posieren. Dies kann zu dem Gefühl führen, dass die eigene Figur nicht der vermeintlichen Norm entspricht. In vielen Vereinen und Verbänden erfolgt die Kommunikation über diverse Messengerdienste, um sich zu vernetzen, Trainings abzusprechen o. Ä. Hier besteht die Gefahr, dass persönliche Grenzen von Einzelnen überschritten bzw. bewusst zur privaten Kontaktaufnahme genutzt werden, was noch erheblicher ist, da es kaum eine Möglichkeit gibt, sich in einen „privaten Ort“ zurückzuziehen.

⁶⁵ Feierabend, 2021.

7.1. Betroffene

In Europa sind rund 18 Mio. Kinder und Jugendliche von sexueller Gewalt betroffen. Auf Deutschland übertragen ist von rund einer Million betroffener Kinder und Jugendlicher auszugehen. Insgesamt sind Zweidrittel der Minderjährigen in Deutschland im Schulalter. Damit ist von circa 600.000 betroffenen Schüler*innen auszugehen, die sich auf circa 400.000 Klassen verteilen. **Damit sind, rein statistisch, in jeder Schulklasse mindestens 1–2 betroffene Schüler*innen.**⁶⁶ Vor diesem Hintergrund solltest du dir als Übungsleiter*in bewusst sein, dass in deiner eigenen Trainingsgruppe, Klasse oder Verein höchstwahrscheinlich Personen sind, die bereits einschlägige Erfahrungen gemacht haben.

Betroffene von sexualisierter Gewalt:⁶⁷

- » 15.520 Fälle von sexuellem Kindesmissbrauch (nach §§ 176, 176a,b,c,d,e StGB);
- » 74 % betroffene Mädchen, 26 % betroffene Jungen;
- » 1.583 Fälle von Missbrauch an Schutzbefohlenen und Jugendlichen;
- » 48.821 Fälle von Verbreitung, Erwerb, Besitz und Herstellung sogenannter Kinder- und Jugendpornografie.

Die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die Missbrauchsdarstellungen und jugendpornografische Inhalte besaßen, herstellten, erwarben oder insbesondere über soziale Medien weiterverbreiteten, hat sich in Deutschland zwischen 2018 und 2022 mehr als verzwölffacht – von damals 1.373 Tatverdächtigen unter 18 Jahren auf 17.549 Tatverdächtige (davon 5.553 Kinder unter 14 Jahren und 11.996 Jugendliche über 14 Jahre).⁶⁸

Dunkelfeldforschungen zeigen, dass jede*r siebte bis achte Erwachsene in seiner*ihrer Kindheit und Jugend sexuelle Gewalterfahrungen machen musste.

Untersuchungen zu sexueller Gewalt gegen Mädchen und Frauen mit Beeinträchtigungen und Behinderungen (15–65-Jährige) weisen darauf hin, dass diese zwei- bis dreimal häufiger sexuellem Missbrauch in Kindheit und Jugend ausgesetzt sind als der weibliche Bevölkerungsdurchschnitt.

Die Safe Sport Studie von 2016 (Leistungssport) und die SicherheitSport Studie 2022 (Breitensport) sind für den Sport relevant.

⁶⁶ WHO, 2013.

^{67, 68} Bundeskriminalstatistik, 2022.

„Sexualisierte Gewalt ist im Bereich des organisierten Leistungs- und Wettkampfsports genauso präsent wie in der Allgemeinbevölkerung.“⁶⁹

Im Leistungssport sind Athletinnen häufiger betroffen als Athleten. Die meisten betroffenen Athlet*innen sind bei ihrer ersten Erfahrung sexueller Gewalt unter 18 Jahre alt. Menschen mit Behinderung, Migrationshintergrund, Fluchtgeschichte oder nicht-heterosexueller Orientierung bilden weitere Gruppen mit erhöhtem Risiko. 37 % der Athlet*innen haben mindestens ein Ereignis sexualisierter Gewalt erlebt.⁷⁰

Im Breitensport haben circa Zweidrittel der Sportler*innen mindestens einmal irgendeine Form von negativen Erfahrungen im Kontext des Vereinssportes gemacht. Die negativen Erfahrungen beziehen sich auf emotionale, körperliche oder sexualisierte Gewalt (vergleiche Abbildung 18). Die Hälfte der Betroffenen machte wiederholt negative Erfahrungen – vor allem bei emotionaler und körperlicher Gewalt. Jede*r Dritte erlitt eine Form von Verletzung, Belästigung oder Gewalt mehr als fünfmal. Frauen machen insgesamt häufiger negative Erfahrungen als Männer. Je höher das sportliche Leistungsniveau, desto eher werden Erfahrungen mit Belästigung und Gewalt gemacht (84 % internationale Ebene Leistungssport, 53 % Freizeit- und Breitensport).⁷¹

SICHER IM SPORT-STUDIE

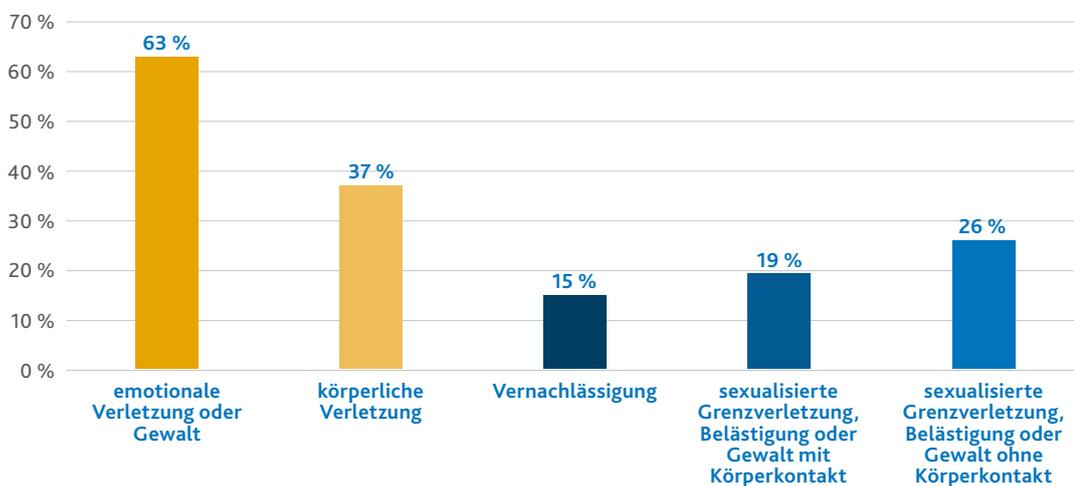


Abbildung 18: Formen von negativen Erfahrungen im Kontext des Vereinssportes.

^{69,70} Allroggen et al., 2016.

⁷¹ Rulofs et al., 2022.

Auswirkungen und Folgen

Sexualisierte und interpersonelle Gewalt hat neben den Auswirkungen auf die betroffene Person, auch Folgen für das Umfeld und den Sportverein. Bei den betroffenen Personen sind die Auswirkungen vielfältig: ungutes Gefühl, Verwirrung und Lähmung, Ambivalenz, Schuldgefühle, Selbstzweifel, Zwang zur Loyalität, Isolation, Ohnmacht und Ausweglosigkeit, Verlust des Selbstwerts, Verhaltensauffälligkeiten, affektive & kognitive (Trauma-)Symptome. Manchmal haben sie lebenslange Folgen.

Stimmen von Betroffenen:⁷²

„Du wirst von einem lachenden, lebendigen, sportbegeisterten Kind, das sich auf Abenteuer gefreut und von Erfolgen geträumt hat, zu einem betonfüßigen, geistesabwesenden, irgendwie funktionierenden Automaten ... der Beton ist. Sehr fest.“

„Der erste Vorfall war tatsächlich mein Trainer. Der ist der Jahrgang meines Vaters. Das spielt irgendwie auch eine Rolle. Und mein Vater ist manchmal bei deutschen Jugendmeisterschaften als Betreuer mitgefahren. Er hat dann so die Organisation gemacht und die Abrechnung und so was. Und die beiden haben sich ganz gut verstanden. Die gingen dann abends noch ,n Wein trinken und so weiter. Ja und irgendwie. Das hatte schon ..., dass er mit meinem Vater so gut klarkam, da hab ich immer gedacht, ich bin diejenige, die die Spielverderberin ist ... die das dann kaputt macht, wenn ich jetzt was sage.“

Auswirkungen auf das Umfeld der betroffenen Person und den Verein

Ein Vorfall wirkt sich ebenfalls auf das Umfeld der betroffenen Person aus. Viele Täter*innen genießen durch ihre bewussten Manipulationen oft Anerkennung und Vertrauen im sozialen Umfeld. Dies führt häufig dazu, dass es zu einer Spaltung im Team oder im Verein kommt: in diejenigen, die den*die Täter*in in Schutz nehmen und sich einen Missbrauch kaum vorstellen können und diejenigen, die harte Sanktionen fordern. Damit einher gehen Emotionen wie Schuldgefühle, Verrat, Wut oder Scham. Ein Verein, der mit einem Vorfall in den eigenen Reihen umgehen muss und sich vorher nicht mit dem Thema auseinandergesetzt hat, ist oft überfordert. Der Vorstand fühlt sich hilflos bis zur kompletten Handlungsunfähigkeit oder aber er verfällt in wilden Aktionismus. Beides geht oft mit weiteren negativen Auswirkungen für Betroffene, Täter*innen oder den Verein einher.

⁷² Rulofs, 2019.

7.2. Täter*innen

Es gibt nicht den oder die eine Täter*in. Das heißt, es gibt keine äußeren Erscheinungsmerkmale, die auf eine Täterschaft hinweisen. Täter*innen handeln jedoch nach bestimmten Mustern, um ihre Opfer zu manipulieren und zu isolieren (Täterstrategien). Täter*innen sind in allen sozialen Schichten vertreten und Gewalt kann in jeder Konstellation auftreten, nicht nur zwischen erwachsenen Personen und Kindern/ Jugendlichen. Statistiken zeigen, dass 80–90 % der Täter männlich sind. Etwa 75 % der Täter*innen sind den Betroffenen bekannt und nutzen das Vertrauen und die Nähe aus (vergleiche Abbildung 19). Ein Drittel aller Delikte wird von männlichen Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren verübt. Eine*r von zehn Betroffenen wird durch eine erwachsene Frau missbraucht. Sowohl Täter als auch Täterinnen missbrauchen Kinder jeden Geschlechts, jedoch missbrauchen Frauen eher Jungen, während Männer eher Mädchen missbrauchen.⁷³ Es ist davon auszugehen, dass sexueller Missbrauch durch Frauen seltener entdeckt wird, weil solche Taten Frauen kaum zugetraut oder eher bagatellisiert werden. Entsprechend wurde über missbrauchende Frauen in Deutschland bislang wenig geforscht. Es ist jedoch bereits erwiesen, dass Frauen keineswegs nur zusammen mit einem männlichen Partner oder unter dessen Einfluss missbrauchen, sondern durchaus als Einzeltäterinnen agieren.⁷⁴

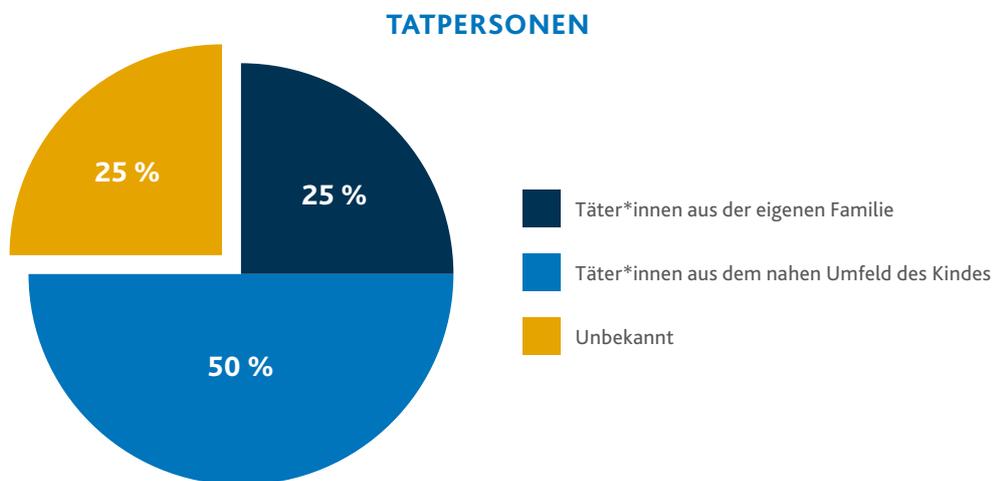


Abbildung 19: Täter*innen sind den Betroffenen häufig bekannt.

⁷³ Gerke et al., 2019.

⁷⁴ Gebhardt et al., 2021.

Täter*innen Strategie

Täter*innen nehmen ihre Taten bewusst vor, bereiten sie in der Regel gut vor und planen sie über einen längeren Zeitraum. Häufig kommt es zu Wiederholungstaten mit mehreren Betroffenen. Denn die Täter*innen suchen sich oftmals bewusst bestimmte Settings aus, in denen sie viele potenzielle Opfer finden können, beispielsweise weil die Zugangsbarrieren niedrig sind – so wie im Sport. In diesen Settings wählen Täter*innen ihre Opfer gezielt aus. Sie bauen Vertrauen auf, schenken den Opfern besondere Aufmerksamkeit und testen über wiederholte Grenzverletzungen aus, ob ein Opfer sich wehrt. Sie verschieben persönliche Grenzen oder „normalisieren“ ihre Taten. Gleichzeitig manipulieren sie ihr Umfeld und verüben schließlich den Missbrauch. Um die Taten zu verdecken, sprechen sie ihren Opfern Redeverbote und Schuldzuweisungen aus. Werden Täter*innen entdeckt, finden sie vielerlei Begründungen für ihr Verhalten, die durch die vorherigen Manipulationen plausibel erscheinen können.

7.3. Prävention und Intervention

Das Landeskinderschutzgesetz des Landes NRW (2022) gilt auch für die sportliche und freizeitorientierte Jugendarbeit in deinem Verein. Zur Umsetzung muss dein Verein ein Schutzkonzept haben. Schutzkonzepte sind Maßnahmen, die alle Ebenen des Vereins einbezieht und auf den Schutz aller Beteiligten abzielt. Dazu gehört zum Beispiel, strukturelle & personelle Risiken zu minimieren, Handlungssicherheit für alle Beteiligten zu schaffen, ein Klima der Offenheit und Transparenz aufzubauen, Wissen zu generieren und die Rechte, Wertehaltungen, Menschenbilder, Bedürfnisse und Verhaltensweisen zwischen allen Akteur*innen abzugleichen. „Institutionelle Schutzkonzepte für Prävention und Intervention sind ein Zusammenspiel aus Analyse, strukturellen Veränderungen, Vereinbarungen und Kommunikation sowie Haltung und Kultur einer Organisation.“⁷⁵ In Vereinen mit einer klar kommunizierten „**Kultur des Hinsehens und der Beteiligung**“ ist das Risiko für alle Formen sexualisierter Gewalt signifikant geringer.⁷⁶

Informiere dich über das Schutzkonzept in deinem Verein bei deinem Vorstand. Wenn dein Verein noch kein Schutzkonzept hat, informiere deinen Verein darüber, damit er sich mit der Prävention sexualisierter Gewalt auseinandersetzt und ihr gemeinsam eine Kultur des Hinsehens entwickeln könnt.



Unterstützung bei der Erstellung eines Handlungsleitfadens für deinen Verein findest du hier (Vereinsberatung über VIBSS).

⁷⁵ UBSKM, 2020.

⁷⁶ Allroggen et al., 2016

Der Landessportbund NRW und seine Sportjugend haben in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Kinderschutzbund und mit Unterstützung der Staatskanzlei NRW das Qualitätsbündnis zum Schutz vor sexualisierter und interpersoneller Gewalt gegründet. Ziel des Qualitätsbündnisses ist es, sexualisierter und interpersoneller Gewalt im Sport wirksam vorzubeugen und diese zu bekämpfen. Dazu werden maßgeschneiderte Qualitätsstandards zur Prävention und Intervention gemeinsam entwickelt und innerhalb der Vereinsstruktur installiert. Weitere Infos für deinen Verein findest du hier: [Qualitätsbündnis zum Schutz vor Gewalt im Sport | Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V.](#)

Was ist, wenn ich als Übungsleiter*in angesprochen werde?

Ruhe bewahren

- » Zuhören und Glauben schenken.
- » Nicht überstürzt handeln und nichts versprechen, was du anschließend nicht halten kannst.
- » Verdachtsmomente dokumentieren und sammeln.
- » Eigene Gefühle klären, Grenzen erkennen und akzeptieren.
- » Keine Entscheidung über den Kopf der betroffenen Person hinweg fällen, Folgemaßnahmen altersgemäß absprechen.
- » **Rücksprache mit Ansprechperson(en) im Verein halten.**
- » Keine Informationen an beschuldigte Person(en).
- » **Professionelle Hilfe bei Fachberatungsstellen suchen.**
- » Vereinsintern gemäß vereinspezifischem Schutzkonzept vorgehen.

Die nächsten Schritte

Deine Aufgabe und Verantwortung als Übungsleiter*in ist die Weitergabe von Informationen an die Ansprechperson in deinem Verein. Damit wirst du in der Verantwortung entlastet und musst „nur“ deine Beobachtungen weitergeben. Die Ansprechperson setzt sich dann zusammen mit dem Vorstand und externen Fachberatungsstellen weiter mit dem Fall auseinander.

Neben Fachberatungsstellen bietet auch das Hilfetelefon Sexueller Missbrauch (Telefon: 0800 22 55 530) eine bundesweite, kostenfreie und anonyme Anlaufstelle für Betroffene von sexueller Gewalt, für Angehörige sowie Personen aus dem sozialen Umfeld von Kindern, für Fachkräfte und für alle Interessierten. Hier kannst du dich also auch melden, wenn du dich unsicher fühlst, oder Fragen zum Thema stellen möchtest.

Weitere Informationen und Materialien findest du hier:

- »» [Homepage des LSB NRW e. V. www.lsb.nrw/unsere-themen/schutz-vor-gewalt-im-sport/wo-bekomme-ich-unterstuetzung](http://www.lsb.nrw/unsere-themen/schutz-vor-gewalt-im-sport/wo-bekomme-ich-unterstuetzung)
- »» [Landesfachstelle PSG.NRW www.psg.nrw/ueber-uns/#anker](http://www.psg.nrw/ueber-uns/#anker)
- »» [AJS – Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz für NRW www.ajs.nrw/sexualisierte-gewalt/](http://www.ajs.nrw/sexualisierte-gewalt/)
- »» [Land NRW www.kinderschutz.nrw/](http://www.kinderschutz.nrw/)
- »» [Klicksafe www.klicksafe.de/](http://www.klicksafe.de/)
- »» [Ecpat e. V. ecpat-schutzkonzepte.de/](http://ecpat-schutzkonzepte.de/)
- »» [Deutsche Sportjugend www.dsj.de/themen/kinder-und-jugendschutz/downloadbereich-arbeitshilfen-und-materialien](http://www.dsj.de/themen/kinder-und-jugendschutz/downloadbereich-arbeitshilfen-und-materialien)



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, genauso wie 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 Teilnahme an dem Basismodul und dem Praxismodul B hast du bereits mindestens die Hälfte der insgesamt 120 Lerneinheiten (LE) absolviert (siehe Abbildung 21).

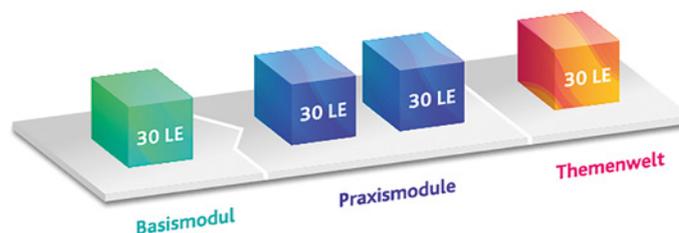


Abbildung 21: Basismodul, Praxismodule A und B und Themenwelt – dein individueller Weg mit eigenen Schwerpunkten. Wähle insgesamt 120 LE, um deine Übungsleiter*innen-C Lizenz zu erlangen.



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

9. Literatur- und Quellenverzeichnis

- Allroggen, M., Ohlert, J., Gramm, C., & Rau, T. (2016). Erfahrungen sexualisierter Gewalt von Kaderathlet/-innen. In B. Rulofs (Hrsg.), „Safe Sport“ – Schutz von Kindern und Jugendlichen im organisierten Sport in Deutschland: Erste Ergebnisse des Forschungsprojektes zur Analyse von Häufigkeiten, Formen, Präventions- und Interventionsmaßnahmen bei sexualisierter Gewalt (S. 9–12). Deutsche Sporthochschule Köln.
- BMI (o. D.). *Integrität und Werte im Sport*. Abruf am 28.11.2024 unter <https://www.bmi.bund.de/>
- Boyle, M. (2016). *New Functional Training for Sports*. Human Kinetics.
- Büsch, D., Utesch, T. & Marschall, F. (2022). Entwicklung und Evaluation der Anstrengungsskala Sport. *Ger J Exerc Sport Res* 52, 173–178.
- Bundeskriminalstatistik (2022). Sexuelle Gewalt gegen Kinder und Jugendliche. Zahlen und Fakten. Abruf am 28.11.2024 unter <https://beauftragte-missbrauch.de>
- DOSB (o. D.). *Unser Selbstverständnis*. Abruf am 28.11.2024 unter <https://www.dosb.de/>
- Feierabend, S., Rathgeb, T., Kheredmand, H. und Glöckler, S. (2021). In Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.), *JIM-Studie 2021 – Jugend, Informationen, Medien*.
- Ferrauti, A. & Remmert, H. (2020). Grundlagenwissen zum sportlichen Training. In A. Ferrauti (Hrsg.), *Trainingswissenschaft für die Sportpraxis* (S. 21–62). Springer.
- Friedrich, W. (2022). *Optimales Sportwissen*. Spitta.
- Geisler, S., Gavanda, S., Isenmann, E. & Havers, T. (2020). *Hypertrophietraining. Wissenschaft und Praxis für den optimalen Muskelaufbau*. Riva.
- Gebhardt, T., Briken, P., Tozdan, S., Schröder, J. (2021). Typen und Strategien von Täterinnen bei sexuellem Kindesmissbrauch. *Forensische Psychiatrie, Psychologie, Kriminologie*, 16(2), 1–8.
- Gerke, J., Rassenhofer, M., Witt, A., Sachser, C., & Fegert, J. (2019). Female-perpetrated child sexual abuse: prevalence rates in Germany. *Journal of child sexual abuse*, 29(3), 263–277.
- 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.
- Kovar, P. (2023). Werte im Sport. In D. Wiesche & N. Gissel (Hrsg.), *Leistung aus sportpädagogischer Perspektive* (S. 459–473). Springer.

- Luhmann, N. (1997). *Die Gesellschaft der Gesellschaft*. Suhrkamp.
- LSB NRW – Landessportbund NRW (2010). *Leitbild des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen e. V.* Abruf am 28.11.2024 unter <https://www.lsb.nrw>
- LSB NRW – Landessportbund NRW (2024). *Schutz vor sexualisierter und interpersoneller Gewalt im Sport*. Abruf am 28.11.2024 unter <https://www.lsb.nrw/unsere-themen/>
- Mahlmann, R. (2016). *Konflikte souverän managen*. Beltz.
- Marées, H. d. (2017). *Sportphysiologie* (9., korrigierte Aufl.). Sport u. Buch Strauß.
- Reinold, M. & Kalthoff, J. (2021). Werte und Regeln: Fair Play. In A. Güllich & M. Krüger (Hrsg.), *Sport in Kultur und Gesellschaft* (S. 115–130). Springer.
- Raeder, C., Vuong, J.-L. & Ferrauti, A. (2020). Krafttraining. In A. Ferrauti (Hrsg.), *Trainingswissenschaft für die Sportpraxis* (S. 187–252). Springer.
- Ruin, S. & Stibbe, G. (2021). Erziehung und Bildung. In A. Güllich & M. Krüger (Hrsg.), *Sport in Kultur und Gesellschaft* (S. 37–53). Springer.
- Rulofs, B., Gerlach, M., Krischanowits, A., Mayer, S., Rau, T., Wahnschaffe-Waldhoff, K., Wulf, O. & Allroggen, M. (2022). *SicherImSport. Sexualisierte Grenzverletzungen, Belästigung und Gewalt im organisierten Sport. Häufigkeiten und Formen sowie der Status Quo der Prävention und Intervention*. Deutsche Sporthochschule Köln & Universitätsklinikum Ulm.
- Rulofs, B. (2019). Aus den Erfahrungen von Betroffenen lernen – das EU-Projekt VOICE zur Aufarbeitung von sexualisierter Gewalt im Sport. In DSHS (Hrsg.). *Impulse – das Wissenschaftsmagazin der Deutschen Sporthochschule Köln*, 24, 38–45.
- UBSKM – Unabhängige Beauftragte für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs (2024). *Schutzkonzepte*. Abruf am 28.11.2024 unter <https://beauftragte-missbrauch.de>.

- Schierz, M. (2012). Werteerziehung durch Schulsport? *Spectrum*, 14(2), 46–57.
- Standop, J. (2020). Wie Werte „vermittelt“ werden können: der schulische Beitrag zu einer gesellschaftlichen Wertebildung. In C. Fischer & P. Platzbecker (Hrsg.), *Erziehung-Werte-Haltungen: Schule als Lernort für eine offene Gesellschaft* (S. 83–101). Waxmann.
- 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.
- Thiel, A. (2023). Soziale Konflikte im Sport. In A. Thiel, K. Seiberth & J. Mayer, *Sportsoziologie: Ein Lehrbuch in 14 Lektionen* (S. 414–439). Meyer & Meyer.
- Thienes, & Randl, K. (2020). *Schnelligkeitstraining*. Limpert.
- Walter, C. & Matar, Z. (2018). *Interkulturelle Kommunikation in der Gesundheitswirtschaft: Herausforderungen, Chancen und Fallbeispiele*. Springer.
- WHO – Weltgesundheitsorganisation (2003). Weltbericht Gewalt und Gesundheit – Zusammenfassung. WHO-Regionalbüro.
- WHO – Weltgesundheitsorganisation (2013): Europäischer Bericht zur Prävention von Kindesmisshandlung. Abruf am 28.11.2024 unter <https://apps.who.int/iris/>.
- Wiewelhove, T. (2020). Schnelligkeitstraining. In A. Ferrauti (Hrsg.), *Trainingswissenschaft für die Sportpraxis* (S. 253–321). Springer.

10. Anhang – Arbeitsblätter

1. **Krafttraining – Übungsbeispiele**
2. **(Kraft-) Training mit Kindern und Jugendlichen**
3. **Schnelligkeitstraining – Beispiele für Spiele und Übungen**
4. **Notizen**

Krafttraining – Übungsbeispiele⁷⁷

1. Liegestütz (Push-Up)⁷⁸



Bewegungsanweisung:

- » Stütze dich auf deinen Händen und Fußballen ab.
- » Achte darauf, dass dein Rücken gerade und gestreckt ist. Platziere deine Arme gestreckt neben deinem Körper auf Brusthöhe.
- » Die Breite deiner Hände kann je nach Variante der Liegestütz variieren.
- » Senke deinen Oberkörper langsam Richtung Boden ab, während du deine Ellenbogen beugst.
- » Dein Blick ist während der gesamten Bewegungsausführung zum Boden gerichtet, sodass deine Halswirbelsäule in Verlängerung des Rückens ist.
- » Sobald du mit einem Körperteil den Boden berührt hast (zum Beispiel Brust oder Nase) bzw. kurz davor bist, strecke deine Arme und schiebe deinen Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.

Knotenpunkte und mögliche Korrekturpunkte:

- » Während der gesamten Bewegungsausführung bildet der ganze Körper eine Linie (und hängt nicht durch oder schiebt das Gesäß nach oben).
- » Weise deine Sportler*innen an, ihren gesamten Körper anzuspannen. Hierbei hilft ein Fokus auf die Bauch- und Gesäßmuskulatur und dass das Becken nach vorn gekippt ist (→ kein Hohlkreuz).
- » Es gibt verschiedene Varianten der Handstellung. Wir empfehlen (für Anfänger*innen) einen Arm-Rumpf-Winkel von ca. 45° während der gebeugten Position.
- » Für eine Degression kannst du beispielsweise die Hände auf einer Erhöhung (bspw. Kasten oder Tisch) platzieren (siehe Foto rechts), und für eine Progression die Füße auf einer Erhöhung.

⁷⁷ Übungsbeispiele, Bewegungsanweisungen und Knotenpunkte in Anlehnung an Boyle, 2016 und Geisler et al., 2020.

⁷⁸ Englischer Begriff in Klammern.

2. Unterarmstütz (Plank)



Bewegungsanweisung:

- » Stütze dich auf den Unterarmen und Fußballen ab.
- » Die Ellenbogen sind direkt unter den Schultern platziert.
- » Spanne deinen Rumpf, dein Gesäß und deinen ganzen Körper an und drücke dich vom Boden ab.
- » Während der gesamten Bewegungsausführung bildet der ganze Körper eine Linie.
- » Halte die Spannung über einen vorgegebenen Zeitraum (z. B. 30 s) oder bis du die Spannung nicht mehr halten kannst.
- » Lege deinen Körper über die Knie ab, während du die Spannung im Körper aufrecht hältst, um den Unterarmstütz aufzulösen.

Knotenpunkte und mögliche Korrekturpunkte:

- » Während der gesamten Bewegungsausführung bildet der ganze Körper eine Linie (und hängt nicht durch oder schiebt das Gesäß nicht nach oben).
- » Eine perfekte Plank sieht aus wie eine Person, die steht.
- » Spanne den gesamten Körper an. Drücke die Ellbogen in den Boden, spanne den Po, die Oberschenkel und den Bauch an.
- » Als Degression oder Variante bietet sich der Vierfüßler-Stand an. Für eine Progression bieten sich anti-rotatorische Varianten an, bei denen beispielsweise eine Hand oder ein Fuß angehoben wird.

3. Kniebeuge (Squat)

Bewegungsanweisung:

- » Starte in einem hüftbreiten oder breiteren Stand. Deine Füße kannst du leicht nach außen rotieren.
- » Spanne deinen Bauch an und halte die Spannung über die gesamte Bewegungsausführung.
- » Senke deinen Körper ab, indem du Knie und Hüfte gleichzeitig beugst und das Gesäß dabei nach hinten schiebst.
- » Schaffe während der Abwärtsbewegung Platz für deine Hüfte, indem du die Knie nach außen drückst.
- » Am unteren Punkt angekommen, strecke Knie und Hüfte gleichzeitig, um zurück in die Ausgangsposition zu kommen.



Knotenpunkte und mögliche Korrekturpunkte:

- » Richte den Blick nach vorn, als wenn du dir im Spiegel selbst in die Augen schauen würdest.
- » Verschiebe den Rumpf parallel zum Schienbein und halte die Brustwirbelsäule aufrecht.
- » Senke die Hüfte parallel zum Boden ab (gleichmäßige Belastung auf beiden Beinen).
- » Drücke deine Knie nach außen. Sie sollten über dem Fuß sein oder leicht nach außen zeigen; auf keinen Fall nach innen kippen.
- » Drücke die ganzen Füße in den Boden (weder Ferse noch Fußballen heben ab).
- » Senke den Körper langsam ab.
- » Die Knie dürfen über die Zehenspitzen geschoben werden, solange das Gewicht auf dem gesamten Fuß liegt, Oberkörper und Unterschenkel sich parallel verschieben und die Schultern über den Füßen bleiben.
- » Für eine Degression bzw. Bewegungshilfe für Anfänger*innen können sich die Sportler*innen mit den Händen festhalten und/oder einen Pezziball im Rücken oder einen erhöhten Kasten/Stuhl nutzen, von dem sie aufstehen.
- » Für eine Progression kannst du Zusatzgewicht oder Einbein- und unilaterale Varianten nutzen (siehe z. B. Ausfallschritt), um die Intensität zu erhöhen.

4. Ausfallschritt

4.1. Ausfallschritt auf der Stelle (Split Squat)

Bewegungsanweisung:

- » Starte in einem Ausfallschrittstand.
- » Die Schrittlänge beträgt dabei je nach Beinlänge ca. 1 m, sodass am tiefsten Punkt beide Knie ungefähr einen rechten Winkel bilden.
- » Positioniere deine Füße jeweils auf einer Linie mit der Schulter auf der gleichen Seite.
- » Die Hände können an den Hüften oder hinter dem Kopf platziert werden.
- » Führe das hintere Knie Richtung Boden.
- » Aus der unteren Position drückst du dich wieder nach oben ab. Die Füße bleiben dabei auf der gleichen Stelle.
- » Du drückst dich eher über das vordere Bein nach oben. Stelle dir vor, dass das hintere Bein nur dazu dient, dich in Balance zu halten.



Knotenpunkte und mögliche Korrekturpunkte:

- » Das Hauptgewicht liegt auf der Ferse des vorderen Fußes.
- » Das hintere Bein hält den Körper im Gleichgewicht.
- » Der Oberkörper und Blick sind während der gesamten Bewegungsausführung aufrecht und nach vorn gerichtet.
- » Der vordere Fuß ist fest auf dem Boden und kippt nicht (nach innen) weg.
- » Das Knie sollte über dem Fuß sein und ebenfalls nicht nach innen abkippen.
- » Das Knie des vorderen Beins kann vor die Zehenspitzen geschoben werden, solange das Gewicht weiterhin auf der Ferse bleibt.
- » Sportler*innen, für die es schwierig ist, in die richtige Bewegungsausführung zu kommen, können gut aus der knienden Position starten.

Vorteile gegenüber Ausfallschritt mit Vorwärtsbewegung:

- » Leicht zu erlernen und durchzuführen (unilaterale Einsteiger-Übung).
- » Die Übung trainiert neben der Kraft der unteren Extremitäten (des vorderen Beins) einen ausbalancierten Stand und die Flexibilität der hüftbeugenden Muskulatur.

4.2. Ausfallschritt mit Vorwärtsbewegung (Lunge)**Bewegungsanweisung:**

- » Beginne im Stehen, die Füße nebeneinander.
- » Starte mit einem Schritt nach vorn, der so lang ist, dass beide Beine in der tiefsten Position ungefähr einen rechten Winkel haben.
- » Dein Gewicht wird langsam herabgesenkt, bis du mit dem hinteren Knie fast den Boden berührst.
- » Drücke dich nun nach vorn, um dein hinteres Bein neben dein vorderes zu stellen.
 - » Die Bewegung aus der tiefen Position fühlt sich an wie ein Schritt nach vorn, bei dem man sich mit dem hinteren Bein nach hinten unten aus dem Boden wegdrückt.
- » Die Bewegung endet in der stehenden Position, mit den Füßen nebeneinander. Setze nun das andere Bein nach vorn. So kannst du dich über das Feld/die Halle bewegen.

**Knotenpunkte und mögliche Korrekturpunkte (siehe auch 4.1):**

- » Der Oberkörper und Blick sind aufrecht und nach vorn gerichtet während der gesamten Bewegungsausführung.
- » Der vordere Fuß ist fest auf dem Boden und kippt nicht (nach innen) weg.
- » Das Knie sollte über dem Fuß sein und ebenfalls nicht nach innen abkippen.

Unterschied gegenüber dem Ausfallschritt auf der Stelle:

- » Der Lunge ist eine Progression des Ausfallschritts auf der Stelle für trainierte Sportler*innen, die Vorerfahrung mit dem Split-Squat haben.
- » Es kommt zu einer erhöhten Anforderung, insbesondere in der exzentrischen Phase, weil das Gewicht und der Schwung abgebremst werden müssen.

5. Brücke dynamisch (Bridge)



Bewegungsanweisung:

- »» Lege dich auf den Rücken und stelle die Füße flach auf den Boden.
- »» Drücke die Füße in den Boden und strecke die Hüfte.
- »» Senke die Hüfte langsam ab.
- »» Kurz vor dem Boden strecke sie wieder.

Knotenpunkte und mögliche Korrekturpunkte:

- »» Achte darauf, dass Oberschenkel und Oberkörper eine gerade Linie in der Streckphase bilden.
- »» Das Absenken erfolgt langsam und kontrolliert.
- »» Die Knie sind auf der gleichen gedachten Linie wie die Füße und kippen nicht nach innen.
- »» Je weiter die Füße vom Gesäß entfernt sind, desto mehr liegt der Fokus auf der hinteren Oberschenkelmuskulatur.
- »» Alternative Fußstellung: Die Sportler*innen können anstatt des ganzen Fußes auch nur die Fersen aufsetzen. Wenn die Füße weiter entfernt vom Gesäß aufgestellt werden, ist dies auch nicht anders möglich.

6. Standwaage (Airplane)



Bewegungsanweisung:

- » Stelle dich auf ein Bein, spanne Rumpf und das freie Bein an und strecke deine Arme im 90° Winkel vom Oberkörper zur Seite ab.
- » Lehne dich mit dem Oberkörper nach vorn, während dein anderes Bein in Verlängerung deines Oberkörpers bleibt.
- » Wenn dein Oberkörper und dein Bein parallel zum Boden sind (oder auch vorher), kannst du dich wieder langsam auf dem gleichen Weg zurück in die Ausgangsposition bewegen.

Knotenpunkte und mögliche Korrekturpunkte:

- » Der Körper befindet sich von Kopf bis Fuß in einer Linie, wie eine Tischplatte.
- » Das Knie des Standbeins kann leicht gebeugt sein, sollte sich aber in seinem Winkel im Laufe der Bewegungsausführung nicht ändern (außer zu Beginn und Ende, wenn die Hüfte fast gestreckt ist).
- » Das Gewicht soll auf dem gesamten Fuß liegen und nicht (nach innen) wegkippen.
- » Das Knie sollte über dem Fuß sein und ebenfalls nicht nach innen abkippen.
- » Die Hüften sollten parallel sein. Hier tendieren einige Sportler*innen eher dazu, die freie Seite aufzudrehen. Um ein Gefühl für die richtige Hüftposition zu bekommen, kannst du die Sportler*innen in einer leichten Vorbeuge (max. 45°) ihre Hüfte bewusst auf- und eindrehen lassen und ihnen Feedback geben, wann ihre Hüften parallel sind.

Variante:

- » Die Übung kann auch in der vorgebeugten Position gehalten werden.
- » Zusätzlich kann die Übung am tiefsten Punkt mit der T-Übung (siehe Übung 8) kombiniert werden.

7. Rudern (Rowing)



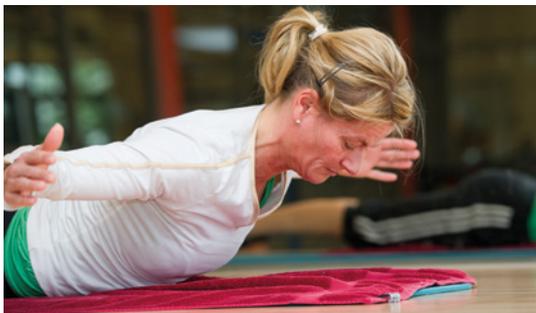
Bewegungsanweisung:

- » Starte mit deinen Beinen in einer Kniebeugeposition und lehne den Oberkörper gerade nach vorn. Mit der freien Hand kannst du dich abstützen, um das Gleichgewicht zu halten und die Spannung im unteren Rücken zu reduzieren.
- » Varianten 1: Stütze dich mit Hand und Knie der nicht trainierenden Seite auf einem Kasten ab (siehe Fotos oben).
- » Varianten 2: Lege dich auf eine Zugbank (siehe Foto unten).
- » Spanne den Bauch an.
- » Ziehe zuerst die Schulterblätter zusammen und ziehe dann den Ellbogen nah am Körper vorbei.
- » Führe den Arm langsam zurück, ohne die Spannung aus den Schulterblättern nachzulassen, und wiederhole die Bewegung.

Knotenpunkte und mögliche Korrekturpunkte:

- » Schulterblätter sollen die ganze Zeit zusammengezogen werden, sowohl in der konzentrischen als auch in der exzentrischen Phase.
- » Ein zwischen die Schulterblätter gehaltener Tennisball, Stift o. Ä. kann helfen, ein Feedback darüber zu erhalten, ob die Schulterblätter angesteuert werden. (Frage die Sportler*innen, ob es in Ordnung ist, diese Feedback-Methode anzuwenden, bevor du sie durchführst).
- » Die Schulter wird nicht zu den Ohren gezogen.
- » Der Ellbogen soll nah am Oberkörper vorbeigezogen werden.
- » Die exzentrische (hier absenkende) Phase soll langsam ausgeführt werden.

8. Schulterblattübungen T & Y



T



Y

Beim Oberkörpertraining für den oberen hinteren Rücken geht es viel darum, die Schulterblätter anzusteuern und nach „hinten unten“ zu arbeiten. Neben Varianten wie Rudern, Klimmzüge oder Latzug, die auch größere Muskelgruppen und die Armmuskulatur mittrainieren, können wir mit speziellen Übungen die Schulterblatt umliegende Muskulatur (Rotatorenmanschette) gezielt ansteuern und trainieren. Die Buchstaben T und Y der beiden Übungen beschreiben dabei die jeweiligen Armpositionen.

Bewegungsanweisung für zwei Übungen (T-Übung und Y-Übung):

- » Lege dich auf den Bauch und hebe den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule leicht an.
- » T-Variante: Hebe deine seitlich ausgestreckten Arme vom Boden ab. Ziehe dafür zunächst deine Schulterblätter zur Wirbelsäule.
- » Y-Variante: Hebe deine neben dem Kopf ausgestreckten Arme vom Boden ab. Ziehe dafür zunächst deine Schulterblätter zur Wirbelsäule.
- » Das sichtbare Bewegungsausmaß ist dabei verhältnismäßig niedrig.
- » Senke die Arme langsam wieder, ohne sie abzulegen, und wiederhole die Bewegung.

Knotenpunkte und mögliche Korrekturpunkte:

- » Wichtig ist, dass die Bewegungsinitiierung aus den Schulterblättern startet und nicht aus den Schultergelenken (dies macht den Unterschied, ob es eine Schulterblatt- oder Schulter-dominante Übung ist).
- » Wenn die Arme tiefer als 90° zum Torso sind, wird hauptsächlich die Latissimus-Muskulatur (ein größerer Rückenmuskel) trainiert. Wenn das ursprüngliche Ziel dieser Übung, die Schulterblatt umliegende Muskulatur zu trainieren, erreicht werden soll, korrigiere also, dass die Arme nicht tiefer als 90° bei der Bewegungsausführung sind. Die Daumen sollen nach oben zeigen, um eine Außenrotation der das Schulterblatt umgebenden Rotatoren-muskulatur anzusteuern.

9. Schulterdrücken/ Überkopfdücken (Overhead-Press)

Bewegungsanweisung:

- » Starte in einem hüftbreiten Stand.
- » Spanne deinen Bauch an und halte die Spannung über die gesamte Bewegungsausführung.
- » Starte mit der/den Hantel(n) dicht an deinem Körper, leicht neben deinen Schultern.
- » Die Handgelenke sind über die ganze Bewegungsausführung gestreckt.
- » Aus dieser Position drückst du die Hantel über deinen Kopf, bis deine Arme gestreckt sind (oberes Foto). Achtung: wenn du eine Langhantel nutzt: musst du den Kopf leicht zurücknehmen, wenn die Hanteln deinen Kopf passiert.
- » Senke die Hantel(n) wieder langsam in die Ausgangsposition ab.



Knotenpunkte und mögliche Korrekturpunkte:

- » Spanne über die gesamte Bewegungsausführung deinen Rumpf an.
- » Strecke die Hantel(n) parallel und genau senkrecht nach oben (ggf. Video oder Spiegel von der Seite als Feedback nutzen; auch einen Stab, den du als Übungsleiter*in senkrecht neben die Hantel hältst, kann als Feedback dienen).
- » Progression oder Degression kannst du über das Gewicht steuern. Alternativübungen könnte z. B. chinesische Liegestütz sein.



10. Kreuzheben (Deadlift)



Es gibt verschiedene Varianten des Kreuzhebens. Im Folgenden wird eine Variante beschrieben, bei der im Stehen gestartet wird – rumänisches Kreuzheben.

Bewegungsanweisung:

- » Starte in einem hüftbreiten Stand mit der Hantel in den Händen. Die Arme sind gesteckt.
- » Aktiviere deinen Bauch und halte die Spannung im Rumpf über die gesamte Bewegungsausführung.
- » Schiebe deinen Po nach hinten. Deine Hüfte beugt sich, der Rücken bleibt gerade.
- » Senke die Hantel langsam bis knapp unterhalb der Knie ab. Die Knie kannst du dabei leicht beugen.
- » Von hier aus strecke dich wieder in den Stand und führe die Hantel dabei ganz am Körper in einer Linie nach oben.

Knotenpunkte und mögliche Korrekturpunkte:

- » Achte insbesondere beim Umkehrpunkt auf die Spannung in deiner Bauchmuskulatur und starte die ersten Zentimeter in moderater Geschwindigkeit. Wenn du schnell üben möchtest, werde erst nach der initialen Aufwärtsbewegung schnell.
- » Die Beugung deiner Kniegelenke machen die Varianten des Kreuzhebens aus. Beim klassischen Kreuzheben vom Boden sind die Knie mehr gebeugt und dadurch ist die vordere Oberschenkelmuskulatur stärker beteiligt. Bei der rumänischen Variante, bei der die Knie nur leicht gebeugt werden, steht die hintere Kette, also hinterer Oberschenkel, Po und unterer Rücken mehr im Fokus. Je gestreckter die Knie dabei sind, desto mehr wird der hintere Oberschenkel im Verhältnis zum Pomuskel genutzt.

(Kraft-)Training mit Kindern und Jugendlichen

Schon Kinder sollten mit gezieltem Krafttraining anfangen. Dabei steht zunächst die Verletzungsprophylaxe im Fokus. Erst in höherem Alter sollte der Fokus dann auf die Leistungssteigerung gelegt werden. Komplexe Krafttrainingsübungen mit vielen Freiheitsgraden, wie Langhanteltraining, wirken sich langfristig positiv auf die körperliche Entwicklung aus. Daher ist es sinnvoll, bereits Jugendliche an diese Übungen heranzuführen, um frühzeitig eine gute Technikausbildung in diesen Übungen zu erlernen und zu festigen. Dies sollte immer unter hoher qualitativer Ausführung und mit niedriger Intensität erfolgen.⁷⁹

Bei Kindern zwischen 6 und 9 Jahren sollte der Fokus auf der allgemeinen Grundausbildung und einem Kraftausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht oder kleinen Zusatzgewichten (z. B. kleine Medizinbälle) gelegt werden. Im Alter von 10–14 Jahren ist ein Grundlagentraining sinnvoll, bei dem ergänzend spielerische Polymetrie, Training unter Instabilität und Technik des Frei- und Langhanteltrainings hinzukommt. Beim Aufbautraining im Alter von 15 bis 16 Jahren können die Intensitäten in den Bereichen gesteigert werden.⁸⁰

Empfehlungen für die Trainingsinhalte konditioneller und koordinativer Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen:⁸¹

Allgemeine Grundausbildung (6–9 Jahre)

- » Gezieltes, spielerisches Training,
- » allgemeines Koordinationstraining, insbesondere der Gleichgewichtsfähigkeit,
- » Beweglichkeitstraining,
- » Stabilisations- und Kraftausdauertraining für Rumpf, Arme/Schultern und die Beinachse mit eigenem Körpergewicht, mit Fokus auf die richtige Bewegungsausführung.

Grundlagentraining (10–14 Jahre)

- » Gezieltes Beheben von fehlender Beweglichkeit, beginnenden muskulären Dysbalancen und Koordinationsdefiziten,
- » Gleichgewichtsschulung und Training unter Instabilität,
- » Stabilisations- und Kraftausdauertraining für Rumpf, Arme/Schultern und die Beinachse mit eigenem Körpergewicht sowie weiteren Zusatzgewichten,
- » Plyometrisches Training in Form von spielerischem Üben (z. B. Seilspringen) mit dem Fokus auf die richtige Landetechnik (ohne Zusatzgewicht),
- » Frei-/ und Langhanteltechniktraining ohne Gewichte mit dem Fokus auf der richtigen Ausführungstechnik.

⁷⁹ Czimek & DVV, 2017.

⁸⁰ Prieske et al., 2016.

⁸¹ Modifizierte, ausgewählte Empfehlungen aus Czimek & DVV, 2017, S. 486 und Prieske et al., 2016, S. 7.

Aufbautraining (15–16 Jahre)

- » Weiterhin gezieltes Beheben von fehlender Beweglichkeit, muskulären Dysbalancen und Koordinationsdefiziten,
- » Plyometrie mit schrittweiser Intensitätssteigerung ohne Zusatzgewichte (z. B. Niedersprünge von sehr geringen Höhen),
- » Stabilisations- und Krafttraining für den Rumpf, Arme/Schultern und die Beinachse mit eigenem Körpergewicht sowie weiteren Zusatzgewichten, mit schrittweiser Intensitätssteigerung oder unter Instabilität,
- » Frei-/ und Langhanteltechniktraining mit leichten Gewichten (niedriger Intensität), mit dem Fokus auf der richtigen Ausführungstechnik,
- » Einführung explizit exzentrischer und sportartspezifischer Krafttrainingsmethoden.

Beachte auch die Methoden und entsprechenden Hinweise zu den jeweiligen koordinativen und konditionellen Fähigkeiten. Die koordinativen Fähigkeiten kannst du im Basiswissen Sport nachlesen, Beweglichkeit im Praxiswissen Sport A und Kraft in Kapitel 3 in diesem Lehrbuch.



Hier kannst du die Lehrbücher Basiswissen Sport und Praxiswissen Sport A und B kostenfrei herunterladen.

Schnelligkeitstraining – Beispiele für Spiele und Übungen

Antritts- und Sprintschnelligkeitstraining

Spiele zum Trainieren der Antritts- und Sprintschnelligkeit können Staffeln sein. Du kannst sie beispielsweise als Pendelstaffel organisieren, bei dem sich die Teammitglieder mit dem gewünschten Abstand (z. B. 20 m) gegenüberstehen und sich zur Staffelübergabe abklatschen. Du kannst Staffeln auch mit Richtungswechseln gestalten (z. B. mittels Shuffle-Drill, siehe unten). In einem ähnlichen Aufbau, wie im Shuffle-Drill kannst du auf der Seite des Richtungswechsels eine Zusatzaufgabe einführen (siehe folgende Beispiele). Hier entfällt das Trainieren des Richtungswechsels, dafür werden zwei Antritte trainiert.

Egal für welches Spiel oder Übungsform du dich entscheidest, achte darauf, dass du dich an den Methoden und Belastungsnormativen des Schnelligkeitstrainings orientierst, damit du auch die Schnelligkeit trainierst (siehe Kapitel 4.1). Achte also auf kurze und dabei maximal schnelle Belastungen und auf vollständige Pausen.

Staffelspiele mit Zusatzaufgabe

Bingo-Staffel



Material: Bingoplan und Zahlenkärtchen, Stifte, Hütchen

Eine Startlinie wird markiert, auf der anderen Seite liegen verdeckt Zahlenkärtchen. Ein*e Spieler*in jedes Teams darf auf ein Signal loslaufen und ein Kärtchen mitnehmen und dieses auf dem Bingozettel durchstreichen. Wenn der*die Spieler*in die Startlinie wieder überquert hat, darf der*die nächste los. Das Team, das zuerst sechs nebeneinanderliegende Zahlen durchgestrichen hat (waagrecht, senkrecht, diagonal) gewinnt.

Trefferkönig*in-Staffel



Material: 2 Balleimer, Tennisbälle, 2 Kastenoberteile, Hütchen

Eine Startlinie wird markiert, auf der anderen Seite ist eine Wurflinie markiert. Ein*e Spieler*in aus jedem Team sprintet vom Start zur Wurflinie und versucht, einen Ball in einen Kasten zu werfen. Falls nicht getroffen wird, muss der Ball geholt und in den Eimer zurückgelegt werden. Anschließend läuft der*die Spieler*in zurück zum Team und das nächste Teammitglied darf loslaufen. Das Team, das zuerst alle Bälle in den Kasten geworfen hat, gewinnt.

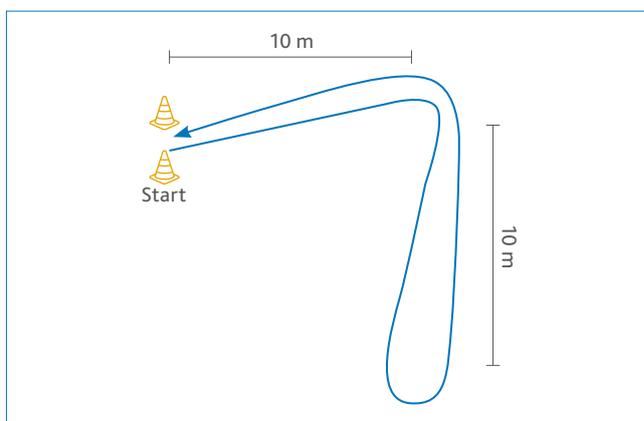
Beispiele für Antritts- und Sprintschnelligkeitstraining mit Richtungswechsel:

Die Distanzen für die Sprints kannst du für die Anforderungen deines Sports anpassen. Wähle für Richtungswechselsprints Distanzen zwischen ca. 5 und maximal 20 Metern. Fang mit kurzen Distanzen an und steigere die Distanzen erst, wenn deine Sportler*innen gut trainiert und an diese Art von Belastung über einen langen Zeitraum gewöhnt sind. Dies ist wichtig, um Verletzungen vorzubeugen, weil längere Distanzen zu höheren Geschwindigkeiten führen, die bei einem Richtungswechsel abgebremst und eine Beschleunigung in eine andere Richtung umgesetzt werden müssen. Hierbei wirken sehr hohe Kräfte auf den Körper.

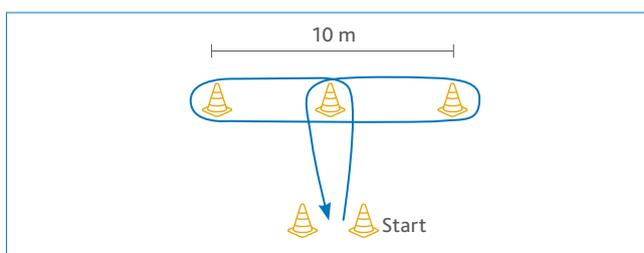
» Shuffle-Drills – Richtungswechselsprints mit 180° Richtungswechsel



» L-Run-Drill – Richtungswechselsprints mit 90° Richtungswechsel

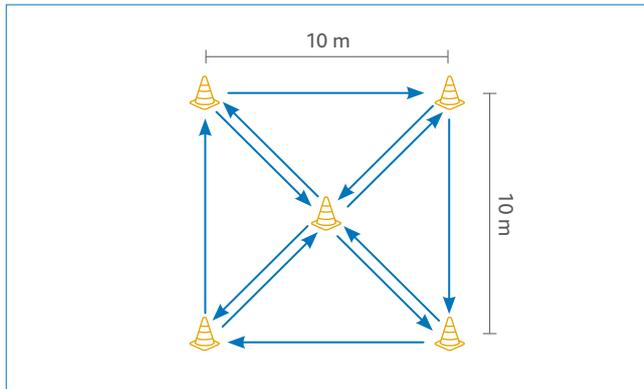


» T-Run-Drill – Kombination aus Richtungswechselsprints mit 90° und 180° Richtungswechseln

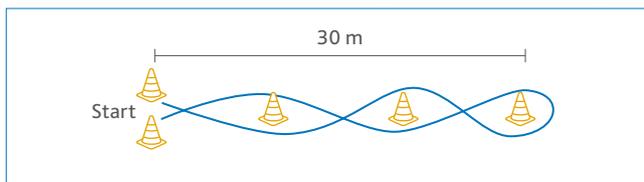


» als Variation auch mit Bewegungen in die gleiche Blickrichtung

- » Cone-Spin-Drills – Sternenlauf oder Lauf im Quadrat mit 90° Richtungswechseln

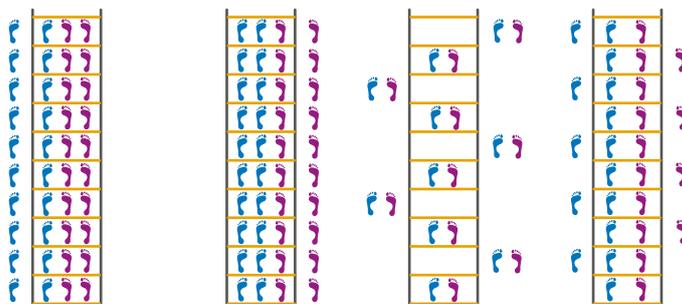
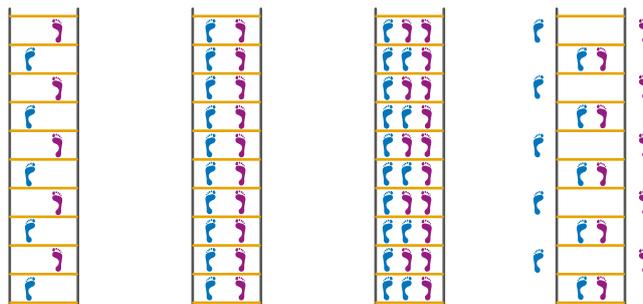


- » S-Drill – Slalomlauf (auch etwas längere Distanzen möglich, z. B. 30 m)



Beispiele für Schrittfolgen durch die Koordinationsleiter:

👣 linker Fuß
👣 rechter Fuß

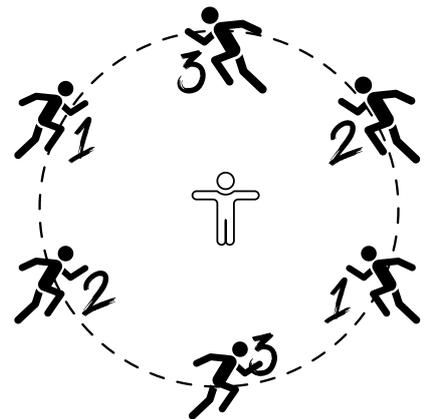


Übungsbeispiele für das Reaktionstraining:

- » Reflexball: Genutzt wird ein besonderer Ball, der nicht ganz rund ist und daher nach dem Aufkommen auf dem Boden in unerwartete Richtungen springt. Der Ball muss möglichst schnell wieder aufgefangen werden (Training der visuellen Signalverarbeitung).
- » Sprints auf Signal: Die visuelle, taktile und auditive Signalverarbeitung kann durch kurze Sprints auf ein Signal trainiert werden. Dies kann ein visuelles Zeichen, ein Tippen auf die Schulter, ein Pfiff etc. sein.
- » Auffangen: Die Partner*innen stehen sich in einem Abstand von ca. 1–2 m gegenüber. Dabei wird der Ball von Partner*in A mit ausgestrecktem Arm auf Schulterhöhe gehalten und anschließend fallen lassen. Der*die gegenüberstehende Partner*in B versucht den Ball möglichst schnell nach dem 1. Aufprall zu fangen (Variationsmöglichkeiten: Höhe der Ausgangsposition des Balls verändern, Distanz zwischen Partner*innen vergrößern, Partner*in B steht mit Rücken zu A, zweiter Ball kann hinzugenommen werden).

Beispiel Nummernsprint

Die Spieler*innen bilden einen Kreis. Jede*r Spieler*in hat gegenüber eine*n Partner*in mit der gleichen Nummer. In der Mitte steht die Spielleitung und ruft eine Nummer. Die beiden Partner mit der Nummer versuchen nun, als Erstes die Spielleitung in der Mitte an der Hand abzuklatschen. Dabei müssen beide jeweils rechts von der Spielleitung vorbeirennen.



Fang- und Laufspiele:

Beispiel Schlägerraub

Jede*r Spieler*in hat einen Schläger oder Stab, der mit dem Kopf auf den Boden gestellt wird. Auf ein Signal müssen sich alle Spieler*innen einen neuen Schläger oder Stab suchen, ohne dass dieser auf den Boden fällt. Gut in der Organisationsform Kreis durchführbar.

Beispiel Knobelsprint



Material: Würfel, Hütchen

Die Spieler*innen bilden eine Gasse, sodass sich jeweils zwei gegenüberstehen. Beide Spieler*innen würfeln gleichzeitig. Wer die höhere Zahl gewürfelt hat, versucht die*den anderen zu fangen. Diese*r versucht, sich hinter eine Ziellinie zu retten. Danach wird wieder von vorn angefangen.

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