



Handbuch zum Basis-Lehrgang:

für die Ausbildung Übungsleiter*in C,
Trainer*in C und Jugendleiter*in C



Impressum

Herausgeber

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

Inhalt

Die Inhalte basieren auf der Broschüre „Handbuch für Teilnehmer*innen – Basismodul“ Übungsleiter*in-C, Trainer*in-C, Jugendleiter*in vom August 2020.

Text

Den Text in leicht verständlicher Sprache hat capito Berlin geschrieben.
Menschen mit Lernschwierigkeiten haben den Text geprüft.

Fotos

bilddatenbank.lsb.nrw –
Andrea Bowinkelmann
Mark Hermenau (Seite 21 und Seite 40)

Layout

schmitz druck & medien GmbH & Co. KG, Brüggen

Druck

schmitz druck & medien GmbH & Co. KG, Brüggen

Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Wir verwenden in diesem Handbuch
die Schreibweise mit Stern,
zum Beispiel Trainer*innen.
Damit meinen wir Personen aller Geschlechter:
männliche, weibliche und diverse.





Vorwort

In diesem Handbuch stehen die wichtigsten Inhalte für die Ausbildung zur Übungsleiter*in, zur Trainer*in und zur Jugendleiter*in.

Diese Inhalte werden im Lehrgang genau besprochen.

Du musst sie gut kennen und sicher anwenden können, denn sie bilden die Grundlage für weitere Aufbau-Kurse.

Die Inhalte in diesem Handbuch sind nach Themen sortiert und werden vielleicht in einer anderen Reihenfolge geschult.

Neben diesen Grundlagen lernst Du auch Werte und Verhaltensweisen, die nicht alle hier aufgeschrieben sind.

Wichtig: Im Lehrgang kannst Du alle Deine Fragen stellen.

Wir wünschen Dir viel Erfolg bei der Teilnahme am Lehrgang!

Es gibt auch ein Handbuch in Fachsprache.





Inhalt

Was motiviert Dich?	6
Welche Ziele verfolgst Du mit dieser Ausbildung?	6
Welche Sporterfahrungen hast Du?	7
Mehr Verständnis für den Sport entwickeln	8
Was ist Gesundheit?	9
Der Begriff Gesundheit aus Sicht der WHO	9
Aspekte der Gesundheit	9
Wir kommunizieren immer	13
Das Grundmodell der Kommunikation	13
Feedback geben und bekommen	14
Tipps für eine gute Kommunikation	16
Tipps für die Ansprache von Gruppen	17
Eine gelungene Sportstunde	18
So planst Du eine Sportstunde	18
Die 3 Phasen einer Sportstunde	20
Phase 1: Die Einstimmung	22
Phase 2: Der Schwerpunkt	25
Phase 3: Der Ausklang	25
Die Trainings-Lehre	28
Fähigkeiten im Sport	29
Was bedeutet Koordination?	30
Die Anpassungs-Fähigkeit im Sport	34
Rund um Dein Sportangebot	35
Die Zielgruppen im Sport	35
Gründe für das Sporttreiben	37
Lernen im Breitensport	38
Sicherheit im Sport	40
Vereine, Verbände und Sportbünde	42
Unser Ehrenkodex	44

Was motiviert Dich?

Welche Ziele verfolgst Du mit dieser Ausbildung?

Viele Menschen engagieren sich ehrenamtlich, zum Beispiel in Sportvereinen.

Das heißt, sie übernehmen Aufgaben und bekommen dafür kein Geld.

Sie machen diese Arbeit aus eigenem Antrieb und verfolgen persönliche Ziele damit.

Die Gründe dafür sind verschieden:

- Sie suchen Kontakt in der Gruppe.
- Sie möchten etwas lernen.
- Sie möchten etwas gestalten.
- Sie möchten Anerkennung.
- Der Verein und die Gruppe gibt ihnen eine Orientierung.

Wenn Du weißt, welche Gründe und Ziele Dir wichtig sind, umso zufriedener bist Du und die Gruppe.





Welche Sporterfahrungen hast Du?

Es gibt bestimmt mehrere Gründe, warum Du Übungsleiter*in oder Trainer*in werden möchtest. Ein Grund können Deine Erfahrungen mit dem Sport sein.

Überlege Dir Antworten auf diese Fragen:

- Welche Erfahrungen habe ich mit Sport und Bewegung gemacht?
- Welchen Sport habe ich gemacht und wie intensiv?
War mir der Leistungssport wichtig?
- Wie gut war das Sportangebot?
- Konnte ich meinen Körper darüber gut wahrnehmen?
- Habe ich den Sport eher als Bewegungs-Angebot gesehen?
Oder waren mir ein gutes Gefühl und Menschen zu treffen wichtig?
- Habe ich den Sport zusammen mit Jungen und Mädchen gemacht?
- Wie fand ich die Arbeit meines Trainers oder meiner Trainerin?
Welches Verhältnis hatte ich zu ihm oder zu ihr?
Waren er oder sie mein Vorbild?

Wenn Du bereits viele Erfahrungen gesammelt hast, dann hast Du ein gutes Verständnis für den Sport in der Gemeinschaft. Dann wirst Du als Übungsleiter*in oder Trainer*in sehr glaubwürdig mit der Gruppe arbeiten. Du wirst ein Vorbild sein und anderen Orientierung geben können.



Mehr Verständnis für den Sport entwickeln

Wir wollen noch mehr Menschen für den Sport begeistern.
Wir wollen ihnen Zugang zu vielen Sportarten ermöglichen.

Warum die Menschen Sport treiben, hat viele Gründe.
Jeder verfolgt dabei eines oder mehrere Ziele.

Zum Beispiel:

- Sporttreiben ist in jedem Alter möglich.
- Jeder kann Sport machen, auch ohne Erfahrung.
- Sport kann in gemischten Gruppen erfolgen mit jungen und alten Männern oder Frauen in jedem Leistungs-Niveau.
- Die Sportregeln und Inhalte können verändert werden, sodass sie für alle gut passen.
- Jeder setzt sich sein eigenes sportliches Ziel.
- Die Teilnahme an einem Wettkampf ist keine Pflicht.
- Es geht vor allem um Spaß, Gesundheit und Kontakte.
- Man kann sich ausprobieren.
- Eine Übungsleiter*in oder eine Trainer*in leitet an und vermittelt in der Gruppe.

Was ist Gesundheit?

Der Begriff Gesundheit aus Sicht der WHO

Die Weltgesundheits-Organisation, kurz WHO, beschreibt Gesundheit im Jahr 1949 so:

Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens.

Damit ist das körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden gemeint.

Gesundheit ist mehr als nicht krank sein.

Im Jahr 1986 beschreibt die WHO Gesundheits-Förderung so:

Die Gesundheits-Förderung ist ein Prozess.

Alle Menschen können ihr Leben selbst bestimmen und sind in der Lage ihre eigene Gesundheit zu stärken.

Aspekte der Gesundheit

Ganzheitlichkeit

Ganzheitlichkeit bedeutet hier, verschiedene Seiten von Gesundheit zu sehen.

Gesundheit bezieht sich nicht nur auf den Zustand des Körpers, sondern auf 4 Dimensionen.

Das sind:

- der Körper
- der Geist
- die Gefühle
- Soziales

In einer Sportstunde sollen immer alle 4 Dimensionen angesprochen werden.

Ein Beispiel für die 4 Dimensionen:

In einer Bewegungs-Übung wird der **Körper** angesprochen.

Es fordert den **Geist**, die Bewegung nachzumachen oder Spielregeln zu verstehen.

Die gemeinsame Übung macht Spaß und weckt positive **Gefühle**.

Die Sportler*innen kommen in **sozialen** Kontakt, denn sie lachen und reden miteinander.

Salutogenese

Salutogenese [gesprochen: Saluto-geh-nehse]

bedeutet Gesundheits-Förderung.

Bei der Salutogenese sollen die eigene Gesundheit gestärkt und die Leistungs-Fähigkeit verbessert werden.

Kurz gesagt: Was macht mich gesund?

Dann kommt es gar nicht erst zu einer Krankheit oder eine Krankheit kann schneller überwunden werden.

Man muss immer wieder etwas tun um die eigene Gesundheit zu erhalten.

Manche Menschen achten auf ihre Gesundheit und werden dadurch trotz vieler Belastungen nur selten krank.

Ein Beispiel für Salutogenese:

Ich jogge, weil mich das entspannt und ich dabei andere Menschen treffe.

Der Zustand zwischen gesund und krank

Wir befinden uns immer in einem Zustand zwischen gesund und krank.

In der Fachsprache nennen wir diesen Zustand

Gesundheits-Krankheits-Kontinuum [gesprochen: Kon-ti-nu-um].

Kontinuum bedeutet Dauer-Zustand.

Dieser Zustand hängt von vielen Einflüssen ab.

Wir fühlen uns zum Beispiel krank,

wenn wir vielen Belastungen ausgesetzt sind.

Wir fühlen uns gesund, wenn wir genug Kraft haben

und die Belastungen nicht als Belastung wahrnehmen.

Dann haben wir genug Widerstands-Kraft.



Das Kohärenz-Gefühl

Kohärenz [gesprochen: Ko-hä-renz] bedeutet zusammenhängend.

Das Kohärenz-Gefühl besteht aus 3 Teilen:

- Verstehen
Ich kann die Situation oder das Erlebte für mich bewerten.
- Bewältigen
Ich weiß, dass ich die Situation lösen kann.
- Sinn finden
Ich sehe einen Sinn darin, ein Problem zu bewältigen.
Das bringt mich weiter.

Ein Beispiel für das Kohärenz-Gefühl:

Die Teilnehmer*innen **verstehen**,

wie ihr Körper funktioniert und reagiert.

Sie verstehen, welche Übung welchen Teil des Körpers anspricht.

Die Teilnehmer*innen können die Übung **bewältigen**.

Sie müssen sich dafür anstrengen,

aber sie sind nicht überfordert.

Die Teilnehmer*innen wissen, wofür die Übung gut ist

und verstehen den **Sinn** oder das Ziel der Übung.





Den Lebensalltag gesund gestalten

Sport und Bewegung sind ein Leben lang wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden.

Sie helfen dabei, den Alltag besser zu bewältigen.

Aber wie können Sport und Bewegung eine feste Größe im Lebensalltag eines jeden werden?

Unterstütze die Teilnehmer*innen dabei,

wie sie am besten für ihre Gesundheit sorgen können.

Vielleicht gibt es Gewohnheiten, die genutzt werden können.

Oder sollten andere Wege gefunden werden?

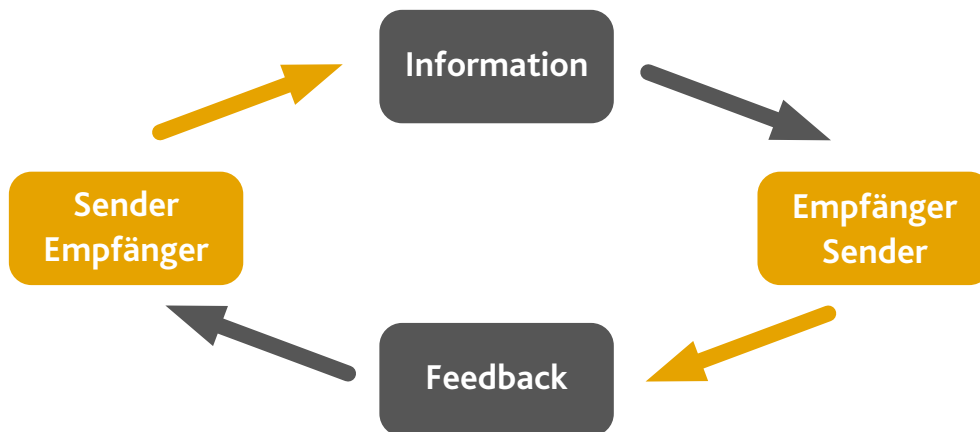
Gibt es Grenzen?

Schätzt der oder die Teilnehmer*in die Situation richtig ein?

Wie bewertet er oder sie die Erfahrungen im Sport?

Wir kommunizieren immer

Das Grundmodell der Kommunikation



Kommunikation bedeutet Austausch von Informationen.
Dabei geht man von einem Sender und einem Empfänger aus.

Der Sender ist die Person,
die eine Information sendet
– zum Beispiel etwas sagt oder schreibt.

Der Empfänger ist die Person,
die eine Information erhält.

Wir kommunizieren nicht nur über die Sprache.

Wir tauschen uns auch aus über:

- unseren Gesichtsausdruck
- Bewegungen der Arme, Hände oder des Kopfes
- Körpersprache und Körperhaltung
- unsere Stimme, deren Lautstärke und Tonfall

Nicht nur was wir sagen, sondern auch wie wir es sagen, ist wichtig.

Der Sender muss sich vorher genau überlegen,
wie er etwas sagt.

Er kann auch beim Empfänger nachfragen,
wie die Information verstanden wurde.

Kommunikation erfolgt aber nur,
wenn der Empfänger bereit ist, eine Information aufzunehmen.
Er muss also zuhören wollen und können.

Feedback geben und bekommen

Feedback [gesprochen: Fiet-bek] bedeutet hier eine Rückmeldung geben.

Ein Feedback hilft uns allen,
um etwas besser zu machen und zu lernen.

Die Ansprache, also wie wir miteinander reden,
ist dabei besonders wichtig.

Hier sind nur einige Regeln aufgeschrieben.

Im Lehrgang sprechen wir ausführlicher hierüber.

Feedback an Teilnehmer*innen geben

Der richtige Moment

Du kannst Dein Feedback nur geben,
wenn der*die Teilnehmer*in auch dazu bereit ist.
Wenn sie oder er abgelenkt ist, geht das nicht.

Es ist Dein Gefühl und Deine Wahrnehmung

Sprich in der Ich-Form: Ich denke, dass... .

Sage nicht: Wir haben gesehen, dass... .

Bleibe sachlich und halte dich kurz

Gib Informationen weiter und biete Tipps an.

Aber versuche nicht, jemanden ändern zu wollen.

Motiviere dazu, künftig etwas anders zu machen.

Gib Feedback zu dem wichtigsten Punkt.

Zähle nicht viele kleine Fehler auf.

Beginne das Feedback mit einem Lob!



Feedback von Teilnehmer*innen bekommen

Lass Dir Feedback geben und höre gut zu

Höre ruhig zu und antworte nicht gleich auf ein Feedback.
Eine Erklärung oder Rechtfertigung ist meistens nicht nötig.
Sie ändern nichts mehr an einer vergangenen Situation.

Feedback ist ein Geschenk

Bitte die Teilnehmer*innen, Dir ein Feedback zu geben.
Ein Feedback ist **keine** Kritik an Dir.
Es ist ein Angebot und hilft Dir, über etwas nachzudenken.
Auch wenn Du Dich vielleicht über das Feedback ärgerst,
kannst Du immer etwas daraus lernen.
Zum Beispiel wie Du auf andere wirkst.
Du entscheidest danach selbst,
ob Du künftig etwas anders machen wirst.





Tipps für eine gute Kommunikation

Finde als Übungsleiter*in oder Trainer*in die richtige Ansprache.

Nimm diese Tipps ernst:

- Sprich in der Ich-Form und beginne nicht mit „Man“ oder „Es soll“!
- Höre gut zu und lass andere ausreden!
- Bleibe beim Wesentlichen!
- Sprich Personen direkt an anstatt über sie zu reden!
- Sprich die Gruppe an und vermeide Seitengespräche!

Vermeide diese Sätze:

- Das haben wir schon immer so gemacht.
- Das geht nicht.
- Das verstehst Du nicht.

Tipps für die Ansprache von Gruppen

Sprich zur ganzen Gruppe.

Bevorzuge nicht einzelne Personen.

Sprich erst, wenn alle da sind und bereit sind zum Zuhören.

Sorge für Aufmerksamkeit!

Bringe Ruhe in die Gruppe.

Stelle Dich so hin, dass Dich alle gut sehen können
und Du jedem in die Augen gucken kannst.

Sprich laut, langsam und deutlich.

Mache ein freundliches Gesicht und nutze die Körpersprache,
also zeige viel und wende Dich der Gruppe zu.

Motiviere alle aus der Gruppe, ihre eigenen Ideen zu nennen.

Setze die Ideen aus der Gruppe um.

Wenn die Gruppe unruhig wird oder stört,

überlege, woran das liegen könnte.

Beachte immer: Du bist Vorbild für die Teilnehmer*innen.

Die Teilnehmer*innen gestalten mit

Je mehr die Teilnehmer*innen mitgestalten,
umso zufriedener sind sie.

Während einer Sportstunde gibt es viele Gelegenheiten dazu.

Nutze Sie!

An diesen Stellen kannst Du Feedback einholen:

Zu Beginn einer Sportstunde sagst Du, was geplant ist.

Frage die Teilnehmer*innen nach ihren Vorschlägen.

Frage nach jeder Übung, wie die Ausführung war.

Lass die Teilnehmer*innen zwischen Übungen auswählen.

Bitte die Gruppe um Vorschläge für weitere Übungen oder Spiele.

Frage am Ende einer Sportstunde nach Feedback.

Eine gelungene Sportstunde

So planst Du eine Sportstunde

Mit einer Sportstunde meinen wir eine Sporteinheit im Breitensport. Breitensport ist Sport für Jedermann, also für Teilnehmer*innen mit unterschiedlichen Leistungsfähigkeiten. Eine Sportstunde kann 45 Minuten, 60 Minuten oder länger sein. Beantworte diese Fragen vor jeder Sportstunde!

Zeit

Wie viel Zeit habe ich insgesamt?
Wie teile ich die Zeit ein?

Teilnehmer*innen

Wie viele Teilnehmer*innen hat die Gruppe?
Wie alt sind sie?
Welchen Leistungsstand haben sie?
Welche sportlichen Ziele haben die Teilnehmer*innen?

Ziel der Sportstunde

Was will ich mit dieser Sportstunde erreichen?

Organisation

Wie sollen sich die Teilnehmer*innen zueinander aufstellen?
Wo stehe ich am besten?
Auf der rechten Seite siehst Du Aufstellungs-Formen.
Wie können die Teilnehmer*innen mitgestalten?
Wie Sorge ich für die Sicherheit der Teilnehmer*innen?

Material

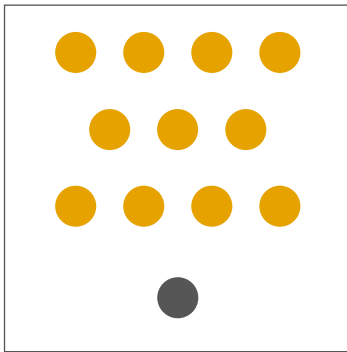
Welche Sportgeräte nutze ich und wie viele?



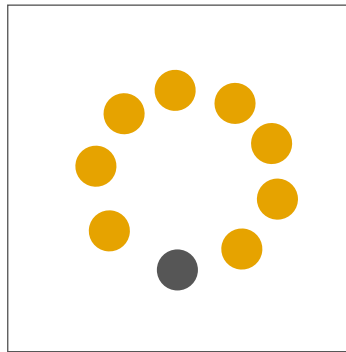
Aufstellungs-Formen

grauer Punkt: Trainer*in

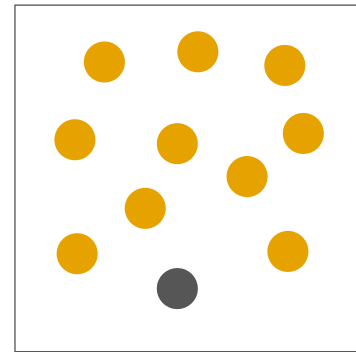
gelber Punkt: Teilnehmer*in



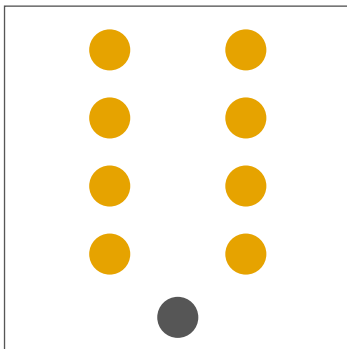
Block



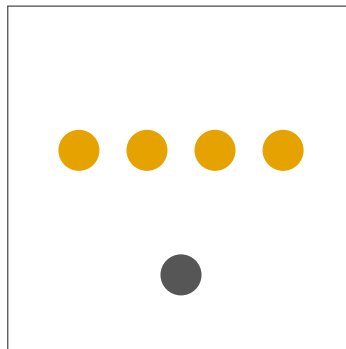
Kreis



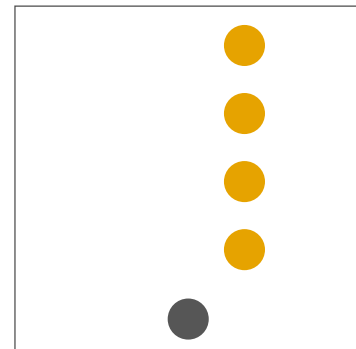
Freie Aufstellung



Gasse



Reihe



Riege



Die 3 Phasen einer Sportstunde

Die Einstimmung

Begrüße die Teilnehmer*innen.

Du kannst auch ein Ritual einführen,

also die Teilnehmer*innen immer auf die gleiche Art begrüßen.

Bereite die Teilnehmer*innen auf die Sportstunde vor.

Beginne mit einfachen Übungen und

beziehe den Körper und den Geist mit ein.

Sage den Teilnehmer*innen,

was Du für die Sportstunde geplant hast.

Die Übungen sollen leicht sein und die Teilnehmer*innen

langsam an die Bewegung und Belastung gewöhnen.

Bei Kindern kannst Du mit einem Spiel beginnen.

Ihr Wunsch nach Bewegung ist oft schon

zu Beginn einer Sportstunde groß.

Auf den Seiten 22 bis 24 findest Du praktische Tipps für die Einstimmung.

Der Schwerpunkt

Im Schwerpunkt oder Hauptteil verfolgst Du die Ziele für diese Sportstunde.

Das ist der längste Teil der Sportstunde und der Teil

mit der höchsten Belastung für die Teilnehmer*innen.

Die Teilnehmer*innen lernen hier am meisten über den Inhalt

der Sportstunde.

Setze einen Höhepunkt.

Das können ein Spiel oder eine besondere Übung sein.

Sprich dabei alle 4 Dimensionen an:

den Körper, den Geist, die Gefühle und das soziale Miteinander.

Fasse am Ende des Hauptteils das Gelernte

in einer weiteren Übung zusammen.



Der Ausklang

Nutze den letzten Teil der Sportstunde zur Entspannung.

Bringe die Teilnehmer*innen mit einfachen Übungen wieder zur Ruhe.

Bewerte den Hauptteil der Sportstunde
und gib ein Feedback an die Gruppe.

Sage auch, was das Ziel der nächsten Sportstunde ist.

Beende die Sportstunde vielleicht wieder mit einem Ritual,
also immer mit der gleichen Verabschiedung.

Auf den Seiten 25 bis 27 erklären wir diese Phase genauer.

Phase 1: Die Einstimmung

Beginne mit einem ganzheitlichen Training.

Das heißt, beziehe bereits jetzt alle 4 Dimensionen ein.

Wir erklären, welche Ziele damit erreicht werden sollen und nennen nur einige Beispiele.

Was passiert den Teilnehmer*innen bei der Belastung des **Körpers**?

- Die Körper-Temperatur steigt und das Blut fließt schneller.
- Die Muskeln sind gut durchblutet.
- Das Herz schlägt schneller.
- Die Atmung ist stärker.
- Die Gelenke sind erwärmt.
- Die Reaktion ist besser.
- Die Koordination ist besser.
- Die Aufmerksamkeit ist hoch, auch im Hinblick auf Verletzungen.

Eine Erwärmung kann auf 2 Arten erfolgen:

Beim **allgemeinen Aufwärmen** werden große Muskelgruppen erwärmt.

Das bringt das Herz und den Kreislauf in Schwung und der Körper erwärmt sich langsam.

Das beugt Verletzungen vor.

Beim **speziellen Aufwärmen** werden Übungen zur Vorbereitung auf die Sportstunde gemacht.

Was passiert bei den Teilnehmer*innen

bei der Ansprache von **Geist und Gefühlen**?

- Sie sind aufmerksam in der Sportstunde und vergessen den Alltag.
- Sie wollen sich bewegen und sind bereit für den Sport.
- Sie verlieren Ängste und freuen sich auf Neues.
- Sie sind zu höheren Leistungen bereit.

Was passiert bei den Teilnehmer*innen bei der Ansprache der **sozialen Dimension**?

- Sie kommen mit Dir und mit den anderen Teilnehmer*innen in Kontakt.
- Sie tauschen sich in Gesprächen und in Übungen aus.
- Sie fühlen sich in der Gruppe wohl.

Denke bei der Einstimmungs-Phase auch an diese Regeln:

Der Geist und die Gefühle spielen beim Sport eine große Rolle, vor allem zu Beginn der Sportstunde.

Achte von Beginn an auf die Ziele der Sportstunde.

Die Ziele richten sich nach dem Thema der Sportstunde.

Führe immer eine allgemeine Erwärmung durch, also unabhängig von der Sportart.

Die Einstimmung soll mindestens 10 Minuten dauern.

Mache nach der Erwärmung gleich weiter mit dem Hauptteil, sodass die Teilnehmer*innen in Bewegung bleiben.

Passe die Erwärmung an das Alter und an das Können der Teilnehmer*innen an.

Wenn die Erwärmung zu schwer ist, dann sind die Teilnehmer*innen bereits zu Beginn erschöpft.

Bei älteren Menschen ist eine längere und einfache Erwärmung besser.

Bei Kindern kann die Erwärmung auch kurz und mit viel Bewegung sein.





Spiel-Ideen für die Einstimmungs-Phase

Wir erklären nur einige Spiele.

Du oder die Teilnehmer*innen könnt Euch selbst viele weitere Bewegungs-Spiele ausdenken.

Das Atom-Spiel

Überlege dir 5 Übungen und ordne jeder Zahl eine Übung zu.

Während die Teilnehmer*innen umher laufen oder gehen, rufst Du eine Zahl zwischen 1 und 5.

Bei der Zahl 1 sollen sie zum Beispiel rückwärts gehen, bei der Zahl 2 schneller werden oder bei der Zahl 3 eine Kniebeuge machen und so weiter.

Du kannst auch Bälle oder andere Gegenstände benutzen.

Bei der Zahl 1 soll der Ball zum Beispiel gerollt, bei der Zahl 2 mit der rechten Hand geworfen, bei der Zahl 3 mit der linken Hand geworfen werden und so weiter.

Ankuppeln und Abkuppeln

Bei diesem Laufspiel bilden die Teilnehmer*innen Paare bis auf 3 oder 4 Personen.

Die 3 bis 4 Einzelpersonen kuppeln sich nun an ein Paar an und laufen mit diesem mit.

Die Person am anderen Ende der Kette muss sich nun abkuppeln und ein neues Paar suchen.

Viele weitere Spiel-Ideen findest Du auf unserer Internet-Seite vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/spiele

Phase 2: Der Schwerpunkt

Hier finden die Übungen zum Thema der Sportstunde statt.

Hier bringst Du bereits viel Erfahrung mit.

Dieser Teil der Sportstunde wird im Aufbau-Modul erklärt.

Phase 3: Der Ausklang

Jede Sportstunde soll ruhig enden.

Plane dafür immer genug Zeit ein.

Entspannung ist nach körperlicher Belastung wichtig.

Sorge für eine gute Stimmung in der Gruppe,

gerade nach einem aufregenden Spiel oder Wettkampf.

Welche Wirkung hat ein ruhiger Ausklang auf den Körper?

- Die Muskeln entspannen sich.
- Das Herz und der Kreislauf beruhigen sich.
- Die Atmung wird ruhiger.

Welche Wirkung hat ein ruhiger Ausklang auf Geist und Gefühle?

- Die Teilnehmer*innen kommen zur Ruhe.
- Die Sportstunde ist eine runde, abgeschlossene Einheit.
- Es gibt ein gegenseitiges Feedback, welches in der nächsten Sportstunde berücksichtigt wird.
- Du motivierst für die nächste Sportstunde.

Welche Wirkung hat ein ruhiger Ausklang auf die soziale Dimension?

- Die Teilnehmer*innen kommen als Gruppe noch einmal zusammen.
- Nach Spielen oder Wettbewerben werden Spannungen abgebaut.
- Übungen zur Entspannung bauen Ängste oder Hemmungen ab.



Denke bei der Ausklang-Phase auch an diese Regeln:

Die Ansprache von Geist, Gefühlen und die soziale Dimension sind jetzt wichtig.

Achte auf eine passende Reihenfolge der Übungen.

Wenn zum Beispiel ältere Teilnehmer*innen im Hauptteil stehen oder laufen, beginne den Ausklang auch im Stehen.

Führe sie langsam an Übungen im Liegen heran.

Wenn eine junge Gruppe einen ruhigen Ausklang nicht kennt, dann führe sie nach und nach an eine Ausklang-Phase heran.

Die Übungen sind freiwillig.

Manche Teilnehmer*innen mögen zum Beispiel keinen Körper-Kontakt mit anderen, gerade wenn viel geschwitzt wurde.

Bitte die Teilnehmer*innen um ein Feedback zur Sportstunde!
Oft gehen sie danach mit einem guten Gefühl in den Alltag.

Für Kinder ist ein Abschieds-Ritual besonders wichtig,
zum Beispiel ein Lied, ein Spruch oder ein ruhiges Spiel.

Spiel-Ideen für die Ausklang-Phase

Die Spiele und Übungen sollen den Körper nur wenig ansprechen, denn er soll wieder zur Ruhe kommen.

Passend sind jetzt zum Beispiel:

- Denk-Spiele oder Gruppen-Spiele,
wie zum Beispiel das Atom-Spiel auf der Seite 24
- Zuwerfen einer Frisbee-Scheibe oder das Körbe-Werfen
- Übungen zum Dehnen der Muskeln
- Lockerungen und Massagen
- Spiele, um Feedback zu bekommen



Wachklopfen

Es finden sich 2 Personen zusammen.

Eine Person steht mit gebeugten Knien vorn.

Die hintere Person klopft den Rücken, die Schultern und die Arme vom Vordermann von oben nach unten ab.

Es können auch die Beine abgeklopft werden.

Am Ende streicht die hintere Person mit der flachen Hand den Körper von den Schultern bis zu den Füßen aus.

Danach wird getauscht.

Bären-Massage

Jeder stellt sich mit dem Rücken zur Wand und

klemmt einen Tennisball zwischen Rücken und Wand.

Nun bewegt man den Rücken hin und her,

sodass der Tennisball den eigenen Rücken massiert.

Dazu kann passende Musik abgespielt werden.

Wichtig:

Die Wirbelsäule, die Niere oder Krampf-Adern dürfen **nicht** direkt massiert werden.

Die Partnerin oder der Partner muss vorher sagen, welche Teile ihres oder seines Körpers massiert werden dürfen.

Sie oder er können jederzeit die Massage stoppen.

Die Trainings-Lehre

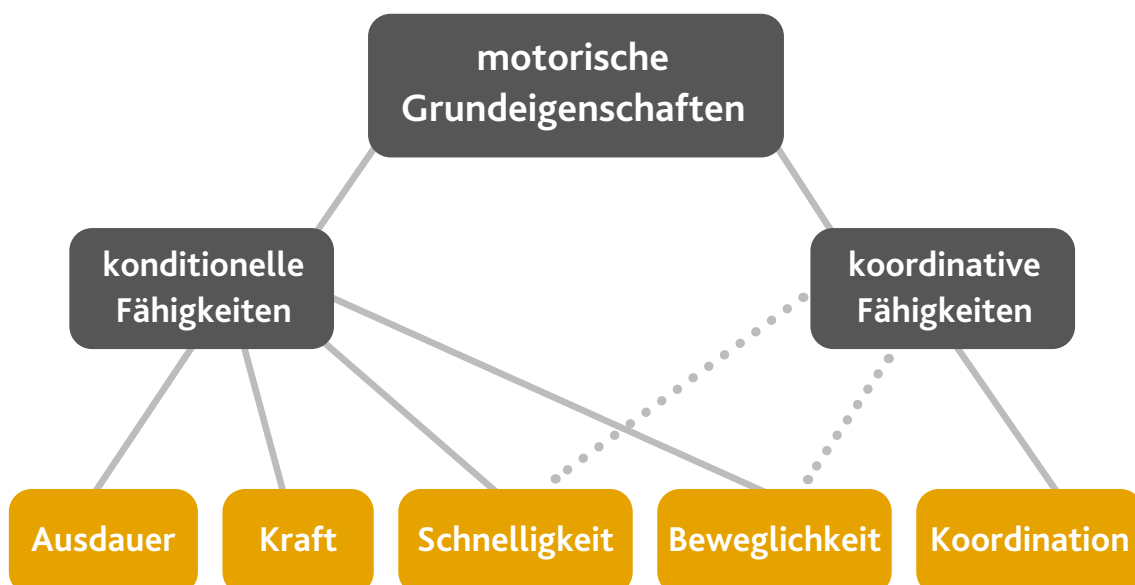
Jede Bewegung wird durch die Fähigkeiten eines Körpers bestimmt.
Diese Fähigkeiten sind bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt.
In der Fachsprache sprechen wir von motorischen Grund-Eigenschaften.
Die motorischen Grund-Eigenschaften werden von der Kondition und der Koordination bestimmt.
Ein anderes Wort für Motorik ist die Bewegungs-Fertigkeit.

Zur Kondition gehören:

- Ausdauer
- Kraft
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit
- Koordination

Die Koordination steuert alle Bewegungen.
Sie ist bei der Ausführungen jeder Grund-Eigenschaft mit beteiligt.

Das erklären wir auf der Seite 30 genau.



Fähigkeiten im Sport

Ausdauer

Ausdauer ist die Fähigkeit des Körpers, bei starken Belastungen nicht zu ermüden. Ein Körper besitzt eine hohe Ausdauer, wenn er eine Belastung eine lange Zeit aushält und sich danach schnell wieder erholt. Zum Beispiel nach einem langen Lauf.

Kraft

Die Kraft betrifft die Nerven und die Muskeln des Körpers. Ein Körper hat Kraft, wenn er Widerstände halten kann oder ihnen entgegenwirken kann. Widerstände sind zum Beispiel Gewichte oder auch das eigene Körper-Gewicht.

Es gibt dynamische und statische Kraft-Übungen. Dynamisch bedeutet, eine Übung mit Bewegung auszuführen. Statisch bedeutet, eine Übung zu halten.

Schnelligkeit

Schnelligkeit bedeutet, eine Bewegung schnell auszuführen. Das ist die Aktions-Schnelligkeit. Bei der Reaktions-Schnelligkeit wird zum Beispiel auf ein Signal hin eine Bewegung schnell ausgeführt.

Beweglichkeit

Die Beweglichkeit hängt davon ab, wie gelenkig ein Körper ist und wie dehnbar die Muskeln sind. Gelenkig bedeutet, wie weit zum Beispiel ein Arm im Gelenk bewegt werden kann.

Koordination

Jede Bewegung muss gesteuert werden. Die Steuerung übernimmt das Zentral-Nervensystem. Die Bewegung führt dann die Skelett-Muskulatur durch. Eine gute Koordination ist also abhängig davon, wie gut das Nervensystem und die Muskulatur zusammenarbeiten.



Was bedeutet Koordination?

Die Koordination ist ein Zusammenspiel von Organen, Nerven und Muskeln.

Dadurch entsteht eine gezielte Bewegung.

Um eine gewünschte Bewegung auszuführen spielt sich ein komplizierter Ablauf im Körper ab:

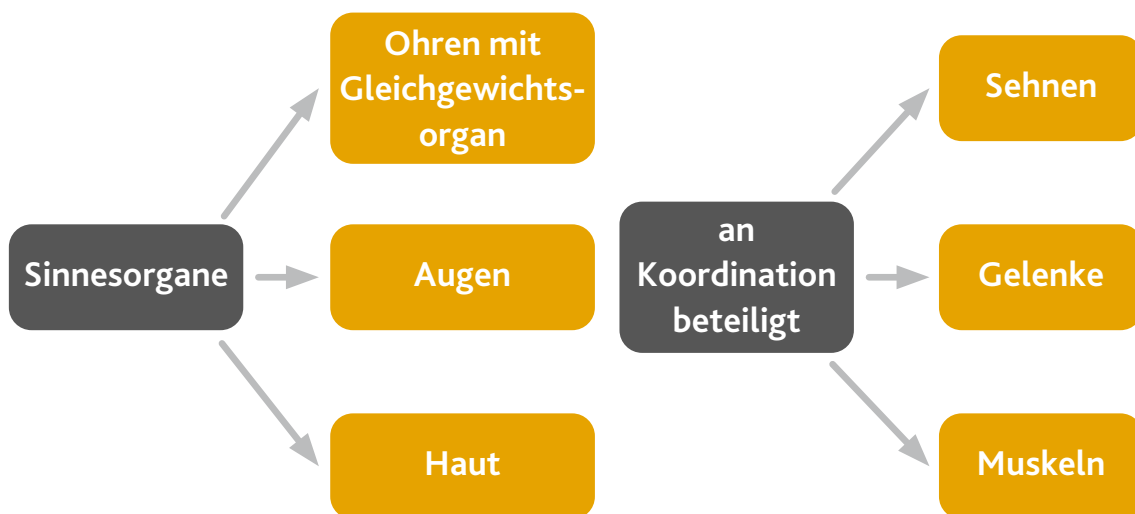
Zuerst nehmen die Sinnesorgane auf, was zu tun ist.

Dann sendet das zentrale Nerven-System, also Gehirn und Rückenmark, diese Information an das äußere Nerven-System.

Also vom Rückenmark zu den Muskeln und anderen Organen.

Jetzt bewegen sich die Muskeln so,

dass die gewünschte Bewegung ausgeführt wird.



Auch das Wissen und die Gefühle beeinflussen die Koordination.

Die Koordination ist gut,

- wenn ich eine Bewegung schon kenne,
- wenn ich mir Bewegungs-Abläufe gut merken kann,
- wenn ich etwas über lange Zeit durchhalte.

Die Koordination spielt sich innerhalb eines Muskels und in dessen Muskelfasern ab.

Das heißt: intra-muskuläre Koordination.

Bei jeder sportlichen Bewegung sind mehrere Muskeln beteiligt.

Das heißt: inter-muskuläre oder zwischen-muskuläre Koordination.

Koordinative Fähigkeiten

Jede Bewegung ist ein Zusammenspiel von mehreren koordinativen Fähigkeiten. Wenn Du die Anfangs-Buchstaben der 7 Fähigkeiten aufschreibst, ergeben sie das Wort DOR(F)KRUG!

Differenzierung

Differenzieren bedeutet unterscheiden und dosieren. Die Bewegung und die Kraft müssen genau dosiert werden. Diese Fähigkeit wird zum Beispiel beim Zielwerfen oder beim Rollen eines Balls zu einem Ziel deutlich.

Orientierung

Diese Fähigkeit ist notwendig, um sich zum Beispiel auf einem Spielfeld gut orientieren zu können. Oder um den Abstand zum Sportgerät oder zum Ball richtig zu wählen und die Bewegung zur richtigen Zeit auszuführen. Wer mit geschlossenen Augen einen Ball in einen Korb wirft, hat eine sehr gute Orientierung.

Reaktion

Wer schnell eine Bewegung nach einem Signal ausführt, hat eine hohe Reaktions-Fähigkeit. Ein Übungs-Beispiel: Eine Person lässt einen Stab fallen. Die andere Person hält die Hände darunter und fängt den Stab im freien Fall auf.

Kopplung

Hier geht es um das Verbinden oder gleichzeitige Ausführen von mehreren Übungen oder Bewegungen. Das passiert zum Beispiel beim Dribbeln eines Balls und wenn man sich gleichzeitig dabei dreht.

Rhythmus

Diese Fähigkeit wird benötigt, um einen Rhythmus oder einen Takt in eine Bewegung umzusetzen.

Das können Bewegungen nach Musik sein oder die richtige Geschwindigkeit beim Seilspringen. Hier bringt man das Schwingen des Seils und das Springen in einen Takt.

Umstellung

Das Umstellen ist nötig, um sich schnell auf neue Situationen und Bewegungen einstellen zu können.

Das kommt zum Beispiel bei Ball-Spielen vor, bei denen man die Rolle als Angreifer oder Abwehr-Spieler wechselt.

Gleichgewicht

Das Gleichgewicht halten oder verlagern ist eine wichtige Koordinations-Fähigkeit.

Sie wird zum Beispiel beim Balancieren auf einem Balken, beim Augenschließen oder nach Drehungen deutlich.



Denke bei Übungen zur Koordination an diese Regeln:

Plane in jeder Sportstunde Übungen zur Koordination ein.
Am besten in der Einstimmungs-Phase,
denn später sind die Teilnehmer*innen schon erschöpft.

Wähle die Übungen zur Koordination passend zur Zielgruppe.
Kinder zwischen 6 und 12 Jahren lernen jetzt besonders gut.
Jugendliche haben vielleicht Schwierigkeiten,
da ihr Körper sich gerade sehr verändert.
Ältere Menschen brauchen mehr Zeit,
um neue koordinative Übungen zu lernen.

Wähle viele verschiedene Übungen aus,
um die Koordination der Teilnehmer*innen zu verbessern.
Die Übungen sollen unterschiedliche
Muskeln und Organe ansprechen.
Ändere zum Beispiel die Richtung,
das Tempo oder den Kraft-Einsatz.
Verbinde Bewegungen miteinander.
Ändere den Ort, zum Beispiel in der Turnhalle oder im Freien.
Lass die Teilnehmer*innen die Bewegung
mit geschlossenen Augen machen.

Die Übungen sollen Spaß machen.
Wiederhole die Übungen regelmäßig,
damit sie sich besser einprägen.
Frage die Teilnehmer*innen nach ihren Ideen für weitere Übungen.
Unterstütze sie bei der Ausführung der Übungen.

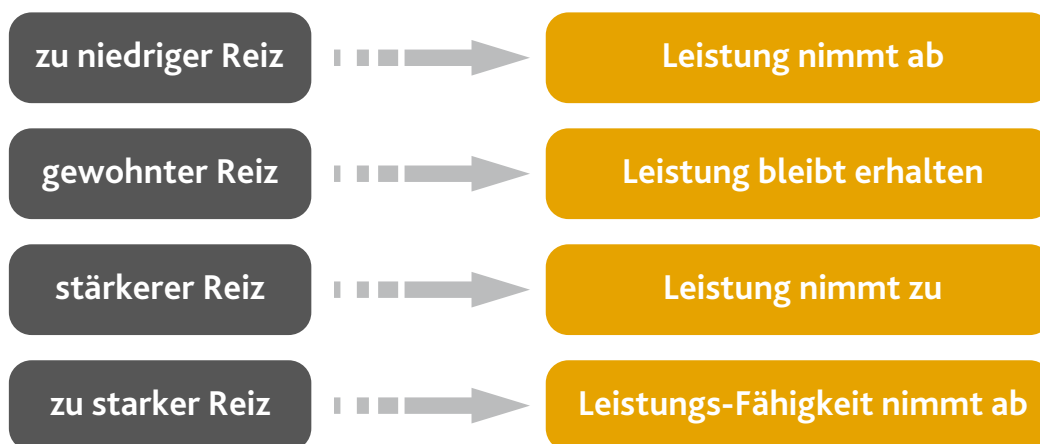
Die Anpassungs-Fähigkeit im Sport

Die Fähigkeiten des Menschen sind genetisch festgelegt, das heißt von Geburt an.

Sie sind die Grundlage für den Sport und für die Gesundheit. Diese angeborenen Fähigkeiten können aber trainiert werden. Dabei werden die Organe gezielt belastet, um sich besser an bestimmte Belastungen oder Reize anpassen zu können.

Ein Training hat also das Ziel, alle Organe an bestimmte Reize heranzuführen. Wenn oft und stark trainiert wird, also immer wieder ein Reiz auf den Körper ausgeübt wird, verbessert sich die Leistungs-Fähigkeit. Bei niedrigen Reizen nimmt die Leistung ab.

Bodybuilder trainieren, indem sie immer wieder Reize auf bestimmte Muskelgruppen ausüben. Die Muskeln nehmen zu. Anders ist es bei einem gebrochenen Bein, das still in Gips liegt. Die Beinmuskeln werden nicht bewegt. Die Muskeln nehmen ab.



Rund um Dein Sportangebot

Die Zielgruppen im Sport

Zu einer Zielgruppe gehören Personen mit gleichen Merkmalen.

Diese Merkmale sind zum Beispiel:

- das Leistungs-Niveau,
- das Geschlecht,
- das Alter oder
- das Interesse für eine Sportart.

Wir unterscheiden hier 7 Gruppen aufgrund ihres Alters:

Vorschul-Kinder im Alter von 1 bis 5 Jahren

Sie entdecken gerade sich und die Welt – am besten beim Spielen.

Sie sind nur kurze Zeit aufmerksam,

deshalb sollten die Übungen für sie kurz und einfach sein.

Grundschul-Kinder im Alter von 6 bis 11 Jahren

Sie wollen sich viel bewegen und

sie sind offen für Neues und für Wettkämpfe.

Sie sind schnell, haben Ausdauer und lernen in diesem Alter am meisten für ihre Koordination, also die Steuerung ihrer Bewegungs-Abläufe.

Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren

Der Wunsch nach Bewegung lässt nach.

Sie werden erwachsen und grenzen sich vielleicht ab.

Erlebnisse, Wettkämpfe und ihre eigenen Grenzen sind wichtig.

Das Training bei den Mädchen und Jungen unterscheidet sich nun.

Junge Erwachsene im Alter von 18 bis 26 Jahren

In diesem Alter ist die Leistungs-Fähigkeit am größten.

Das Interesse ist in einer Sportart besonders hoch.

Die Leistungen zwischen Männern und Frauen sind unterschiedlich.

Erwachsene im Alter von 27 bis 55 Jahren

Diese große Gruppe möchte ihre Gesundheit erhalten.
Sie treiben in ihrer Freizeit gern Sport.

Ältere Menschen im Alter von 55 bis 74 Jahren

Ihre Leistungs-Fähigkeit wird weniger.
Sie wollen ihre Gesundheit erhalten.
Das soziale Miteinander ist ihnen wichtig.

Menschen über 75 Jahre

Sie machen sehr gezielt Sport,
um beweglich und sicher im Alltag zu bleiben.
Das können Übungen für den Rücken sein
oder zur Fortbewegung mit und ohne Hilfsmittel.



Gründe für das Sporttreiben

Die Gründe sind so verschieden wie die Zielgruppen.

Wir unterscheiden das Motiv und die Motivation.

Das **Motiv** ist von Dauer.

Man treibt Sport, weil man zum Beispiel

Ball-Spiele schon immer mag.

Die **Motivation** bezieht sich auf eine Situation,

zum Beispiel auf eine einzelne Sportstunde.

Die Motivation lässt uns etwas fortführen
oder auch abbrechen.

Wir unterscheiden 6 Gründe oder Motive:

Leistung

Wir treiben Sport, weil wir eine bestimmte Leistung erreichen möchten.

Wir wollen wissen, was wir können und

wo unsere Leistungs-Grenze ist.

Wir wollen uns mit anderen messen,

zum Beispiel in Wettbewerben.

Miteinander

Wir sind gern mit anderen Menschen zusammen.

Der gemeinsame Sport und die Gruppe geben uns ein gutes Gefühl.

Bewegung

Die Bewegung macht uns Spaß.

Wir schalten vom Alltag ab.

Ausdruck

Schöne Bewegungen sind uns wichtig.

Wir finden es vielleicht gut, wenn wir beim Sport gesehen werden.

Spiel oder Wagnis

Neue Spiele oder Situation finden wir spannend.

Wir sind mutig und lassen uns auf Neues ein.

Gesundheit

Wir wollen uns bewegen und haben ein gutes Gefühl nach dem Sport.

Ein gesunder Körper und ein gesundes Aussehen sind uns wichtig.

Lernen im Breitensport

Beginne immer mit einfachen und bekannten Übungen.
Später kannst Du auch schwere und neue Übungen einführen.

Damit das Lernen im Sport gut gelingt,
beachte diese Regeln:

Die Teilnehmer*innen müssen aktiv lernen.

Die Teilnehmer*innen lernen am besten,
wenn sie etwas selbst ausprobieren und üben können,
zum Beispiel ein neues Spiel oder ein neues Gerät.
Du berätst und unterstützt sie dabei.

Motiviere die Teilnehmer*innen!

Die Teilnehmer*innen brauchen ein Ziel.
Sie sollten ihr Ziel selbst wählen können.
Hilf ihnen dabei.
Sprich mit ihnen über die möglichen Ziele
und wie sie diese erreichen können.

Schaffe eine gute Lern-Umgebung!

In der Umgebung sollen sich die Teilnehmer*innen
ganz auf den Sport konzentrieren können.
Der gemeinsame Sport soll in einer
vertrauensvollen Umgebung stattfinden.
Der Ort soll Lust auf Sport machen.

Finde die richtige Sprache für Deine Teilnehmer*innen!

Sprich im richtigen Tempo und mit gewohnten Worten,
wenn Du den Teilnehmer*innen etwas Neues bebringst.
Jede Person lernt anders.
Für manche Personen reicht eine gute Erklärung,
andere müssen die neue Übung oder Aufgabe mehrmals sehen.
Nutze mehrere Wege, um Neues zu vermitteln.

Die Aufgabe muss für alle lösbar sein.

Wähle die Aufgabe für eine Gruppe nicht zu leicht und nicht zu schwer.

Die Aufgabe muss zu der Leistungs-Fähigkeit und zu den Erfahrungen der Teilnehmer*innen passen. Dann fühlt sich niemand überfordert oder gelangweilt.

Stelle verschiedene Aufgaben zur Wahl!

Die Leistungs-Fähigkeit und die Erfahrungen in einer Gruppe können sehr verschieden sein.

Deshalb lass die Teilnehmer*innen selbst entscheiden, wie sie eine Aufgabe lösen wollen.

In der Fachsprache heißt das äußere und innere Differenzierung.

Bei der äußeren Differenzierung bildest Du mehrere Kleingruppen.

Jede Kleingruppe macht eine andere Übung.

Bei der inneren Differenzierung wählen die Teilnehmer*innen selbst,

wie stark eine Belastung ist oder wie oft sie eine Übung machen können.



Sicherheit im Sport

Beim Sport geht es oft schnell zur Sache.

Leider kann es dabei auch zu Verletzungen kommen.

Wir nennen nur einige Gefahren.

Sage den Teilnehmer*innen vor einer Sportstunde,
worauf sie achten müssen!

Wenn es möglich ist,
beseitige die Gefahren vor der Sportstunde.

Gefahren in der Turnhalle

- glatter, nasser Boden
- Holzboden mit Splittern
- Fensterscheiben
- Haken, Steckdosen oder Säulen
- Heizkörper
- schlechtes Licht

Gefahren an Geräten

- kaputte Geräte
- zu große Geräte für Kinder
- zu viele Geräte auf engem Raum

Gefahren durch die Teilnehmer*innen

- Schmuck, Uhren
- Brillen
- keine Sportkleidung oder Schuhe
- offene Haare
- das eigene Können wird falsch eingeschätzt
- der oder die Teilnehmer*in hat keine Kraft mehr
- der oder die Teilnehmer*in sind rücksichtslos



Gefahren-Orte

- neben Geräten
- in der Umkleide
- im Geräteraum
- an Türen

Andere Gefahren

- kein Telefon für den Notruf
- sehr große Gruppe
- Gruppe steht zu dicht
- schlechte Erwärmung
- kein Erste-Hilfe-Kasten

Gefahren durch dich als Übungsleiter*in oder Trainer*in

- Du nutzt kaputte Geräte
- Du hast die Gefahren vor Ort nicht erkannt
- Du hast die Teilnehmer*innen nicht über Gefahren informiert
- Du kannst keine Erste Hilfe leisten
- die Anleitung bei Übungen oder Spielen war unklar
- Du hast keinen guten Überblick über den Ort und die Gruppe



Vereine, Verbände und Sportbünde

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) ist der oberste Sportbund in Deutschland. Er bildet das Dach über alle Sportorganisationen.

Die Sportbünde setzen sich für den Sport in der Region ein und arbeiten dafür mit den Vereinen und Verbänden vor Ort zusammen.

Jeder Sportverein ist meistens Mitglied

- in einem Sportbund **und**
- in einem Verband.

Die Zuordnung zu einem Sportbund richtet sich nach der Region.
[Zum Beispiel der Stadtsportbund Duisburg.](#)

Die Zuordnung zu einem Verband richtet sich nach der Sportart.
[Zum Beispiel der Schwimmverband.](#)

Sportbund

Die Sportbünde sind regional organisiert.

Man sagt auch überfachlich, also unabhängig von der Sportart.

Es gibt sehr viele Stadt- und Kreis-Sportbünde.

Diese Stadt- oder Kreis-Sportbünde gehören zum Landes-Sportbund.

Es gibt je Bundesland einen Landes-Sportbund.

[zum Beispiel der Landessportbund Nordrhein-Westfalen.](#)

Unser Ehrenkodex

In einem Ehrenkodex stehen Regeln,
wie Du Dich als Trainer*in oder Übungsleiter*in verhalten sollst.
Du übernimmst Verantwortung für alle Teilnehmer*innen einer Sportgruppe.
Du achtest auf das Wohl aller Teilnehmer*innen beim Sport.
Du respektierst persönliche Grenzen.
Du hörst, was sie wollen und was nicht.

Die Würde des Menschen ist im Training und im Wettkampf das Wichtigste!
Deshalb kümmerst Du dich darum, dass alle die Regeln einhalten
beim Training und im Wettkampf.
Du achtest darauf, dass alle fair miteinander umgehen.
Doping ist zum Beispiel verboten.

Du achtest auf alle Beteiligten, also auf alle Teilnehmer*innen,
Eltern, Kolleg*innen, Ärzt*innen oder Gäste.
Dafür müssen alle Personen die Regeln des Ehrenkodex kennen.

Der Ehrenkodex soll Dir helfen,
Dich als Übungsleiter*in oder Trainer*in positiv zu entwickeln.



1. Du respektierst die Würde aller Teilnehmer*innen.

Dabei ist es egal,

- wie alt sie sind,
- welches Geschlecht sie haben,
- woher sie kommen,
- welche Religion sie haben.

Du behandelst alle Teilnehmer*innen fair und gleich.

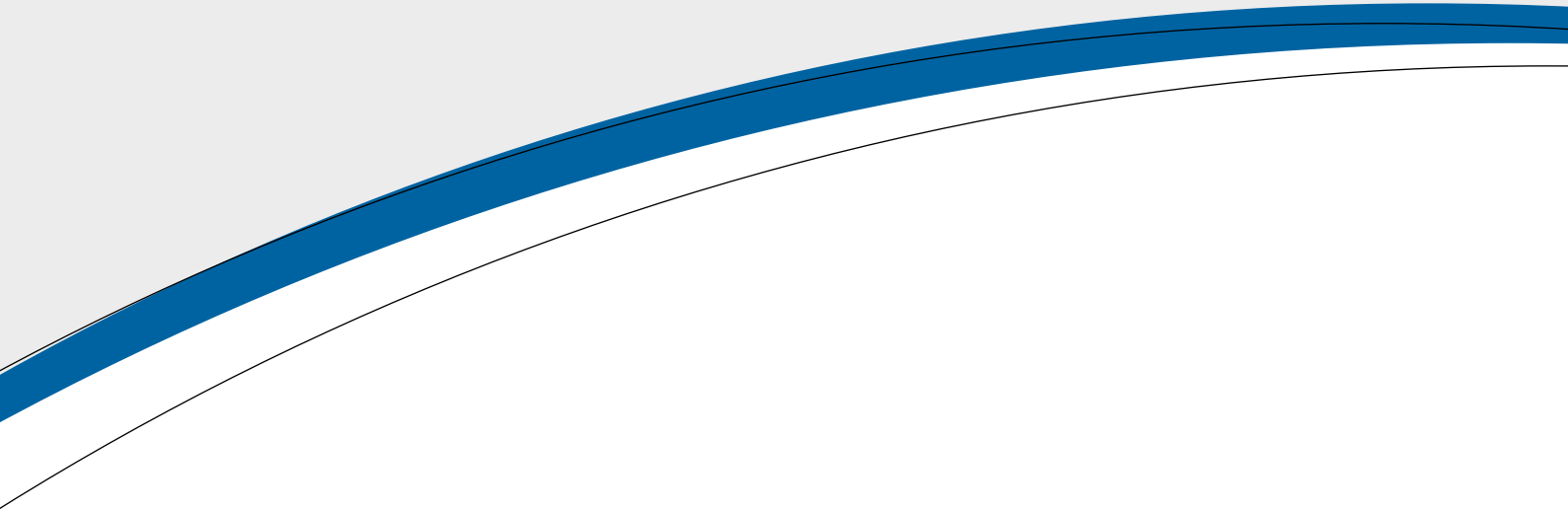
- Du führst das Training so durch,
dass es gut in den Alltag der Teilnehmer*innen passt
– zwischen Schule, Beruf und Familie.

2. Du bist Vorbild und Lehrender, das heißt:

- Du unterstützt alle Teilnehmer*innen bei der Verbesserung ihrer Leistungsfähigkeit und sportlichen Entwicklung.
- Du beziehst die Teilnehmer*innen bei Entscheidungen mit ein.
- Du beziehst die Eltern mit ein,
wenn es um Entscheidungen für ihr Kind geht.
- Du unterstützt die Teilnehmer*innen,
damit sie selbst gute Entscheidungen treffen können.
- Du suchst nach Lösungen bei Konflikten.
- Du wendest niemals Gewalt an, auch keine sexuelle Gewalt.
- Du unterstützt die Teilnehmer*innen darin,
selbständig und eigenverantwortlich zu handeln.

3. Du bringst den Teilnehmer*innen auch bei,

- dass sie sich in der Gruppe sozial verhalten müssen
- dass sie fair im Wettkampf und im Training sind
- dass sie Respekt gegenüber anderen haben
- dass sie Verantwortung gegenüber der Umwelt haben

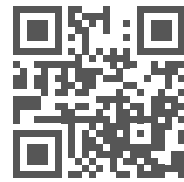


4. Die Interessen der Teilnehmer*innen sind wichtiger
als die Ziele der Sportorganisation oder Deine Wünsche und Ziele.
Es geht um das Wohl und die Gesundheit der Teilnehmer*innen.
Das Training soll zu der Leistungs-Fähigkeit der Teilnehmer*innen passen.
Also zu ihrer Erfahrung, ihrem Alter und ihrem geistigen
und körperlichen Zustand.

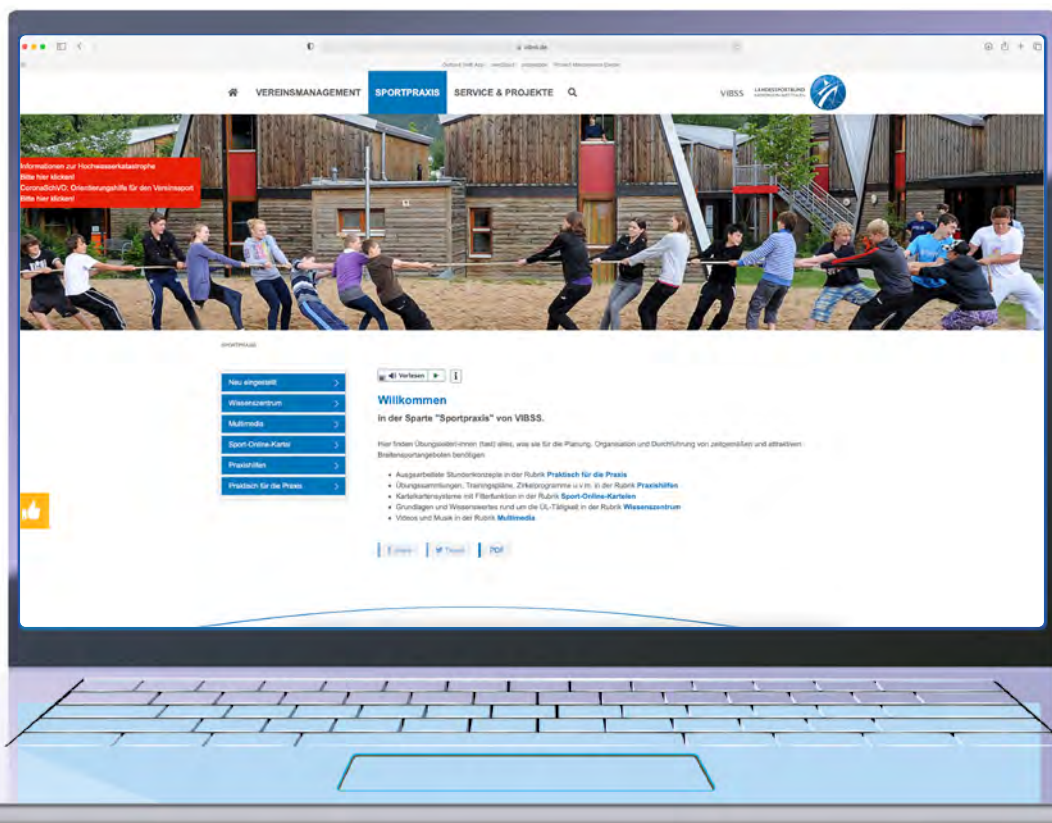
5. Du darfst den Teilnehmer*innen niemals
Drogen, Alkohol oder Doping-Mittel geben.
Doping-Mittel sind Medikamente,
die die Leistungs-Fähigkeit steigern sollen.
Die Medikamente sind im Sport verboten und schaden dem Körper.
Wenn die Teilnehmer*innen selbst diese Mittel nehmen,
dann sprich mit ihnen darüber und bringe sie davon ab.

Der Ehrenkodex in Fachsprache wurde am 13. Dezember 1997

vom Hauptausschuss des Deutschen Sportbundes beschlossen.
Auf unserer Internet-Seite findest Du viele Tipps für Deine Sportstunde:



www.vibss.de/sportpraxis



Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V.

Friedrich-Alfred-Allee 25

47055 Duisburg

Tel. 0203 7381-0

Fax 0203 7381-616

E-Mail: Info@lsb.nrw

www.lsb.nrw