



Handbuch für Teilnehmer*innen

Aufbaumodul ÜL-C

- sportartübergreifend
- Kinder und Jugendliche
- Ältere

SPORT BEWEGT NRW!



Impressum

Herausgeber:

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

Redaktion:

Ellen Beckers
Freia Dorna
Gabriele Pohontsch
Manfred Probst
Thomas Steets
Claus Weingärtner
Heike Winchenbach

Text/Inhalt:

Roland Grabs
Rainer Peters
Thomas Steets

unter Mitarbeit von:

Andreas Lengemann
Manfred Neuwerth
Frank Richter
Claus Weingärtner

Fotos:

Bilddatenbank des
Landessportbundes NRW

Illustrationen:

Claudia Richter
www.julius-ecke.de

Gestaltung:

atelier Manfred Heise

Druck:

schmitz druck & medien, Brüggen



Vorwort

Nach dem Basismodul hat die zukünftige Übungsleitung (ÜL) die Möglichkeit, zwischen drei verschiedenen Aufbaumodulen zu wählen, je nachdem, welche Zielgruppe sie vornehmlich im Auge hat. Neben den beiden Modulen „Kinder und Jugendliche“ und „Schwerpunkt Ältere“ vermittelt das Modul „sportartübergreifend“ Kenntnisse und Kompetenzen für alle Zielgruppen.

Die Kenntnisse und die Kompetenzen, die mit diesem Handbuch konkretisiert werden sollen, sind für alle Teilnehmenden (TN) der Aufbaumodule ÜL-C verpflichtend. Das heißt, zur erfolgreichen Teilnahme am Aufbaumodul gehört, dass diese Kenntnisse bei allen Teilnehmenden im Bewusstsein verankert sind. Sollten Fragen bestehen, welche Hintergründe zu diesen Wissensbausteinen führen, sollten diese Fragen unbedingt im Lehrgang noch einmal gestellt und beantwortet werden. Das Handbuch wird den TN zu Beginn des Lehrgangs in digitaler Form zur Verfügung gestellt.

Da es sich bei der ÜL-Tätigkeit um eine praktische und handlungsorientierte Tätigkeit im Umgang mit Menschen handelt, bildet dieses Buch nur einen Teil der Ausbildungsziele der ÜL-C-Lizenz ab, die im Lehrgang

vermittelt werden. Es reicht für die ÜL-Tätigkeit z. B. nicht, über die Vorgänge in Gruppen Bescheid zu wissen, man muss diese auch in der Praxis anwenden können.

Das Handbuch Aufbaumodul setzt die Inhalte des Basismoduls voraus und soll auf ihnen aufbauen. Nur vereinzelt werden Inhalte wiederholt, um den Lesezusammenhang zu vereinfachen.

Es wird empfohlen, sich die Inhalte der Handbücher Basismodul und Aufbaumodul vor dem Besuch der zweiten Lizenzstufe noch einmal vor Augen zu führen. Die Ausbildungen der 2. Lizenzstufe setzen das im vorliegenden Handbuch aufgeführte Wissen voraus.

Sollten Sie Anregungen oder Veränderungsvorschläge zu dem vorliegenden Handbuch haben, bitte teilen Sie uns Ihre Rückmeldungen an die folgende Mailadresse mit: Heike.Winchenbach@lsb.nrw

Änderungen/Ergänzungen zu diesem Handbuch finden Sie unter www.vibss.de/sportpraxis.

In diesem Handbuch wurde häufig die neutrale Form, „Übungsleitung/en“ (ÜL) und „Teilnehmende“ (TN) verwendet. Z. T. wurde aus Gründen der besseren Lesbarkeit nur die männliche Schreibweise verwendet. Wir weisen an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass sowohl die männliche, weibliche als auch die diverse Schreibweise für die entsprechenden Beiträge gemeint ist.



Inhaltsverzeichnis

1	Stationen auf dem eigenen Weg zur ÜL	9
2	ÜL als Vorbilder	10
3	Das Selbstverständnis als ÜL im Sport	11
3.1	ÜL-Verständnis	11
3.2	Selbstreflexion als ÜL	12
3.3	Klärung methodisch-didaktischer Grundhaltungen	14
4	Bildungsziel im Sport	16
5	Pädagogisches Handeln	18
6	Kommunikation	20
6.1	Die vier Seiten einer Nachricht	20
6.2	Gespräche führen und Zuhören	21
6.3	Körpersprache	22
7	Zusammenarbeit im Team	23
8	Förderung von Gruppenprozessen	24
8.1	Kennzeichen/Definition von Gruppen	24
8.2	Zweck und Ziele	24
8.3	Entwicklungsphasen einer Gruppe	25
8.4	Rollen und Positionen in Gruppen	26
8.5	Normen und Regeln	27
8.6	Untergruppen	28
8.7	Integration neuer Mitglieder	28
8.8	Umgang mit anderen Gruppen	28
8.9	Gruppenprozesse erkennen	28
9	Konflikte lösen	29
9.1	Konfliktebenen	29
9.2	Schritte zur Konfliktlösung	30
9.3	Konfliktfähigkeit der ÜL	31
10	Geschlechtsbewusstes Arbeiten mit Gruppen	32
11	Interessen und Bedürfnisse von Jugendlichen berücksichtigen	34
12	Entwicklungsverläufe im Kindes- und Jugendalter	35
12.1	Kleinkind- und Vorschulalter	36
12.2	Frühes und spätes Schulkindalter	37
12.3	Pubeszenz (Erste puberale Phase)	38
12.4	Adoleszenz	39
13	Altern als Prozess	40
13.1	Strukturwandel des Alters	40

13.2	Einflussfaktoren des Alterns	41
13.3	Dimensionen des Alterns	41
13.4	Kennzeichen des Alterns	42
13.5	Ältere im Sportverein	43
14	Gesundheitsförderung durch Sport	44
14.1	Förderung der körperlichen Leistungs- und Funktionsfähigkeit	46
14.2	Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit	47
14.3	Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit	48
14.4	Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen	49
14.5	Grundsätze der methodisch-didaktischen Praxisvorbereitung	50
15	Zivilisationskrankheiten	52
16	Training	56
16.1	Was ist Training?	56
16.2	Trainingsprinzipien	56
16.3	Das Prinzip des trainingswirksamen Reizes	57
16.4	Belastungsmerkmale für eine Trainingseinheit	57
16.5	Prinzip der körperlichen Anpassung	58
16.6	Regenerationsdauer	59
16.7	Grundregeln zum Aufbau eines Trainingsprogramms	59
17	Biologische Grundlagen des Herz-Kreislauf-Systems	60
17.1	Das Herz	60
17.2	Das Kreislaufsystem	61
17.3	Der Gasaustausch in der Lunge	62
17.4	Die Atmung	63
17.5	Das Blut	64
17.5.1	Bestandteile des Blutes	64
17.5.2	Funktionen des Blutes	64
17.5.3	Die Blutgefäße	65
17.5.4	Blutdruck	65
17.6	Veränderungen des Herz-Kreislauf-Systems im Erwachsenenalter	66
18	Ausdauer und Ausdauerförderung	68
18.1	Warum sollen wir unsere Ausdauer trainieren?	68
18.2	Wirkungen von Ausdauertraining	69
18.3	Belastungssteuerung	70
18.3.1	Grundlegende Informationen zur Herzfrequenz	72
18.3.2	Einflussfaktoren auf die Herzfrequenz	72
18.4	Trainingsintensität	74
18.5	Herzfrequenz bei verschiedenen Sportarten	75
18.6	Überbelastungen im Ausdauertraining	76
18.7	Methoden des Ausdauertrainings	77
18.8	Zur Ausdauerförderung geeignete Sportangebote	78
18.9	Ausdauerförderung mit Kindern und Jugendlichen	79

19	Haltung	80
19.1	Der passive Bewegungsapparat – Knochen	80
19.1.1	Aufbau und Funktion	80
19.1.2	Positive Wirkungen von Sport und Bewegung auf die Knochen	81
19.2	Der passive Bewegungsapparat – Gelenke	82
19.2.1	Gelenkarten	82
19.2.2	Aufbau und Funktion	83
19.3	Der passive Bewegungsapparat – Wirbelsäule	84
19.3.1	Aufbau und Funktion	84
19.3.2	Konsequenzen für Alltag und Sport	84
20	Der aktive Bewegungsapparat – Muskeln und Sehnen	86
20.1	Aufbau und Funktion	86
20.2	Die wichtigsten Muskeln	87
21	Kraft	88
21.1	Positive Wirkungen von Krafttraining	88
21.2	Arten von Krafttraining	89
21.3	Methoden des Krafttrainings	89
21.4	Trainingsplanung/-steuerung	90
21.5	Welche Muskeln sollten gekräftigt werden?	91
21.6	Hinweise zum Aufbau einer Trainingseinheit	93
21.7	Tipps für die Durchführung von Kräftigungsgymnastik	94
21.8	Zusätzliche Hinweise zum Anleiten und zur Variation	95
21.9	Kräftigen mit Kindern und Jugendlichen	95
22	Dehnen	96
22.1	Wirkungen des Dehnens	96
22.2	Methoden des Dehnens	96
22.3	Einsatzbereiche des Dehnens in der Übungsstunde	97
22.3.1	Dehnen/Stretching in der Erwärmung	97
22.3.2	Dehnen/Stretching als Stundenschwerpunkt	97
22.3.3	Dehnen/Stretching im Stundenausklang	97
23	Stress und seine Bedeutung für die Gesundheit	98
23.1	Was ist Stress?	98
23.1.1	Positiver Stress – Eustress	98
23.1.2	Negativer Stress – Disstress	98
23.2	Stress früher und heute	98
23.3	Biologische Vorgänge/Körperreaktionen bei Stress	99
23.4	Schutzfaktoren	100
23.5	Risikofaktoren	100
23.6	Entspannung durch Sport und Bewegung	101
23.7	Hinweise zur Durchführung	102
23.8	Kindgemäße Entspannung	103
24	Wahrnehmung	104
24.1	Aspekte zur Förderung von Wahrnehmung	105
24.2	Wahrnehmungsförderung in der Sportpraxis	106
24.2.1	Kinästhetische Wahrnehmung	106
24.2.2	Taktile Wahrnehmung	106
24.2.3	Vestibuläre Wahrnehmung	106

24.2.4	Gustatorische Wahrnehmung	106
24.2.5	Olfaktorische Wahrnehmung	106
24.2.6	Visuelle Wahrnehmung	106
24.2.7	Auditive Wahrnehmung	107
24.2.8	Wahrnehmen von Belastung	107
25	Spiele	108
25.1	Definitionen & Merkmale	108
25.2	Arten von Spielen – Kleine Spiele	109
25.3	Bedeutung des Spiels für verschiedene Zielgruppen	110
25.4	Zielgerichteter Einsatz von Spielen	111
25.5	Abwandlungen von Spielen	112
25.6	Grundsätze für das Anleiten von Spielen	113
26	Lernen in und durch Bewegung im Sport	114
26.1	Bedeutung der Bewegung für die Persönlichkeitsentwicklung	114
26.2	Motorisches Lernen im Sport	117
26.2.1	Bilden einer Bewegungsvorstellung	117
26.2.2	Grobkoordination	117
26.2.3	Feinkoordination	117
26.2.4	Automatisierung	117
26.3	Fehlerkorrektur	118
26.3.1	Die vier Stufen der Fehlerkorrektur	118
26.3.2	Allgemeine Kriterien zur Fehlerkorrektur	120
27	Aspekte der Planung von Unterrichtsstunden	122
27.1	Planungskriterien	122
27.2	Aufbau eines Stundenverlaufsplans	123
27.2.1	Tabellarisches Stundenraster	123
27.2.2	Orientierungsfragen zum Festlegen von Zielen	123
28	Methodik	124
28.1	Offene – Geschlossene Konzepte	124
28.2	Musik in Sportstunden	125
28.2.1	Zielgerichteter Einsatz von Musik im Sport	125
28.2.2	Anforderungen an Musik in Sportstunden	125
28.2.3	Musik für unterschiedliche Bewegungsformen	125
28.2.4	Musik ganz aus	125
28.3	Circuit-Training (Zirkeltraining)	126
28.3.1	Vorteile	126
28.3.2	Nachteile	126
29	Sicherheit	127
29.1	Die Verantwortung der ÜL	127
29.2	Helfen und Sichern	128
29.2.1	Die wichtigsten Helfergriffe	128
29.2.2	Grundregeln beim Helfen und Sichern	129
29.3	Umgang mit Großgeräten	130
29.3.1	Grundregeln des Matteneinsatzes	130
29.3.2	Aufbau von Geräten	131

30	Sport in der Ganztagschule	132
31	Das Deutsche Sportabzeichen	134
32	Trends im Sport/Sporttrends	135
32.1	Gesellschaftliche Entwicklungen	135
32.1.1	Individualisierung	135
32.1.2	„Körperkult“/„Gesundheitsboom“	136
32.1.3	Konsumorientierung	137
32.1.4	Eventorientierung	137
32.2	Wirkungsbreite und Dauer von Trends	138
32.3	Entwicklungsmodelle von Trends	138
32.4	Empfehlungen für den Umgang von Sportvereinen mit Bewegungstrends	138
33	Zuwanderung, soziale Milieus und Integration	139
33.1	Bevölkerungsstruktur in Sportvereinen	139
33.2	Im Sportverein unterrepräsentierte Gruppen	139
33.3	Handlungsmöglichkeiten	140
34	Sport und Umwelt	142
34.1	Beiträge von Sportler*innen	143
34.2	Weitere Materialien	143
35	Doping im Sport	144
35.1	„Dopingspirale“	145
35.2	Doping im Breitensport	145
35.3	Doping im Leistungssport	147
35.4	Verantwortung des*der Sportler*in	147
36	Den Sportverein mitgestalten	148
36.1	Gesetzliche Grundlagen	148
36.1.1	Bürgerliches Gesetzbuch	148
36.1.2	Rechtsfähigkeit und Haftung	149
36.1.3	Steuerrechtliche Grundlagen	149
36.2	Die Jugend des Sportvereins	150
36.3	Funktionen im Verein/Ansprechpartner*in	152
36.4	Möglichkeiten der Mitgestaltung	153
36.4.1	Die Angebotsqualität bewerten	153
36.4.2	An Mitgliederversammlungen teilnehmen	154
36.4.3	ÜL-Sitzungen und -Versammlungen durchführen	154
37	Haftung und Versicherung	155
37.1	Übungsleiter*innen als Verrichtungsgehilfen	155
37.2	Schadenersatzpflicht	155
37.3	Haftungsfragen in Bezug auf Minderjährige	156
37.4	Haftplichtversicherungsschutz über die Sporthilfe e.V.	156
37.5	Gesetzlicher Unfallversicherungsschutz über die VBG	157
38	Steuern und Sozialabgaben	158
38.1	Der Übungsleiter-Freibetrag	158
38.2	Abhängige Beschäftigung	158
38.3	Selbstständiges Auftragsverhältnis	158

1 Stationen auf dem eigenen Weg zur ÜL

Wer sich mit der eigenen Lebensgeschichte auseinandersetzt, kann viel über sich lernen. Es lassen sich Anhaltspunkte ableiten, um das eigene Verhalten in Sportsituationen besser zu verstehen, Umgangsweisen mit anderen Menschen angemessen einzuschätzen oder Ziele der eigenen ÜL-Tätigkeit zu erkennen. Diese Erkenntnisse wirken sich positiv auf die Entwicklung von Grundhaltungen und das Verhalten als ÜL aus.

Die folgende fiktive Lebensgeschichte soll zum Vergleich mit der Geschichte der*des Lesers*in anregen:

- Im Alter von drei Jahren wurde die ÜL von den Eltern zur Eltern-Kind-Gruppe mitgenommen. Die ÜL erinnert sich an viele andere Kinder, Bewegungslandschaften aus Turngeräten, Freude und Stolz bei der Bewältigung von Bewegungsaufgaben. Auch in der Freizeit haben die Eltern viel mit ihr und den Geschwistern gespielt, waren selbst sportlich aktiv und haben auf diese Weise als Vorbild gewirkt.
- Im Bewegungskindergarten gab es täglich Bewegungsstunden. Anregende Spiel- und Sportgeräte standen in den Gruppenräumen zur Verfügung. Die Erzieherinnen und Erzieher sind häufig mit den Kindern in den nahe gelegenen Park zum Spielen und Toben gegangen.
- In der Grundschulzeit gehörte die ÜL einer Kinderclique an, die sich im Wohngebiet nachmittags auf dem Spiel- und Bolzplatz traf und häufig Fußball gespielt hat. Sie wählte in diesem Alter ausschließlich Mädchen und Jungen zu ihren Freunden, die viel Bewegung, Spiel und Sport in der Freizeit betrieben haben. Wenig Kontakt bestand zu weniger sportlichen Kindern.
- In der vierten Klasse stand Schwimmen auf dem Lehrplan des Schulsportes. Spielen, Toben und Springen im Wasser, das Schwimmen lernen und die Annäherung an Schwimmstile waren in positiver Erinnerung geblieben.
- Durch die beste Freundin wurde sie im Alter von zwölf Jahren motiviert, mit zum Badminton-Training zu kommen. Sie erinnert sich an das schöne Körpergefühl, sich beim Training und Wettkampf voll auszuzeichnen, ausgelastet zu sein, an die eigenen Leistungsgrenzen zu gelangen. Die eine oder andere Urkunde aus dieser Zeit hat sie bis heute aufbewahrt.
- Als sie 15 war, fanden die Fußballweltmeisterschaften der Frauen statt. Die Auswahl des Deutschen Fußballbundes wurde Weltmeister, spannende Spiele wurden im Fernsehen übertragen. Sie entschied sich, einem Fußballverein beizutreten, um Mannschaftssport zu betreiben. Stolz war sie darauf, dass der Frauenfußball endgültig gesellschaftlich anerkannt wurde. In diesem Team erfreute sie sich am gemeinsamen Training und Wettkampf mit Mädchen aus unterschiedlichen Milieus und unterschiedlicher Herkunft.
- Fußball blieb auch in den Zeiten vor dem Abitur ihr liebster Ausgleich. Vom Vereinsvorstand wurde sie motiviert, einen Co-Trainer-Lehrgang zu besuchen, um zukünftig einmal pro Woche beim Kindertraining mithelfen zu können.
- Nach dem Abitur folgten Studium, Berufseinstieg, feste Partnerschaft, eigene Kinder, mit denen sie heute zum Eltern-Kind-Turnen geht. Von der dort tätigen Übungsleiterin wurde sie angesprochen, ob sie nicht auch Lust und Zeit hätte, einmal pro Woche als ÜL zu arbeiten.

Es ist davon auszugehen, dass die hier vorgestellte Übungsleiterin die eigenen Sporterfahrungen in ihre ÜL-Tätigkeit einbringen wird. Sie wird die schönen und erfüllten Momente unbewusst auch in ihren Sportstunden anstreben und Unzufriedenheit, an die sie sich erinnert, heute zu vermeiden versuchen. Dazu muss sie sich der Erfahrungen aber möglichst bewusst sein. Unter diesen Voraussetzungen kann eine ÜL auch ganz gezielt mit den Teilnehmer*innen in der eigenen Gruppe deren Sportlebensgeschichten thematisieren und sie durch Gespräche und Angebote beim lebensbegleitenden Sporttreiben unterstützen.

2 ÜL als Vorbilder

Für Teilnehmer*innen in Sportgruppen nimmt die Übungsleitung (ÜL) eine besondere Position und Stellung ein, unabhängig davon, ob sie diese herausgehobene Stellung anstrebt oder nicht. Sie leitet Aktivitäten an und führt die Gruppe. Dessen muss sich jede ÜL bewusst sein.

In allen Phasen des Entwicklungsprozesses in Gruppen ist die ÜL eine Orientierungshilfe. Die Erwartungshaltung der Gruppenmitglieder Orientierung zu erlangen – z. B. über die Gültigkeit von Normen und Regeln in der Gruppe, über erwünschte Verhaltensweisen und über Grundsätze des Umganges miteinander – kann die Übungsleitung wirksam und konstruktiv nutzen. Dazu macht sie Vorgaben und beeinflusst das Klima und die Atmosphäre im eigenen Sinn.

Besonders Erfolg versprechend verläuft die Vermittlung von Werten, erwünschten Verhaltensweisen und Kommunikationsformen immer dann, wenn die ÜL ihre eigenen Vorstellungen nicht nur verbal äußert, sondern sich auch entsprechend verhält. Ohne Glaubwürdigkeit ist es weniger realistisch, dass sich Gruppenmitglieder an der Gruppenleitung orientieren werden. Eine authentische ÜL, die das, was sie sagt, auch vorlebt, wird damit eher ihre Ziele erreichen. Besonders deutlich sind die folgenden Beispiele:

- Wer Verletzungen und Unfälle vermeiden will, indem er angemessene Kleidung und Ausstattung einfordert, muss auch selbst ohne Kette, Armbanduhr, Ohrring und Kaugummi und mit geeigneten Sportschuhen eine Übungsstunde leiten.

- Wer Pünktlichkeit einfordert, darf nicht selbst häufig zu spät kommen.
- Wer Fairness im Sportverhalten propagiert, muss eigene Gefühle, z. B. Aggressivität, kontrollieren können.
- Wer ein T-Shirt mit der Aufschrift „Keine Macht den Drogen“ trägt, sollte im Umfeld von Sportveranstaltungen und auf dem Sportgelände auf Alkohol und Nikotin verzichten.

ÜL sind Vorbilder. Allerdings wird dieser Begriff häufig neutral verwendet. Im Lernverständnis des Lernens am Modell kann auch ein negatives Vorbild ein Vorbild sein. Lernen am Modell funktioniert nicht über Erfahrungen, sondern über Beobachtung. Lernen am Modell ist u. a. immer dann erfolgreich, wenn das Modell positiv eingeschätzt wird. Die z. B. im Jugendsport besonders „cool“ auftretende ÜL, der die jungen Menschen gerne nachzueifern wollen, muss das eigene Verhalten besonders konsequent kontrollieren, denn die jungen Menschen würden auch unerwünschte Verhaltensweisen übernehmen.

Vorbildwirkungen dürfen allerdings auch nicht überschätzt werden. Teilnehmer*innen in Sportgruppen sind Individuen mit eigenen Erfahrungen, Werthaltungen und Zielen mit selbstständiger Urteilsfähigkeit. Sie sind häufig in der Lage, Verhaltensweisen einer ÜL kritisch zu beurteilen. Immer dann, wenn sie entsprechende eigene Kompetenzen haben, das ungeeignete Verhalten zu erkennen, werden sie die ÜL in ihrer Vorbildfunktion auch ablehnen.



3 Das Selbstverständnis als ÜL im Sport

3.1 ÜL-Verständnis

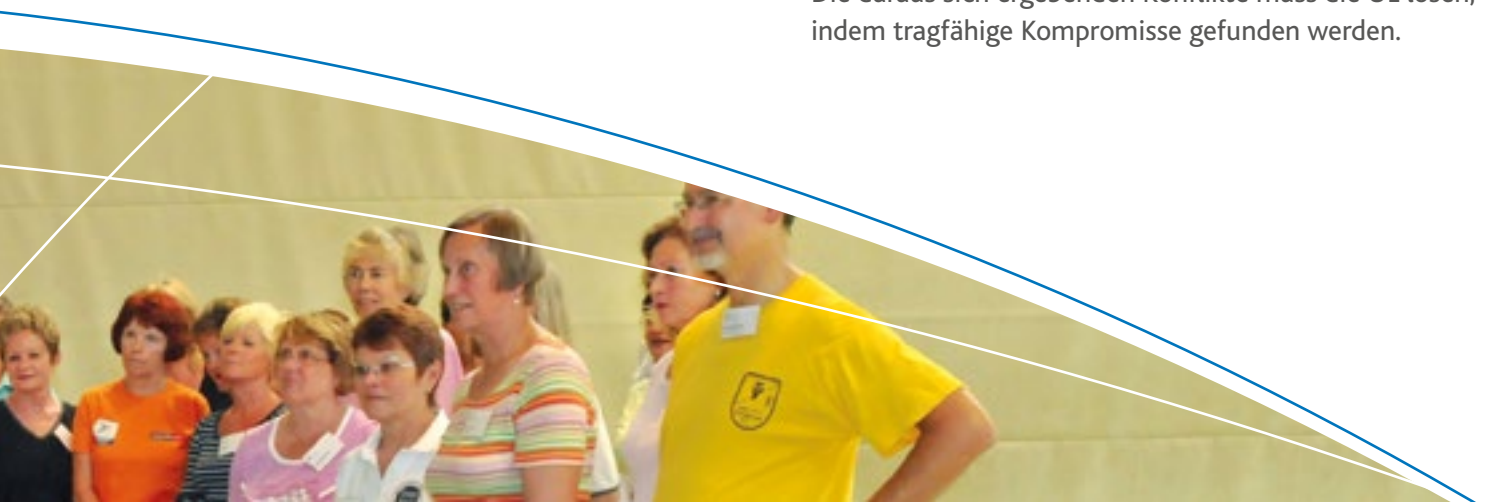
Der Begriff der ÜL beschreibt nur einen Ausschnitt aus der Vielfalt an Anforderungen und Zielen, die mit dieser verantwortungsvollen Tätigkeit im Sportverein verbunden sein können. Jede ÜL muss für die eigene Person klären, welche dieser Rollen im Umfeld des Sportvereins sie erfüllen will und kann.

- Fachkraft für fundierte und ansprechende Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote
- Förderer der Persönlichkeitsentwicklung der Menschen (insbesondere der Kinder und Jugendlichen) mittels bedürfnisorientierter Sportangebote
- Partner in Lern- und Bildungsprozessen, Unterstützung bei der Entdeckung eigener Stärken und Schwächen, Motive und Ziele der Teilnehmer*innen
- Ansprechpartner für Alltagsfragen, bei Freuden und Problemen, Begleitung im Prozess des Erwachsen-Werdens bei Kindern und Jugendlichen
- Mitgestaltung von Erziehungsprozessen bei Kindern und Jugendlichen, Vermittler von Werten und Normen, Unterstützer bei der Entwicklung von Leistungsmotivation, Erziehungspartner der Eltern
- „Gesundheitscoach“, Anreger für einen gesundheitsorientierten Lebensstil
- animateur in Bezug auf sportorientierte attraktive Freizeitgestaltung

- Ermöglichung von Freiräumen zur von Vereinsmitgliedern selbst verantworteten Gestaltung von Sportangeboten
- Führungskraft im Sportverein mit Einflussnahme auf die Auswahl von Sport- und Freizeitangeboten im Verein
- ...

Jede ÜL gestaltet die Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote im Rahmen des Breitensportverständnisses und entsprechend des eigenen Selbstverständnisses. Auch wird sie den Umgangsstil und den pädagogischen Kontakt mit den Sportler*innen vom eigenen ÜL-Verständnis ableiten.

ÜL sind gefordert, eigene Werte und Ziele in ihrer Tätigkeit mit den Erwartungen von außen abzugleichen. Im Mittelpunkt stehen dabei selbstverständlich die Bedürfnisse und Interessen der Teilnehmer*innen in den Sportgruppen. Auch die Gesellschaft bzw. der Staat hat Erwartungen an die Übungsarbeit der Sportvereine und bei Erfüllung der Erwartungen werden die Vereine z. B. mit der Anerkennung der Gemeinnützigkeit oder mit finanzieller Förderung „belohnt“. Die Vereinsvorstände drücken mehr oder weniger eindeutig ihre Erwartungen aus und nicht zuletzt sind es manchmal die Eltern der Vereinskinder, die Ansprüche stellen und deren Berücksichtigung erwarten. Es liegt auf der Hand, dass sich viele der Erwartungen nicht miteinander in Einklang bringen lassen, weil sie sich teilweise widersprechen. Die daraus sich ergebenden Konflikte muss die ÜL lösen, indem tragfähige Kompromisse gefunden werden.



3.2 Selbstreflexion als ÜL

Jede ÜL kann die Qualität der eigenen Tätigkeit dadurch steigern, dass sie sich mit dem eigenen Selbstverständnis auseinandersetzt. Dadurch erlangt sie mehr Klarheit über das eigene Verhalten in Sportstunden, die Auswahl der Angebote, das Entstehen von Konflikten und Unzufriedenheit bis hin zu den eigenen Motiven, als ÜL tätig sein zu wollen. Die genannten und möglichen weiteren Aspekte eines ÜL-Verständnisses sollen zu dieser Auseinandersetzung anregen.

Reflexion ist ein vergleichender Denkprozess mit dem Ziel, Erkenntnisse über Vergangenes zu erlangen, die für künftiges Handeln oder für anstehende Entscheidungen genutzt werden können.

Selbstreflexion fokussiert das Denken auf die handelnde und reflektierende Person selbst. Das eigene Handeln in der Vergangenheit mit seinen Voraussetzungen und Konsequenzen wird einer Analyse unterzogen und mit angestrebten Zielen und dem Grad ihrer Erreichung verglichen. Schlussfolgerungen bilden die Basis für nachfolgende Handlungen. Selbstreflexion stellt einen Lernprozess dar, auf dessen Grundlage persönliche Weiterentwicklung möglich ist.

Dabei ist darauf zu achten, dass nicht nur unerfreuliche Situationen und Misserfolge reflektiert werden, sondern vor allem auch gelungene Sportstunden oder optimal gelöste Konfliktsituationen. Nur Selbstreflexion stellt sicher, dass erfreulich gestaltete Situationen auch planmäßig wiederholt werden können.

Selbstreflexion als Haltung und Methode muss gelernt werden. Sie basiert darauf, die jeweils angemessenen Fragen stellen zu können und auf diese Fragen Antworten finden zu können. Hierin liegt auch die Begrenzung der Möglichkeiten der Selbstreflexion. Meistens ist es hilfreich, manchmal auch notwendig, ÜL-Kolleginnen und ÜL-Kollegen zu Rate zu ziehen, die eine eigene Sportstunde beobachten und anschließend im Verständnis kollegialer Beratung Rückmeldungen geben.

Im Rahmen von Selbstreflexion kann z. B. geklärt werden:

- Wie sehe ich die Situation?
- Welches Bild habe ich vom Gruppenmitglied?
- Was erwarte ich von einer gelungenen Sportstunde?
- Sind meine Erwartungen realistisch?
- Sind die Normen, die mein Handeln leiten, tatsächlich von mir oder habe ich sie unreflektiert übernommen?
- Neige ich dazu, Sachverhalte als gut oder schlecht, Menschen als faul oder fleißig, Verhalten als richtig oder falsch zu kategorisieren?

Exkurs: Ziele der ÜL-Tätigkeit im Kinder- und Jugendsport

Bewegung, Spiel und Sport mit Kindern und Jugendlichen orientiert sich an den globalen Zielformulierungen im **Kinder- und Jugendhilfegesetz (KJHG)**. Diese Anforderungen sollen sowohl das Wohl eines jeden jungen Menschen sichern als auch die positive Entwicklung der demokratischen Gesellschaftsordnung der Bundesrepublik Deutschland sicherstellen. (Die Sportjugend NRW ist gemäß den Richtlinien aus dem KJHG als freier Träger der Jugendhilfe anerkannt. Mit dieser Anerkennung sind auch die Sportjugenden der Stadt- und Kreissportbünde, der Fachverbände und der Sportvereine Träger der freien Jugendhilfe.)

- Sportangebote müssen geeignet sein, das Recht eines jeden jungen Menschen auf Förderung und Entwicklung und auf Erziehung zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit wirksam werden zu lassen (vgl. §1 KJHG).
- Kinder- und Jugendarbeit im Sport soll junge Menschen in ihrer individuellen und sozialen Entwicklung fördern und dazu beitragen, Benachteiligungen zu vermeiden und abzubauen, Kinder und Jugendliche vor Gefahren schützen und dazu beitragen, positive Lebensbedingungen für junge Menschen und ihre Familien sowie eine kinder- und familienfreundliche Umwelt zu erhalten und zu schaffen (vgl. §1 (3) KJHG).
- Sportangebote werden von jungen Menschen mitorganisiert, gemeinschaftlich gestaltet und mitverantwortet (vgl. §12 (2) KJHG).
- Sportangebote sollen an den Interessen junger Menschen anknüpfen und von ihnen mitbestimmt und mitgestaltet werden, sie zur Selbstbestimmung befähigen und zu gesellschaftlicher Mitverantwortung und zu sozialem Engagement anregen und hinführen (vgl. §11 (1) KJHG).

Aus diesen allgemeinen Zielen lassen sich sowohl Inhalte als auch methodische Herangehensweisen ableiten.

Zum Selbstverständnis einer*eines ÜL gehört die **Klärung pädagogischer und methodisch-didaktischer Grundhaltungen**, die im folgenden thematisiert werden.

3.3 Klärung methodisch-didaktischer Grundhaltungen

Für die praktische Tätigkeit einer ÜL ist die **Klärung methodisch-didaktischer Grundhaltungen**, die besonders für Angebote im Kinder- und Jugendsport Berücksichtigung finden, Voraussetzung. Da in ihnen wichtige Prinzipien von Breitensportangeboten zum Ausdruck kommen, gelten die meisten von ihnen auch für alle anderen Altersgruppen.

Übungsleiterinnen und Übungsleiter ...

- orientieren sich an den Bedürfnissen und Interessen der Teilnehmenden in Sportgruppen, die sie durch Beobachtung und Reflexionen ermitteln;
- ermöglichen Beteiligung und Mitverantwortung, indem sie Aufgaben delegieren und eher offene methodische Konzepte umsetzen, z. B. häufig Bewegungsaufgaben stellen;
- wecken durch attraktive Angebote die Freude am lebenslangen und lebensbegleitenden Sporttreiben;
- schärfen die Sinneswahrnehmung und fördern die Koordinationsfähigkeit;
- motivieren die Teilnehmenden, sich beim Sport anzustrengen und beharrlich auf sportliche Ziele hinzuarbeiten;
- regen zur Auseinandersetzung mit Werten wie Respekt und Fairness an und leben faires Verhalten vor;
- fördern systematisch die konditionellen Fähigkeiten der Sporttreibenden;
- unterstützen die Entwicklung eines ausgeprägten positiv-realistischen Selbstbildes, indem sie regelmäßige Erfolgserlebnisse für alle ermöglichen;
- orientieren sich an den individuellen Fähigkeiten der Teilnehmenden;
- werden der Unterschiedlichkeit in der Sportgruppe gerecht, indem sie die Prinzipien der inneren Differenzierung beherzigen (siehe „Handbuch ÜL-C Basismodul“);
- sensibilisieren für eine gesundheitsorientierte Lebensführung, regen zur Auseinandersetzung mit dem Gesundheitsverhalten an, stellen zielgruppengerecht aufbereitete Informationen zur Verfügung, sodass die Gruppenmitglieder die eigene Gesundheitsentwicklung individuell gestalten können;
- wecken Begeisterung für Bewegungsabläufe, Techniken und Taktiken;
- betreiben Sicherheitsbildung und fördern die entsprechenden persönlichen, sozialen und fachlichen Kompetenzen;
- gestalten Angebote und Umgangsformen in einer Weise, in der sich Teilnehmende unterschiedlicher Herkunft und unterschiedlicher Milieus gleichermaßen wohlfühlen;
- halten Kontakt zu den Eltern der Kinder ihrer Sportgruppe;
- stellen Bewegungsaufgaben, die nur im Team bewältigt werden können, und fördern auf diese Weise das Zusammengehörigkeitsgefühl und die Fähigkeit zur Zusammenarbeit innerhalb der Sportgruppe;
- regen zum Mitdenken an, indem die Gruppe bei der Suche nach Lösungen, z. B. bei Spielstörungen, einbezogen wird;
- treiben die Sportentwicklung im Verein durch die Mitarbeit innerhalb der Vereinsstrukturen voran.



4 Bildungsziel im Sport

Im Zusammenhang von Erziehungs- und Bildungsprozessen im Sportverein ist es eine der wesentlichen Aufgaben und Leistungen des Vereins, Menschen zu Bewegung, Spiel und Sport zu führen. Das gelingt den ÜL, wenn sie attraktive, an den Interessen der Teilnehmenden orientierte und von ihnen mitgestaltete Angebote machen. Sport im Verein kann dann eine lebensbegleitende Freizeitbeschäftigung für die Menschen werden. Wer freiwillig kontinuierlich bei Sport und außersportlichen Aktivitäten mitmacht, kann dadurch eigene Bildungsprozesse auslösen.

Im Mittelpunkt von Erziehungs- und Bildungsleistungen des Sports stehen naturgemäß die Kinder und Jugendlichen. Mit **Erziehung** ist aus dem Blickwinkel der Gesellschaft auf den*die Einzelne*n gemeint, dass das Kind und der Jugendliche mit seinen Merkmalen, Fähigkeiten und Fertigkeiten die entsprechenden Kulturtechniken lernt, sowie die Regeln des Zusammenlebens und die Werte unserer Gesellschaft in sich aufnimmt. Erziehung hat die Aufgabe, den*die Einzelne*n zu befähigen, in der Gesellschaft Aufgaben übernehmen und die eigene wirtschaftliche Existenz absichern zu können. Häufig berichten z. B. Jugendliche, dass sie sich in Bewerbungsgesprächen durch die im Sport erlangten Kompetenzen erfolgreich präsentieren konnten. Lehrer*innen berichten, dass junge Sportler*innen solche Kompetenzen wie Anstrengungsbereitschaft, Durchhaltevermögen, Zuverlässigkeit und Ehrgeiz in besonderer Weise ausgeprägt haben, die ihnen in der Schule und in der Arbeitswelt zu Gute kommen. Diese Kompetenzen werden im Wettkampfsport gleichermaßen wie im Breitensport ausgebildet („Überwinde deinen inneren Schweinehund“).

Auf der Grundlage von erworbenem Wissen, erlernten Fähigkeiten, psychischen und sozialen Kompetenzen zielt **Bildung** darauf ab, dass Menschen selbstständig urteilen können, eigenverantwortlich handlungsfähig werden und eine unverwechselbare Identität entwickeln. Der Blickwinkel richtet sich hierbei auf die Mündigkeit des*der Einzelnen, der*die aber stets in sozialer Verantwortung gegenüber der Gesellschaft agiert. Ziele von Bildungsprozessen sind z. B. die Urteilsfähigkeit in Bezug auf faires Verhalten und Doping, die Reflexion des eigenen Verhaltens in Sportsituationen, der Umgang mit Sieg und Niederlage oder die Klärung der Motive für selbstbestimmtes freiwilliges Mitarbeiten im Sportverein.

Bildungsprozesse werden von den ÜL ermöglicht, indem Situationen arrangiert werden, innerhalb derer die Teilnehmenden Erlebnisse haben und Erfahrungen sammeln können. Eine systematisch geplante Sportstunde wird neben motorischen Lernzielen und Erziehungszielen also immer auch eine Bildungsperspektive eröffnen. Beispielsweise wird mit der Methode des „gegenseitigen Coachens“ die Urteilsfähigkeit und Eigenverantwortlichkeit gefördert.

Es handelt sich hierbei um **nicht-formelle Bildungsprozesse**. ÜL unterbreiten Angebote, die bei den Menschen anregen, Grundelemente des Sports wie die Bewegung und Körperlichkeit, das Spielerische und das Leisten für sich zu erschließen.

Darüber hinaus müssen auch die **informellen Bildungsprozesse** von den ÜL berücksichtigt werden. Dazu gehören die nicht geplanten, sondern selbstbestimmten

Prozesse, die quasi nebenbei ablaufen, wenn Menschen in der Gruppe oder allein Sport betreiben. Unabhängig von Zielsetzungen der ÜL ist hier die Lebenspraxis selbst der Anreger von Bildungsprozessen. Kinder und Jugendliche z. B. brauchen Freiräume, in denen sie die Vielfalt von Lernmöglichkeiten ausschöpfen können. Folgende Beispiele zeigen auf, wie informelle Bildungsprozesse verlaufen können: Beim Erlernen neuer Bewegungsformen erhält der Übende direkt Rückmeldungen vom eigenen Körper über die Qualität der Bewegungsausführung. Innerhalb einer Sportgruppe müssen die Mitglieder miteinander kommunizieren, finden ihre Rolle und Position und setzen sich mit Normen und Werten auseinander. Menschen erkennen Gleichheit und Unterschiedlichkeit und lernen, die daraus sich ergebende Vielfalt, z. B. in einem Sportspiel, konstruktiv einzusetzen.

ÜL als Begleiter*innen von Bildungsprozessen regen Selbstbildungsprozesse an, indem sie bei ihren Angeboten Bildungsinhalte für die Menschen erlebbar machen und zu Reflexionen ermutigen. **Bildung ist ein reflexiver Prozess.** Menschen können sich nicht bilden lassen, sondern müssen sich selbst bilden, und das ist häufig auch mit geistiger und seelischer Anstrengung verbunden.

ÜL berücksichtigen bei ihren Angeboten den aktuellen Bildungsstand der Teilnehmer*innen und bauen darauf auf. **Bildung ist ein lebenslanger Prozess.**

ÜL schaffen anregende Situationen in interessanten Umwelten, denn Bildung zielt nicht allein auf kognitive Kompetenzen, sondern auch auf emotionale, soziale, moralische und sinnliche Aspekte des menschlichen Lebens. **Bildung ist ein umfassender Prozess.**

ÜL greifen Fehler und Widerstände, Kritik, Umwege, Unsicherheiten und Konflikte konstruktiv auf. Sie wissen, dass Bildungsprozesse selten linear verlaufen, sondern durch Stagnation und Entwicklung, Fortschritt und Rückschritt gekennzeichnet sind. **Bildung ist ein eigen-sinniger Prozess.**

ÜL fördern die Kritikfähigkeit der Menschen und treten in Aushandlungsprozesse über Regeln und Umgangsformen ein. Bildung kann zur Befreiung von inneren und äußeren Zwängen führen und die Selbstgestaltungsfähigkeit in sozialer Verantwortung fördern. **Bildung ist ein emanzipatorischer Prozess.**

ÜL fördern vielfältige Körpererfahrungen. Weil der Körper im Sport Bezugspunkt und Zentrum der Selbst- und Welterfahrung ist, ist **Bildung immer auch ein körper-bezogener Prozess.**

(Vgl. Sportjugend NRW (Hrsg.) (2007): Erziehung und Bildung für Kinder und Jugendliche im Sportverein und Landessportbund NRW (Hrsg.) (2003): Das Bildungsverständnis)



5 Pädagogisches Handeln

Der Begriff der „Pädagogik“ verweist darauf, dass hier Fragen des Umganges mit Kindern und Jugendlichen im Mittelpunkt stehen. Erwachsene wollen sich nicht pädagogisch bevormunden lassen. Trotzdem sind die vorgestellten Grundsätze mit kleinen Veränderungen auch für Erwachsenengruppen sinnvoll, weil sie Grundhaltungen von Gruppenleitungen und konkrete Hinweise für den Umgang miteinander beschreiben.

Zehn Vorschläge und Grundsätze für das Handeln

- 1 **Positive Haltung:** Diese Haltung drückt sich in einer zugewandten und interessierten Haltung des ÜL gegenüber den Sportler*innen aus. Freude im Umgang mit Menschen wird mit der Botschaft „Ich bin gerne mit euch zusammen“ erlebbar. In einer freundlich-positiven Atmosphäre kann sich eine vertrauensvolle ÜL-Sportler*innen-Beziehung entwickeln.
- 2 **Motivierendes und begeisterndes Auftreten:** Ein motivierendes Auftreten lässt den „Funken der Begeisterung“ überspringen. Für das Ausstrahlen eigener Motivation ist es wichtig, dass es als authentisch und nicht als Methode wahrgenommen wird. Wer motiviert auftritt, hat im Vorfeld ein Angebot ausgearbeitet, das sich an den Interessen der Teilnehmer*innen orientiert, abwechslungsreich ist und Überraschungen bereit hält.
- 3 **Wertschätzung und Lob:** Bestätigende Rückmeldungen führen beim Gelobten zu positiven Verstärkungen. Die Wahrscheinlichkeit, dass das gelobte Verhalten erneut auftritt, wird erhöht. Richtig formuliertes und dosiertes Lob fördert eine realistische Selbsteinschätzung.
- 4 **Beteiligung:** Einbindung, Mitgestaltung, Mitbestimmung und Mitverantwortung können zu einer emotionalen Verbundenheit mit der Gruppe und ihren Aktivitäten führen. Die Erfahrung, mit anderen ein Ziel festzulegen, es gemeinsam zu verfolgen und am Ende das Ergebnis zusammen zu erleben, ist für viele Menschen ein ausschlaggebendes Kriterium für das Engagement im Sportverein.
- 5 **Grenzen setzen:** Grenzen äußern sich in Absprachen, Regeln und Anordnungen. Sie geben dem gemeinsamen Tun Struktur, den Teilnehmenden Sicherheit und wirken vorbeugend gegen Konflikte. Im Laufe der Zeit lernen Kinder und Jugendliche, ihr Verhalten selbst zu steuern, weil sie Regeln verinnerlichen und Wertmaßstäbe für das eigene Handeln entwickeln.
- 6 **Konsequenzen durchsetzen:** Konsequenzen bieten Orientierung. Sie stellen eine logische Folge eines Regelverstosses dar. Mit dem richtigen Einsetzen von Konsequenzen dokumentiert die ÜL die eigene Glaubwürdigkeit und Verlässlichkeit und steuert das Verhalten der Kinder und Jugendlichen, aber auch von Erwachsenen. Junge Menschen fühlen sich angesichts konsequenten Verhaltens ernst genommen.
- 7 **Positive Kommunikation:** Sozial kompetentes und positives Interaktionsverhalten drückt sich in bewusstem Zuhören (eigenes Mitteilungsbedürfnis zurückstellen, Einlassen auf die Erlebniswelt der Gruppenmitglieder), im freundlichen und effektiven Sprechen (nicht-verletzend, präzise, persönlich) und im Vermittlungsverhalten bei Konflikten zwischen Sportler*innen (Neutralität) aus. Dieses Verhalten fördert eine entspannte, stressarme Atmosphäre in der Gruppe.



8 Ärger kontrollieren: Unangemessenes Verhalten von Gruppenmitgliedern, z. B. Provokationen, können die Geduld der ÜL auf die Probe stellen und Gefühle von Ärger, Hilflosigkeit, Zorn oder Rachgedanken auslösen. Diese Gefühle in Handlungen wie Wutausbrüchen, Demütigungen, Anschreien oder Bloßstellen der Gruppenmitglieder auszudrücken, führen aber nicht aus dem Konflikt hinaus, sondern können zur Eskalation führen (siehe auch Kapitel „Konflikte lösen“).

9 Beobachtungen reflektieren: Wertfreies Beobachten ist Voraussetzung für einen respektvollen Umgang mit Menschen und verhindert vorurteilsbehaftetes und etikettierendes/stigmatisierendes Bewerten von Personen und Situationen. Beobachtungen werden mit Wahrnehmungsfiltren ausgewählt und interpretiert, die in der

eigenen Biografie der ÜL entstanden sind. Durch das bewusste Reflektieren der eigenen Wahrnehmung und Bewertung mit Hilfe z. B. von Reflexionsprotokollen kann die ÜL erkennen, wie erst die eigene Reaktion auf eine Situation diese zu einem Konflikt werden ließ (siehe auch Kapitel „Selbstreflexion als ÜL“).

10 Eigene Beweggründe erkennen: Werte, Motive und Ziele bestimmen das eigene Verhalten. Sich damit auseinanderzusetzen trägt dazu bei, eigene Entscheidungen beweglicher zu treffen und offen für Entwicklungen und Veränderungen zu bleiben. Wer sich mit der eigenen Person auseinandersetzt, erkennt eher Hintergründe von Konflikten und Hemmnisse in der Zusammenarbeit mit anderen und kann diese leichter lösen bzw. vermeiden (siehe hierzu auch Kapitel „Selbstverständnis als ÜL“).

6 Kommunikation

Kommunikation ist der Austausch von Nachrichten. Eine Nachricht wird verstanden als bedeutungshaltige Botschaft, die von jemandem gesendet wird (Sender) und von jemandem empfangen wird (Empfänger). Die Nachricht besteht aus Zeichen. Diese werden auf verschiedenen Kanälen gesendet und empfangen. Ein entsprechender Code kann z. B. die Sprache, ein Gesichtsausdruck, eine Geste sein. Es ist also nicht möglich, nicht zu kommunizieren: auch Schweigen ist eine Nachricht. Der Empfänger muss diese Zeichen oder Codes entschlüsseln. Wird der Empfänger einer Nachricht selbst zu einem Sender, indem er auf das antwortet, was er verstanden hat, spricht man von einer Rückmeldung. Ein Rückkopplungskreis schließt sich, ein Dialog entsteht.



6.1 Die vier Seiten einer Nachricht

1. **Sachinhalt** (worüber informiert wird)
Jede Nachricht enthält eine Sachinformation. Diese ist dem Empfänger direkt zugänglich.
2. **Beziehung** (wie die Beteiligten zueinander stehen)
Die Nachricht eines Senders drückt immer eine Beziehung zum Empfänger aus. Sie enthält eine Botschaft, aus der hervorgeht, was der Sender vom Empfänger hält. Ebenso kann eine Botschaft darüber mitschwingen, wie der Sender die Beziehung zwischen sich und dem Empfänger sieht. Auf der Beziehungsseite werden also „Du-Botschaften“ und „Wir-Botschaften“ gesendet und empfangen.
3. **Selbstoffenbarung** (was ich von mir selbst kund tue)
In jeder Nachricht sind Informationen über die Person des Senders enthalten. Zum Beispiel kann der Sender Gefühle, Interessen, Haltungen und Kompetenzen ausdrücken.
4. **Appell** (wozu der Sender den Empfänger veranlassen möchte)
Fast alle Nachrichten haben das Ziel, Einfluss auf den Empfänger zu nehmen, ihn zu veranlassen, bestimmte Dinge zu tun oder zu unterlassen, zu denken oder zu fühlen.

Die Hauptverantwortung dafür, dass eine Nachricht korrekt beim Empfänger ankommt, trägt der Sender.

Ein Beispiel aus der Sportpraxis:

Die Nachricht der ÜL an die Gruppe: „Für die nächsten Übungen brauchen wir Turnmatten“. Aus Sicht des Senders können die vier Seiten folgendes beinhalten:

1. Sachinhalt:

Für den weiteren Verlauf der Übungsstunde sind Turnmatten „notwendig“ (weil die Übung dann leichter durchzuführen ist und als Verletzungsprävention).

2. Beziehung:

Ihr liegt mir am Herzen, dass Ihr die Übung verletzungsfrei und erfolgreich hinkommt. Das Aufbauen für die Übung eine Angelegenheit von uns allen.

3. Selbstoffenbarung:

Ich habe einen Plan, warum Matten notwendig sind. Ich will möglichst wenig Zeit für das Aufbauen aufwenden und die Matten nicht alleine auslegen.

4. Appell:

Holt Matten und legt sie aus.

Dieses Beispiel macht deutlich, dass das Nicht-Ausgesprochene einen bedeutenden Anteil in Kommunikationsprozessen einnehmen kann. Botschaften können verbal und nonverbal gesendet werden und sind in einer Nachricht entweder ausdrücklich oder indirekt enthalten.

Häufig sind die verschiedenen Seiten den Beteiligten bekannt und es kommt nicht zu Missverständnissen. Trotzdem sollten sich ÜL bemühen, ihre Aussagen so klar wie möglich zu formulieren und bei Bedarf auch zu erläutern, welchen Hintergrund die Aussage hat.

6.2 Gespräche führen und Zuhören

Eine wichtige Voraussetzung für gelungene Gesprächssituationen ist das Vorhandensein von Empathie, also Einfühlungsvermögen. Diese drückt sich in der Fähigkeit aus, Situationen aus der Perspektive des Gesprächspartners betrachten zu können. Ohne dass der*die Zuhörer*in selbst dessen Betrachtungsweise zustimmen muss, fühlt sich der Gesprächspartner gut verstanden. Dazu muss es gelingen, den Bezugsrahmen des Gesprächspartners zu berücksichtigen.

TN in Sportgruppen bringen Erfahrungen, Wertvorstellungen und Denkstrukturen mit. Je besser diese bekannt sind, umso leichter fällt die Kommunikation. Ein Gruppenmitglied, das einen Vorschlag machen will, ein persönliches Anliegen oder Kritik äußert, muss merken, dass sich die ÜL für seine Äußerungen interessiert und bereit ist, die Gedanken nachzuvollziehen. Die ÜL sollte daher dem Gruppenmitglied Aufmerksamkeit entgegenbringen.

Ist der Zeitpunkt für ein Gespräch ungünstig, muss ein Gespräch auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden. In einer entspannten Atmosphäre kann es gelingen, sich auf das Gesagte zu konzentrieren und die Angelegenheit aus der Perspektive des Sprechers zu betrachten. Wirkliches Zuhören erfolgt mit Ohren, Augen und dem „Herzen“ (Grundsätze zum eigenen Gesprächsverhalten wurden im Basismodul erarbeitet).

6.3 Körpersprache

Menschen können nicht „nicht kommunizieren“. Jede Äußerung, jede Körperhaltung, jeder Blick, jede Geste ist ein kommunikativer Vorgang.

Die ÜL muss das eigene Kommunikationsverhalten kennen und kontrollieren und die Körpersprache der Mitglieder einer Übungsgruppe richtig deuten können. Im Folgenden einige Hinweise zum Umgang mit Körpersprache:

- Der erste Eindruck, den Menschen voneinander gewinnen, wird durch Körpersprache ausgelöst.
- Signale, die wir durch Körpersprache senden, sollten zu unserer verbalen Botschaft passen (Kongruenz).
- Die Körpersprache steht häufig in einem Zusammenhang mit dem Selbstbild und dem Selbstwertgefühl des Menschen. Wie wir uns selbst einschätzen und sehen, bestimmt in hohem Maße unsere nonverbale Kommunikation. Für die ÜL ist es besonders wichtig, dass sie sich ihrer (nonverbalen) Wirkung auf andere bewusst sind.
- Bei einer aufmerksamen Wahrnehmung der Körpersprache des Gegenübers kann auf Signale wie Zustimmung und Ablehnung frühzeitig eingegangen werden.
- Beim Deuten der Körpersprache von Gruppenmitgliedern muss vorsichtig vorgegangen werden, denn nicht immer gibt es eindeutige Interpretationen. Entsprechend vorsichtig müssen Rückmeldungen zu Körpersprache und Wirkung erfolgen.

Die Körpersprache umfasst jene bewusste oder unbewusste Bewegung eines Körperteils oder des ganzen Körpers, die von einem Menschen dazu benutzt wird, der Außenwelt emotionale Botschaften zu vermitteln.

Körpersprache ist nicht-verbale Kommunikation.

7 Zusammenarbeit im Team



Im ÜL-Alltag gibt es häufig Zusammenarbeit innerhalb von Teams oder mit Kolleginnen und Helfern.

Beispiele:

- Innerhalb einer Vorbereitungsgruppe wird das jährliche Vereinsfest geplant.
- Während der Ferienfreizeit mit Jugendlichen ist das Betreuerteam für Programm und Beaufsichtigung verantwortlich.
- In der vom ÜL geleiteten Gruppe wird mit einem Helfer zusammengearbeitet.

Vorteile von Zusammenarbeit:

- Die Verantwortung kann aufgeteilt werden.
Bei einer Verletzung eines Sportlers kann sich der eine um den Verletzten kümmern, während die andere den Rest der Gruppe betreut und eventuell den Krankenwagen ruft.
- Der Arbeitsaufwand für die Einzelnen ist geringer.
- Die Ergebnisse sind häufig besser.
In der Arbeitsgruppe Vereinsfest werden im Team mehr gute Ideen zusammen getragen.

- Es können unterschiedliche Schwerpunkte im Sinne von äußerer Differenzierung gesetzt werden. Zum Beispiel kann eine Gruppe entsprechend ihrer Fähigkeiten aufgeteilt werden, um die Einzelnen individueller zu fördern.
- Und nicht zuletzt macht die Teamarbeit mehr Spaß, wenn mit Gleichgesinnten und in Geselligkeit auf ein Ziel hin gearbeitet wird.

Anforderungen an die Gestaltung der Teamarbeit ergeben sich aus den Kriterien für gelungene Kommunikation. Darüber hinaus sollten Grundsätze für die produktive Durchführung von Sitzungen berücksichtigt werden (beim Thema bleiben, Ergebnisse anstreben und sichern, Zeitstrukturen einhalten, Beschlüsse umsetzen usw.) und klare Absprachen getroffen werden (Wer ist für welchen Part verantwortlich? Wer unterstützt wen auf welche Weise? Wie wird auf einen Fehler des Kollegen reagiert?).

Für die Einarbeitung und Betreuung von **Assistenten und Helfern** ergeben sich weitere Anforderungen:

- Helfer werden behutsam an ihre Aufgaben herangeführt. Tätigkeitsfelder und Verantwortung wachsen Schritt für Schritt, Überforderungen werden vermieden.
- Die verantwortliche ÜL steht für Fragen bereit und unterstützt bei Problemen.
- Assistenten müssen spüren, dass ihre Arbeit wertgeschätzt wird.
- Bei der Aufteilung von Aufgabenfeldern sollten Assistenten einbezogen werden und nicht ungeliebte Aufgaben übernehmen.

8 Förderung von Gruppenprozessen

8.1 Kennzeichen/Definition von Gruppen

In einer Gruppe findet sich eine **Anzahl von Personen** über einen **längeren Zeitraum** zu einem **gemeinsamen Zweck** zusammen.

- Die Gruppenmitglieder haben untereinander Kontakt.
- Eine Kleingruppe besteht aus einer übersichtlichen Zahl von Personen.
- Größere Gruppen tendieren dazu, Untergruppen zu bilden.

Gruppendynamik beschreibt die Erkenntnis, dass eine Gruppe

- ein Geflecht zwischenmenschlicher Beziehungen ist,
- mehr als die Summe ihrer Mitglieder ist,
- spezifische Muster ausbildet, nach denen die Vorgänge und Abläufe in einer Gruppe erfolgen.

Gruppendynamik befasst sich mit den emotionalen Beziehungen und den wechselseitigen Reiz-Reaktionsverhältnissen innerhalb von Gruppen. Gruppendynamik und Gruppenprozesse beziehen sich auf die Gesamtentwicklung einer Gruppe.

Es geht dabei um ...

- den Zweck und die Ziele einer Gruppe,
- Entwicklungsphasen,
- die Verteilung von Rollen,
- Positionen und Aufgaben,
- die Herausbildung von Normen und Regeln,
- die Bildung von Untergruppen,
- die Gestaltung der Gruppenkultur,
- die Verteilung von Macht,
- die Aufnahme und Integration neuer Mitglieder und
- den Umgang der Gruppe mit Dritten und anderen Gruppen.

8.2 Zweck und Ziele

Eine Gruppe bildet sich zu einem gemeinsamen Zweck. Die Klammer und der kleinste gemeinsame Nenner einer Gruppe im Sport ist die Absicht, Sport zu betreiben. Im Detail können die Ziele der Gruppenmitglieder in Abhängigkeit von ihren Motiven und Voraussetzungen aber sehr unterschiedlich sein. Entsprechend unterschiedlich können die Erwartungen an ein Sportangebot sein. Gruppenmitglieder verbleiben dann gerne in der Gruppe, wenn ihre Bedürfnisse und Interessen befriedigt werden können. Diese müssen innerhalb der Gruppe kontinuierlich ausgehandelt werden, wobei der zentrale Zweck, z. B. Volleyball spielen zu wollen, nicht in Frage gestellt werden darf. Aushandlungsprozesse können sich auf die Intensität des Trainings, auf die Verteilung der Inhalte innerhalb der Stunde, auf den Stellenwert der Kommunikation, auf gemeinsame Freizeitaktivitäten beziehen. Jedes Gruppenmitglied muss die Chance haben,



eigene Interessen einzubringen und beteiligt zu sein, um ein Gefühl der Zugehörigkeit entwickeln zu können.

8.3 Entwicklungsphasen einer Gruppe

Es gibt unterschiedliche Ansätze, die Phasen eines Gruppenprozesses zu beschreiben.

Im Folgenden werden fünf Phasen unterschieden:

Orientierungsphase
Strukturierungsphase
Harmoniephase
Differenzierungsphase
Auflösungsphase

Orientierungsphase

Wenn eine Gruppe neu zusammenkommt, ist jede einzelne Person zunächst einmal unsicher. Das führt dazu, dass die Gruppenmitglieder eher vorsichtig sind, auf das Verhalten der Anderen achten und sich im eigenen Verhalten daran anpassen. Sie orientieren sich an der Leitung und sie greifen auf Erfahrungen zurück, die sie in ähnlichen Situationen gemacht haben.

Aufgaben der ÜL in der Orientierungsphase:

- Durch klare Führung Orientierung bieten
- Eigenes Verhalten an gängigen Erwartungen ausrichten
- Bekannte Spiele und Übungen anbieten
- Zeit und Raum zum gegenseitigen Kennenlernen bieten
- Distanz zulassen
- Vertrauensfördernde Aktivitäten einplanen
- Wichtige Normen und Werte (nachdrücklich) erkennen lassen

Strukturierungsphase

In den ersten Wochen nach dem Einrichten einer neuen Gruppe im Sport entwickeln sich Sympathien und Antipathien zwischen den Gruppenmitgliedern, die sich positiv und negativ auf die Gruppenentwicklung auswirken können. Die Gruppenmitglieder suchen und finden ihren Platz innerhalb der Gruppe, z. B. bestimmte Positionen und Rollen. Sie klären ebenso ihre Stellung der Gruppenleitung gegenüber und „testen“ diese, z. B. in Bezug auf ihre Glaubwürdigkeit und Authentizität.

Aufgaben der ÜL in der Strukturierungsphase:

- Einschränkenden Rollenzuschreibungen entgegensteuern
- Bei Positionskämpfen vermitteln
- Eigene Ziele systematisch verfolgen
- Authentisch und zuverlässig sein
- Kontakte zu den Gruppenmitgliedern aufbauen
- Bei Bedarf den Gruppenmitgliedern Unterstützung bieten

Harmoniephase

In der sogenannten Harmoniephase zeigt die Gruppe die größte Motivation und die besten Leistungen. Die Positionen sind geklärt, die Umgangsformen sind eingeübt. Die Mitglieder sind bereit, eigene Positionen zu Gunsten von Gruppenzielen aufzugeben und stellen das „Wir-Gefühl“ über das „Ich“. Die Gruppenmitglieder fühlen sich wohl und sind gerne Teil der Gruppe.

Aufgaben der ÜL in der Harmoniephase:

- Schwierige Aufgaben an die Gruppen übertragen
- Fähigkeiten jedes einzelnen Gruppenmitgliedes fördern
- Konfliktpotenziale erkennen und ansprechen, um „Scheinharmonie“ zu entlarven

- Vertrauen innerhalb der Gruppe vertiefen
- Kontakte zur Welt außerhalb der Gruppe herstellen

Differenzierungsphase

In der Differenzierungsphase wird ein realistisches Bild von der Gruppenatmosphäre entwickelt. Es entstehen Untergruppen, die Kontakte mit den weniger sympathischen Gruppenmitgliedern beschränken sich auf das sachlich Notwendige. Die Bereitschaft, eigene Vorstellungen und Ziele zu Gunsten der Gruppenziele zu opfern, sinkt. Kontakte zur Außenwelt nehmen zu.

Aufgaben der ÜL in der Differenzierungsphase:

- Sich entwickelnde Untergruppen begleiten und unterstützen
- Kontakte zwischen den Untergruppen fördern
- Außenkontakte ermöglichen und erleichtern
- Einzelne in ihren spezifischen Fähigkeiten und Zielen unterstützen
- Konfliktpotenziale thematisieren

Auflösungsphase

Gruppen in Sportvereine lösen sich manchmal aus organisatorischen Gründen auf. Diese Form der Auflösung ist hier nicht gemeint.

„Natürliche“ Auflösungsprozesse zeigen sich daran, dass das Interesse an der Gruppe bei einzelnen Gruppenmitgliedern nachlässt, dass Regeln aufgeweicht werden, dass kleinere Krisen entstehen und ein allgemeiner Unmut über die Gruppe zu erkennen ist. Gleichzeitig wird verklärend auf die gemeinsame Vergangenheit zurückgeblickt. Einzelne Kräfte sind zu erkennen, die den Fortbestand der Gruppe sichern möchten, allerdings oft ohne allzu große Erfolgsaussichten zu haben.

8.4 Rollen und Positionen in Gruppen

Soziale Rollen sind die Summe von Erwartungen und Ansprüchen einer Gruppe an das Verhalten eines Einzelnen. Sie werden zugewiesen und haben nicht notwendigerweise etwas mit den Persönlichkeitseigenschaften des Gruppenmitgliedes zu tun. Grundsätzlich kann jede Person entscheiden, ob sie die sich in dynamischen Prozessen abzeichnenden Rollenzuweisungen übernimmt oder nicht.

Häufig machen Gruppenmitglieder – z. T. unbeabsichtigt – der Gruppe Vorschläge, welche Rolle sie gerne einnehmen wollen. Es fällt dann auf, dass bestimmte Menschen in unterschiedlichen Gruppen immer ähnliche Rollen übernehmen, z. B. als „Spaßmacher/Clown“ oder „Sündenbock“. Andere Menschen hingegen übernehmen in unterschiedlichen Gruppen unterschiedliche Rollen.

Damit der Rollenträger mit Freude und Zufriedenheit in der Gruppe verbleibt, dürfen keine für ihn unangenehmen Erwartungen an die Ausführung des Rollenverhaltens verbunden sein. Es darf keine starre Umsetzung verlangt werden, die das Verhaltensrepertoire zu stark einengt. Auch der „Spaßmacher“ muss sich z. B. als ernst genommen erleben und Gelegenheit haben, sich in all seiner Vielfalt in die Gruppe einzubringen, und der „Sündenbock“ muss erkennen, dass die zugewiesene Rolle ein Versuch der anderen Gruppenmitglieder ist, von eigenen Schwächen abzulenken und dass ihm in ernstesten Situationen keine Schuld zugewiesen wird. ÜL haben die Aufgabe, Rolleninhaber dabei zu unterstützen, nicht in zu starre Rollenmuster zu verfallen und vielfältige Anteile der eigenen Persönlichkeit in die Gruppe einzubringen.



Positionen innerhalb von Gruppen sind hierarchisch definiert und drücken eine Stellung aus. Häufig kristallisieren sich „Sprecher/Anführer“ innerhalb einer Gruppe heraus, aber auch Personen, die die Anerkennung des Anführers anstreben, oder Personen, die in Opposition zum vermeintlichen Anführer stehen.

ÜL müssen darauf achten, dass ihnen durch solche Positionen innerhalb der Gruppe nicht die eigene Führungsposition streitig gemacht wird, indem sie z. B. alle Gruppenmitglieder gleichermaßen zu Wort kommen lassen und so die Anteile des Wortführers begrenzen. Oder sie beziehen die guten Ideen des „Anführers“ konstruktiv in die eigene Arbeit ein und zeigen damit eigene Führungsqualitäten und Größe.

8.5 Normen und Regeln

Soziale Normen und Regeln bestimmen die wechselseitigen Beziehungen zwischen Menschen. **Normen** sind die eher allgemeinen Verhaltensvorschriften, aus denen für spezielle Gruppen und spezifische

Situationen konkrete **Regeln** abgeleitet werden. Viele der Normen werden als selbstverständlich angesehen und eingehalten, weil eine Mehrheit der Gesellschaft sie trägt und ihre sachliche, zeitliche und soziale Geltung akzeptiert. Andere Normen entwickeln sich oder werden nach und nach durch neue, zeitgemäßere Normen ersetzt.

Normen, die in einer Sportgruppe vorherrschen, können allgemeingültig von der Gesellschaft übernommen sein (z. B. Pünktlichkeit, Respekt der körperlichen Integrität) oder gelten ganz speziell in dieser bestimmten Gruppe (z. B. Umgang mit Erfolg oder Niederlage, gegenseitige Unterstützung, andere aussprechen lassen). Die einzelne Person erlangt Verhaltenssicherheit, wenn sie ihr Verhalten an den in der Gruppe geltenden Normen ausrichtet.



8.6 Untergruppen

Je größer eine Gruppe ist, desto eher zeigen sich Tendenzen zur Bildung von Untergruppen. Das einzelne Gruppenmitglied ist bestrebt, sich einer Gruppe zugehörig zu fühlen. Zu großen Gruppen besteht zwar auch die Gewissheit der Zugehörigkeit, aber eine emotionale Verbindung lässt sich eher in Kleingruppen herstellen. Die Bildung von Untergruppen stellt prinzipiell kein Problem für die Entwicklung von Gruppen dar, so lange einzelne Untergruppen nicht dominant auftreten oder sich gegen den Rest der Gruppe abschotten. Solchen Tendenzen muss die ÜL konsequent entgegenwirken, indem sie z. B. Kontakte zwischen allen fördert.

8.7 Integration neuer Mitglieder

Jedes neue Gruppenmitglied hat das Potenzial, eine Gruppe zu verändern und im Sinne der Gruppendynamik Prozesse zu beeinflussen. Vielleicht wirkt das neue Mitglied besonders sportlich fit und wird vom bisherigen Rollenträger „dem sportlichen As“ als Konkurrenz wahrgenommen. ÜL beobachten den Gruppenentwicklungsprozess sehr genau und werden ihrer Führungsrolle gerecht, indem sie den sich anbahnenden Konflikt thematisieren, zu Anfang in Einzelgesprächen. Grundsätzlich fällt es Neuzugängen in Gruppen unterschiedlich leicht, auf die neue Gruppe zuzugehen und sie benötigen oft Unterstützung durch die ÜL. Diese wird durch entsprechende Angebote und Kleingruppenkonsultationen bei den Angeboten geleistet.

8.8 Umgang mit anderen Gruppen

Es ist häufig zu beobachten, dass eine Gruppe ihre Einheit durch Abgrenzung von anderen herzustellen versucht. Besonders im Wettkampfsport nutzt manche ÜL diese Methode zur Motivationssteigerung der eigenen Mannschaft. Die „Gegner“ werden zu „Feinden“ stilisiert, um das eigene Team zur Gemeinsamkeit zu führen. Dieser Weg ist gefährlich und sozial nicht wünschenswert. Eine Gruppe sollte ihren „Stolz“ aus sich selbst heraus entwickeln können, andere Gruppen neben sich als gleichwertig und gleichberechtigt bestehen lassen. Akteure im Sport,

von den Gruppenmitgliedern bis zu den Fans, neigen dazu zu versuchen, die eigene Stellung dadurch zu erhöhen, dass andere abgewertet werden. ÜL haben hier mit ihrem Verhalten eine gesellschaftliche Verantwortung.

8.9 Gruppenprozesse erkennen

ÜL tragen eine große Verantwortung dafür, dass sich die Mitglieder in den Sportgruppen wohlfühlen, dass sie gerne wiederkommen und dem Sportverein verbunden bleiben.

Dazu muss nicht nur das Angebot „stimmen“, sondern auch die Atmosphäre innerhalb der Gruppen. Die ÜL sollte sich regelmäßig hinterfragen, wie sie die Führungsaufgabe wahrnimmt. Dazu muss die Entwicklung der Gruppe kontinuierlich beobachtet werden. Beobachtungskriterien können sein:

- Wer kommt mit wem zur Übungsstunde?
- Welche Personen stehen vor Beginn der Stunde beieinander?
- Wer gibt in Untergruppen den Ton an?
- Wer steht eher etwas außerhalb?
- Wer stimmt wem zu?
- Wer wählt wen bei Partnerübungen aus?
- Wer hilft wem?

Es empfiehlt sich, diese Beobachtungen zu dokumentieren.

9 Konflikte lösen

Ein Konflikt liegt immer dann vor, wenn Bedürfnisse, Interessen, Erwartungen, Normen oder Zielvorstellungen aufeinandertreffen, die – zumindest in ihrer momentanen Form – nicht in Einklang miteinander zu bringen sind. Konflikte kommen im Zusammenleben zwischen Menschen regelmäßig vor und sollten nicht per se als etwas Bedrohliches angesehen werden: ein konstruktiv gelöster Konflikt kann den Entwicklungsprozess einer Gruppe fördern.

9.1 Konfliktebenen

Um Konflikte frühzeitig zu erkennen, ist es hilfreich Konfliktpotentiale zu ermitteln. Unter einem **Konfliktpotential** werden Bedingungen verstanden, die das Auftreten von Konflikten erleichtern oder gar wahrscheinlich werden lassen.

Beispiele:

- Die ÜL hat die Leitung einer Sportgruppe nur widerwillig übernommen, weil sie sich vom Vorstand gedrängt und unter Druck gesetzt fühlte, diese Aufgabe zu erfüllen.
- Die Mitglieder der Sportgruppe erwarten unterschiedliche Inhalte (die einen Fußball, die anderen Trampolin).

Sich diese Potentiale im Vorfeld bewusst zu machen, führt zu einer größeren Aufmerksamkeit dem eigenen Verhalten oder der Gruppensituation gegenüber, so dass Konflikte schnell entdeckt werden können. Allerdings ist damit auch die Gefahr verbunden, dass durch die fokussierte Aufmerksamkeit Situationen fehlinterpretiert werden, so dass es zu einer „sich selbst erfüllenden Prophezeiung“ kommen kann.

Sehr häufig treten **verdeckte Konflikte** auf. Sie kommen zunächst nicht an die Oberfläche, sondern „brodeln“ im Untergrund. Sie können sich bemerkbar machen z. B. in:

- fehlender Motivation
- fehlender Herzlichkeit im Umgang miteinander
- „dummen Bemerkungen“

Stufen eines Konfliktes



An dieser Stelle ist es wenig sinnvoll, den sich anbahnenden Konflikt zu ignorieren und zu hoffen, dass er nicht an die Oberfläche gelangt. Die ÜL kann versuchen, den Konflikt offen zu legen. Kennzeichen eines **offenen Konfliktes** sind,

- dass die vorhandenen Gegensätze bekannt sind,
- Unzufriedenheiten benannt und
- der Konflikt für alle Beteiligten erkennbar ist.

Bei einem offenen Konflikt können Vereinbarungen und Regelungen getroffen werden, um befriedigende Bedingungen für alle zu schaffen. Das Zusammensein in der Gruppe erhält eine neue Grundlage.

Nicht immer sind bei offenen Konflikten auch die Hintergründe für das Entstehen dieser Konflikte klar. Man hat sich zwar auf Regelungen geeinigt, aber das dahinterliegende Grundproblem wird nicht immer erkannt und nicht gelöst. Dazu bedarf es der Erkenntnis der **klaren Konfliktlage**. Bei der klaren Konfliktlage erkennen die Beteiligten die Hintergründe, Funktionen, Ursachen hinter dem Erscheinungsbild eines Konfliktes und können den Konflikt nachhaltiger lösen.

9.2 Schritte zur Konfliktlösung

Die folgenden Schritte können, auf den jeweiligen Einzelfall bezogen, als allgemeine Hinweise, für viele Konfliktsituationen angewandt werden.

1. Schritt: Den Konflikt erkennen

Unabhängig davon, auf welcher der Konfliktebenen der Konflikt angesiedelt ist, muss die ÜL versuchen, das Konflikthafte an einer Situation zu erkennen.

- Wer ist beteiligt? Was tut/sagt die beteiligte Person?
- Was drückt sie durch die Mimik aus?
- Wie ist die ÜL in die Situation involviert?

2. Schritt: Den Konflikt so klar wie möglich benennen

Im Verständnis des offenen Konfliktes muss die ÜL in der Lage sein, alle Facetten des Konfliktes zu benennen.

- Welches sind die Konfliktparteien?
- Welche Interessen sind es genau, die nicht miteinander in Einklang zu bringen sind?
- Wie hat sich der Konflikt bis zu diesem Zeitpunkt entwickelt, gab es einen konkreten Auslöser?

3. Schritt: Den Stellenwert, die Bedeutsamkeit des Konfliktes einschätzen

Konflikte unterscheiden sich danach, wie sie sich auf das Klima in der Gruppe und den weiteren Gruppenprozess auswirken.

- Welche Brisanz beinhaltet der Konflikt?
- Wie wirkt es sich aus, wenn nicht zeitnah an die Lösung herangegangen wird?
- Wie hoch ist der Leidensdruck bei den Konfliktparteien?

4. Schritt: Mögliche Hintergründe und Konfliktursachen ermitteln

Konstruktive Konfliktlösungen sind nur möglich, wenn zuerst selbstkritisch auch die eigenen Anteile an der Entstehung eines Konfliktes aufgearbeitet werden. Alle Beteiligten kommen zu Wort und stellen die Situation aus der eigenen Perspektive dar. Die ÜL moderiert das Gespräch und achtet darauf, dass Gesprächsregeln eingehalten werden. Falls möglich, sollte ein unbeteiligtes Gruppenmitglied die Aufgabe der Moderation übernehmen, falls die ÜL selbst eine der Konfliktparteien ist. Die Moderation als Hilfe zur Konfliktlösung muss von allen Beteiligten in ihrer Rolle anerkannt sein.

Bei der Darstellung der Sichtweisen ist darauf zu achten, dass nicht zu weit in die Vergangenheit hinein geforscht wird. Alle Konfliktparteien sollten stattdessen aufgefordert werden, ganz eng an der zu betrachtenden Situation zu bleiben und ausschließlich eigene Wahrnehmungen und Verhaltensweisen zu benennen, ohne zu interpretieren. – Das ist eine wichtige Phase, die gut strukturiert und geleitet werden muss. Das sollte geübt sein.

5. Schritt: Bestimmung eines Zieles

Die Beteiligten am Konflikt machen eigene Vorschläge, welchen Zustand sie sich am Ende des Konfliktlösungsprozesses vorstellen können und wünschen („Zielformulierung“).

Bei der Formulierung eines gemeinsamen Zieles muss darauf geachtet werden, dass sich beide Parteien als „Sieger“ fühlen können. „Ein Verlierer“ ist erfahrungsgemäß wenig motiviert, sich dauerhaft auf die Vereinbarungen zum Erreichen der Ziele einzulassen.

Zur Herstellung von Verbindlichkeit können die Ziele schriftlich formuliert werden.

6. Schritt: Festlegung Umsetzung der Maßnahmen zur Konfliktlösung

In dieser abschließenden Phase werden konkrete Vereinbarungen getroffen, die umgesetzt werden. Dazu können geforderte Verhaltensweisen ebenso gehören wie die Aufstellung konkreter Regeln. Wichtig ist, dass die Maßnahmen realistisch sind und die Einhaltung überwacht wird. Auch mögliche Sanktionen bei Verstößen gegen Vereinbarungen sollten im Vorfeld bekannt sein.

9.3 Konfliktfähigkeit der ÜL

Der konstruktive Umgang mit Konflikten ist nicht in erster Linie eine Frage von Techniken und Methoden.

Die einzelne ÜL muss

- sich darin weiter entwickeln, Konflikte als selbstverständlichen Teil des Zusammenlebens unter Menschen zu akzeptieren;
- bereit sein, auch eigene Anteile am Entstehen von Konflikten zu akzeptieren;
- sich gegebenenfalls bei Teilgruppen oder einzelnen unbeliebt machen, wenn sie Vereinbarungen zur Konfliktlösung durchsetzt.



10 Geschlechtsbewusstes Arbeiten mit Gruppen

Bei der Arbeit als ÜL muss die Unterschiedlichkeit von Mädchen und Jungen, Frauen und Männern berücksichtigt werden. Die Geschlechtszugehörigkeit ist für das Selbstbild eines Menschen von entscheidender Bedeutung. Dieses Selbstbild wird durch gesellschaftliche Zuschreibungen mitbestimmt. Solche Zuschreibungen beziehen sich z. B. darauf, welche Sportarten für Frauen, welche für Männer geeignet, welche Verhaltensweisen für Mädchen, welche für Jungen angemessen sind. Solche Zuschreibungen können für Mädchen und Jungen Benachteiligungen mit sich bringen, wenn sie einschränkend wirken und das Ausschöpfen aller Potenziale verhindern.

Mädchen und Jungen können unterschiedliche Interessen und Bedürfnisse haben. Diese müssen von den ÜL als gleichwertig wahrgenommen und in der Angebotsplanung berücksichtigt werden. Dabei muss auch berücksichtigt werden, dass nicht alle Mädchen und alle Jungen die gleichen Interessen haben, auch innerhalb z. B. einer Mädchengruppe gibt es vielfältige Ausprägungen des „Mädchenseins“. Würde die ÜL diese Erkenntnis ignorieren, geriete sie leicht in Gefahr, Geschlechtsrollenstereotype zu verfestigen und Mädchen oder Jungen in Rollenmuster einzuengen.

Viele der Sportangebote im Breitensport werden in gemischtgeschlechtlichen Gruppen durchgeführt. In der Kinder- und Jugendarbeit wird hier von Koedukation gesprochen. Für Mädchen und Jungen ergeben sich in solchen Gruppen große Entwicklungschancen, wenn die ÜL den Mädchen und Jungen gleichermaßen gerecht werden. Ein wichtiger Bereich kann das Lernen und Üben des fairen Umganges mit dem anderen Geschlecht sein. Der Umgang der ÜL mit Mädchen/Frauen einerseits, Jungen/Männern andererseits und zwischen Mädchen und Jungen untereinander, muss in einer gemischtgeschlechtlichen Gruppe unter geschlechtsbewusster Perspektive reflektiert werden.

Die ÜL kann sich zum Beispiel fragen:

- ob sie den Mädchen und Jungen gleiche Aufmerksamkeit schenkt,
- wie sie bei einer leichten Verletzung ein Mädchen bzw. einen Jungen tröstet,

- ob sie unterschiedliche Leistungserwartungen ausdrückt,
- ob sie erkennt, wenn Mädchen bzw. Jungen unangemessen großen Raum in der Sportstunde einnehmen und vieles mehr.

Die ÜL als Frau bzw. der ÜL als Mann muss darüber hinaus kontinuierlich prüfen, inwieweit sich eigenes geschlechtsspezifisches Verhalten auf das Verhalten der Gruppenmitglieder einschränkend auswirkt.

Auch Fragen der Zusammenarbeit mit einer anderen ÜL oder einem*iner Helfer*in ist unter geschlechtsbewusster Perspektive zu thematisieren:

- Wie geht z. B. der erwachsene männliche Übungsleiter mit der jugendlichen Gruppenhelferin um?
- Welche Verhaltenserwartungen äußert die weibliche Übungsleiterin gegenüber ihrem männlichen Kollegen bei den vielen Aufgaben als ÜL?

Oft ist es sinnvoll, und für viele Mädchen und Jungen gerade im Altersabschnitt des Grundschulalters angenehm, in gleichgeschlechtlichen Gruppen Sport zu betreiben, weil dort die spezifischen Interessen besser zur Geltung kommen können. Dabei sollen geschlechtsspezifische Rollenklischees aufgebrochen werden. Sowohl Mädchen als auch Jungen finden in solchen Gruppen die Sicherheit, Traditionelles auszuleben und Neues auszuprobieren.

Für Jungen z. B. ergibt sich die Chance, ein realistisches Bild von eigenen Stärken und eigene Vorstellungen vom „Jungesein“ zu entwickeln. Sie stärken ihr Selbstwertgefühl, indem sie Ihre Kräfte erleben, Mut ausleben und sich als starkes Mitglied einer Jungengruppe fühlen. Sie werden von einem männlichen Übungsleiter betreut, der ihnen ein realistisches Bild des „Mannseins“ in all seiner Vielfalt vorlebt, mit dem sich die Jungen auseinander setzen können. Sie können in solchen Gruppen die Eingeschränktheit des vorherrschenden Sportverständnisses überwinden und sich für Jungen eher untypische Erfahrungsmöglichkeiten erschließen, indem sie sich z. B. auf Massage, Tanz und Bewegungstheater einlassen. (In einer gemischtgeschlechtlichen Gruppe nehmen Jungen solche Angebote weniger gerne an).

Die Jungen können erproben, welche Umgangsformen mit anderen Jungen ihnen gut tun. In einer vertrauensvollen Atmosphäre können Jungen sensibel miteinander umgehen, Hilfsbereitschaft zeigen und zulassen, Kooperationsfähigkeit entwickeln und echte Solidarität erleben, die sich von der sonst eher geübten Kumpanei einer Jungen- und Männergruppe wohltuend abhebt.

Parteiliche Mädchenarbeit in Mädchengruppen, betreut von einer weiblichen Übungsleiterin, unterstützt die Mädchen bei der Entwicklung eines positiven Bildes von sich selbst und vom eigenen Körper. Einerseits kann die Lust am Raufen, Toben und Schreien, beim Fußball oder Krafttraining zugelassen werden, ohne das eigene Verhalten in seinen Wirkungen auf das andere Geschlecht zu betrachten. Andererseits sollen solche Bewegungsbedürfnisse ausgelebt werden können, die in gemischtgeschlechtlichen Gruppen eher zu kurz kommen, wie z. B. tänzerische oder darstellerische Bewegungsformen. Die Übungsleiterin bestärkt die Mädchen in ihren Bewegungsfreiheiten, spricht mit ihnen die Angebote ab und betraut die Mädchen mit Führungsaufgaben. Auf diese Weise kann das Selbstbewusstsein der Mädchen gesteigert, die Freude am Sporttreiben entwickelt und eine positive Sicht auf den eigenen Körper gewonnen werden.



11 Interessen und Bedürfnisse von Jugendlichen berücksichtigen

ÜL im Breitensport sind in besonderer Weise gefordert, Jugendliche an den Sportverein zu binden. In vielen Vereinen stellt sich die Situation so dar, dass im Kinderbereich trotz Ganztagschule und Geburtenrückgang viele Mitglieder anzutreffen sind. Je nach Sportart kommt es dann aber mit ca. 12 Jahren zu großen Austrittsbewegungen. Nur noch diejenigen, die im Wettkampfwesen gut integriert sind, bleiben den Sportvereinen fast vollständig erhalten, für die anderen sind nicht immer die entsprechenden Breitensportangebote gegeben. Hier setzt die Arbeit der ÜL im Breitensport an.

Im Folgenden einige Beispiele für spezifische Entwicklungsbesonderheiten im Jugendalter und wie diese bei den Angeboten von ÜL im Breitensport berücksichtigt werden können:

Dabei geht es erstens darum, durch Bewegung dazu beizutragen, dass Jugendliche ihr Selbstbild erweitern können. Durch entsprechend gestaltete Angebote erkennen die Jugendlichen z. B., woran sie Spaß haben, was ihnen wichtig ist, was sie gut beherrschen und was sie noch lernen wollen, und welchen Stellenwert Bewegung, Spiel und Sport im weiteren Lebensverlauf einnehmen sollen. Das erreichen die ÜL damit, dass sie ein vielfältiges Angebot auch innerhalb einer Sportart bereithalten, dass sie viele Erfolgserlebnisse ermöglichen und dass es in der Gruppe freudvoll zugeht. Zweitens ermöglichen die ÜL viele Kontakte untereinander in der Gruppe, so dass eine Übungsstunde auch als eine Art Jugendtreff fungiert, in der Geselligkeit vorherrscht, sich kennengelernt werden kann und gemeinsames Erleben im Mittelpunkt steht. Die ÜL hält sich dazu häufig im Hintergrund auf. Drittens ermöglicht die ÜL vielfältige Körpererfahrungen. Die Jugendlichen wollen erleben, zu welchen sportlichen Leistungen ihr

Körper fähig ist, wollen die Ästhetik ihrer Bewegungen erkennen, wollen den eigenen Körper formen, damit sie sich darin wohlfühlen. Die ÜL unterstützt dieses Interesse durch leistungs-, fitness-, ausdrucks- und wahrnehmungsorientierte Angebote.

ÜL wissen, dass Jugendliche zunehmend eigenverantwortlich handeln und mitbestimmen wollen und Freiräume suchen. ÜL verändern ihren Umgangsstil mit Jugendlichen in Sportgruppen, indem sie eher Berater-, Begleiter- und Anregerfunktionen übernehmen. Sie entwickeln die Angebote in den Sportstunden im Dialog mit den Jugendlichen, und unterstützen die Weiterentwicklung der Motive und Interessen, indem sie geeignete Impulse geben. Sie fördern die Mitverantwortung von Jugendlichen und zeigen ihnen Wege auf, wie sie innerhalb des Vereines im Jugendvorstand oder als Gruppenhelfer*in mitarbeiten können.

ÜL setzen sich mit den sich fortwährend verändernden Lebensbedingungen in unserer Gesellschaft auseinander. Sie erkennen, dass sie ihre Sportangebote ständig auf diese Bedingungen neu ausrichten müssen, um Jugendliche im Verein zu halten. Dabei berücksichtigen sie, dass „Jugend“ Vielfalt bedeutet und es keine einheitlichen Bedingungen gibt. Die Gewinnung und Bindung von im Sportverein unterrepräsentierten Gruppen, wie z. B. Jugendliche mit niedrigem Bildungsstand oder mit Migrationshintergrund, bedürfen spezifischer Anstrengungen. ÜL im Breitensportorientierten Jugendsport sind bemüht, geeignete Angebote für alle Gruppen im Jugendalter zu finden und umzusetzen.



12 Entwicklungsverläufe im Kindes- und Jugendalter

Die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen in ihren Dimensionen der körperlichen/motorischen, der emotionalen, der sozialen und geistigen Entwicklung, ist Voraussetzung und Ziel der Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote gleichermaßen. Auf der einen Seite müssen bei der ÜL wichtige Kenntnisse über den Entwicklungsstand der Gruppenmitglieder vorhanden sein, um z. B. Über- und Unterforderungen zu vermeiden, auf der anderen Seite sollen Bewegungsangebote gezielt eingesetzt werden, um Entwicklungsprozesse zu fördern.

Dabei wird von einem Entwicklungsverständnis ausgegangen, das den Menschen als **aktiven Gestalter seiner eigenen Entwicklung** sieht. Nach diesem Verständnis stellen sich dem Menschen in jedem Altersabschnitt sogenannte Entwicklungsaufgaben, deren Bedeutung umso größer wird, je weiter die Reifungsprozesse abgeschlossen sind. Die eigene Entwicklung zu gestalten setzt voraus, genügend Anregungen aus der Umwelt zu erhalten.



Die gängigen Entwicklungsübersichten unterstützen dabei, einen Eindruck von den durchschnittlich vorhandenen Kennzeichen eines bestimmten Alters zu erhalten. Sie dürfen aber nicht überbewertet werden, weil die **Entwicklungen individuell verschieden und unterschiedlich schnell verlaufen**. Sogar innerhalb einer Person kann es zu Abweichungen kommen, zu erkennen z. B. daran, dass die körperliche Entwicklung der emotionalen Entwicklung vorausgeht.

Üblicherweise werden für Bewegungsangebote im Kindes- und Jugendalter folgende Abschnitte unterschieden:

- Kleinkind- und Vorschulalter (ca. 3 – 6 Jahre)
- Frühes Schulkindalter (ca. 7 – 9 Jahre)
- Spätes Schulkindalter (ca. 9 – 11 Jahre)
- Pubeszenz (ca. 11 – 14 Jahre)
- Adoleszenz (ca. 14 – 17 Jahre)

12.1 Kleinkind- und Vorschulalter

- In den ersten Lebensjahren lernen Kinder fast ausschließlich über Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen. Bewegung unterstützt die **körperliche Entwicklung**, z. B. die Muskulatur, das Wachstum, verbessert das Immunsystem und die Organentwicklung.
- Bewegung hat für den ganzheitlichen Entwicklungsprozess des Kindes und für seine individuelle, harmonische Persönlichkeitsentfaltung eine fundamentale Bedeutung (aus „Ratgeber zur Bewegungserziehung“, Duisburg 2005, S. 3).
- Bewegung ist das grundlegende Mittel zum emotionalen Erleben, zur Verständigung und zur Einordnung des Einzelnen in die Gemeinschaft und Erkenntnisgewinnung (s. ebd.).
- Durch Bewegung wird die **motorische Entwicklung** gefördert. Das heißt, z. B.
 - den Körper in seinen Möglichkeiten und Funktionen kennen zu lernen,
 - Reaktionsmuster für Alltagssituationen zu entwickeln,
 - das koordinative Zusammenspiel verschiedener Körperregionen zu verbessern,
 - die materiale Umwelt, ihre Objekte und Eigenschaften besser wahrzunehmen.
- Durch Bewegung wird die **sensorische Entwicklung** unterstützt, z. B. durch
 - die Förderung der Synapsenbildung,
 - die Ausbildung des zentralen und peripheren Nervensystems,
 - die Verbesserung der Körper- und Raumwahrnehmung,
 - die Erhöhung der Intensität der Aufmerksamkeit.
- Durch Bewegung wird die **geistige und Sprachentwicklung** gefördert. Es wird z. B.
 - das Vorstellungsvermögen und das Bewegungsgeächtnis erweitert,
 - die Informationsverarbeitung intensiviert,
 - die Entscheidungsfähigkeit unterstützt,
 - die Handlungskreativität, die Kreativität und das abstrakte Denken gefördert.
- Durch Bewegung wird die **emotionale Entwicklung** gefördert. Dies drückt sich z. B. aus in
 - gesteigertem Selbstvertrauen,
 - Selbsttätigkeit und Selbstkonzeptentwicklung,
 - der Identitätsbildung,
 - der Wahrnehmung aktueller Befindlichkeiten,
 - der Erlebnis- und Ausdrucksfähigkeit,
 - der Erweiterung von Bewegungsfreude,
 - der Stabilisierung von Stimmungen und Förderung des Wohlbefindens,
 - der Erhöhung der Motivation.
- Durch Bewegung kann die **soziale Entwicklung** unterstützt werden, indem (sich) z. B.
 - die Konfliktfähigkeit entwickelt,
 - das Regelverständnis anbahnt,
 - Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme verstärken,
 - Kooperationsfähigkeit gefördert wird,
 - Kommunikation und Kontakte intensivieren,
 - das Durchsetzen oder Zurückstellen eigener Bedürfnisse unterstützt werden,
 - die soziale Sensibilität verbessert wird.



In diesem Alter ist das Erleben der Bewegungsgrundformen wie z. B. laufen, springen, balancieren, tanzen, klettern, ebenso wie sportuntypische Bewegungsanlässe beim Spielen im Freien, singen, sich verstecken, dem Fühlen von Laub usw. von besonderer Bedeutung. Kinder lernen in Bewegung mit allen ihren Sinnen spielerisch, im Miteinander wie im Wettstreiten. Systematisches Training, Wettkämpfe oder Spezialisierung

in Sportarten sind in diesem Alter nicht angebracht. Im Vordergrund stehen vielfältige Bewegungsanlässe und offene Bewegungsaufgaben, bei denen die Kinder eigene Lösungen entwickeln können.

(Hintergründe und Anregungen für die Praxis für diesen Altersabschnitt werden auf der B-Lizenz-Ebene im Qualifizierungsangebot „Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter“ („BiKuV“) der Sportjugend NRW vertieft.)

12.2 Frühes und spätes Schulkindalter

- Für die **soziale Entwicklung** ist kennzeichnend, dass
 - das Interesse am Wettfeiern und sich Messen stark ausgeprägt ist,
 - Normen und Werte erlernt und ihre Einhaltung gefordert werden,
 - „Gerechtigkeit“ in der Behandlung durch die ÜL wichtig wird.

Im weiteren Verlauf beginnen die Kinder dann damit, Normen auch in Frage zu stellen, und sind zunehmend daran interessiert und in der Lage, Regeln in der Gruppe Gleichaltriger auszuhandeln.

- Die **geistige Entwicklung** geht in fast stürmischer Weise voran.
 - Es kommen ernste Anforderungen aus der neuen Umgebung Schule auf die Kinder zu, zu denen der Sport einen Ausgleich schaffen kann.
 - Die Denkfähigkeit nimmt zu, so dass am Ende der Grundschulzeit die Kinder für Themen aus dem Bereich der Taktik bereit sind.
 - Es handelt sich um ein gutes Lernalter, die Aufnahmefähigkeit für Informationen ist gut ausgeprägt, ein hohes Konzentrationsvermögen ist vorhanden, Lernen auf Anhieb gelingt erfolgreich.
 - In diesem Alter sollten keine Lerngelegenheiten verpasst werden, die sonst im weiteren Verlauf des Lebens nur schwer nachgeholt werden können.
 - Die gesamte räumliche Umwelt mit ihren Herausforderungen wirkt als Lernfeld, das sich in diesem Alter ausweitet und erobert wird.

- Auch die Sprachentwicklung nimmt einen rasanten Verlauf, Begriffe und Bedeutungen werden zunehmend verstanden.

- Bei der **emotionalen Entwicklung** fallen
 - der vorhandene Optimismus,
 - die relative Unbekümmertheit,
 - die Begeisterungsfähigkeit,
 - die große psychische Stabilität auf.
- Freude am Spiel und an Phantasie ist stark ausgeprägt, eine große Bewegungsfreude ist zu erkennen. Die geschlechtliche Identität entwickelt sich.
- Das führt u. a. zur Orientierung an den Gleichaltrigen des gleichen Geschlechts und zunächst auch zur relativ starken Übernahme des geschlechtstypischen Rollenverhaltens. Der ÜL kommt hier die Verantwortung zu, nicht selbst noch zur Verfestigung von Geschlechtsrollenstereotypen beizutragen.

Hiermit sind auch die wesentlichen Entwicklungsaufgaben im Altersabschnitt „Schulkindalter“ beschrieben: Sie müssen in der Gruppe Gleichaltriger zurechtkommen, ohne sich zu sehr auf die Unterstützung der Eltern zu verlassen, sie müssen all die Anforderungen aus der Schule bewältigen und sich mit dem eigenen Geschlecht identifizieren, ohne zu starre Verhaltensweisen auszuprägen.

(Hintergründe und Anregungen für die Praxis für diesen Altersabschnitt werden auch auf der B-Lizenz-Ebene im Qualifizierungsangebot „Bewegung, Spiel und Sport für 6 – 12 Jährige“ („BESS“) der Sportjugend NRW vertieft.)





12.3 Pubeszenz (Erste puberale Phase)

- Die **körperlichen und seelischen Veränderungen** in diesem Altersabschnitt stehen in einem engen Zusammenhang mit der vermehrten Entwicklung geschlechtsspezifischer Hormone.
- Biologische Voraussetzungen und Umwelteinflüsse wirken zusammen und führen dazu, dass die jungen Menschen sich mit sich und der Welt nicht immer im Einklang befinden und erwachsene Bezugspersonen ebenso von Schwierigkeiten im Umgang miteinander berichten.
- Stimmungswechsel, der Wunsch, sich auszuprobieren, der Wunsch nach Selbstständigkeit und Eigenverantwortung und die Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität sind häufig.
- Bei der **sozialen Entwicklung** fallen die Hinwendung zu Gleichaltrigen und die Ablösungstendenzen vom Elternhaus auf.
- Im sozialen Umfeld und in „Cliquen“ werden Respekt, Mitbestimmung und Mitgestaltungsmöglichkeiten eingefordert. Daher sollten ÜL anstreben, den jungen Menschen viele Freiräume zu bieten, innerhalb derer sie Einfluss nehmen können, und sich auch informell mit Gleichaltrigen treffen können.
- Wichtig ist es, sich als ÜL selbst der Kritik der jungen Menschen zu stellen, ihnen Respekt entgegenzubringen, aber beim Übertreten von möglichst gemeinsam festgelegten Regeln auch Grenzen zu setzen.
- Die **geistige Entwicklung** ermöglicht intellektuelle Auseinandersetzungen über Ziele und Werte des Lebens und im Sport. Jugendliche sind fähig, formale Denkopoperationen zu leisten.
- Autoritäten werden in Frage gestellt und Erwachsene, auch ÜL, zunehmend kritisch bewertet.
- Interessen erweitern sich, bei vielen Jugendlichen geht dabei die Freude am Sport zurück.
- Eine Vielfalt an sportlichen Angeboten ist gewünscht, und anstatt des normierten Turnens wünschen sich Mädchen und Jungen, geschlechtsspezifisch unterschiedlich ausgeprägt, in diesem Alter Angebote in Fitness, Akrobatik, Cheer-Leading oder Le Parcours. Trendsportangebote kommen gut an und alternative und jugendgerechte Wettkampfformen werden im Vergleich zum konventionellen Wettkampf- und Leistungsdenken bevorzugt.

12.4 Adoleszenz

- Die Geschlechtsreifung ist weitgehend abgeschlossen, der zweite Gestaltwandel beendet.
- Die wesentliche Entwicklungsaufgabe besteht in der **Identitäts- und Wertebildung**, zu der die Angebote im Sportverein Unterstützung leisten können.
- Junge Menschen müssen die eigene **körperliche Erscheinung** akzeptieren lernen. Dabei helfen Körpererfahrungen im Sport, Übungen, in denen sich der Körper ausdrücken und präsentieren kann, in denen mithilfe des Körpers etwas geleistet wird, in denen der Körper wahrgenommen und gefühlt werden kann, in denen Kontakte mit anderen Körpern hergestellt werden.
- Neue und reifere **Beziehungen zu Gleichaltrigen** müssen hergestellt werden. Es gibt viele Anlässe in der Sportstätte, während außersportlichen Veranstaltungen (wie Festen und Fahrten oder bei der Zusammenarbeit im Jugendvorstand), in denen Kontakte erprobt, gefestigt, gelöst werden können.
- Es wird erkannt, welche Personen als eher sympathisch, welche als eher unsympathisch empfunden werden und woran das liegt. Das Geschick, mit anderen Menschen klar zu kommen, wird erprobt und gefördert. Selbstverständlich gehören dazu auch Liebes- und Partnerbeziehungen, die sich im Sportverein aufbauen und entwickeln können.
- Die **emotionale Unabhängigkeit** von Eltern und Erwachsenen wird in diesem Altersabschnitt wichtig, der Sportverein hilft sozusagen beim Erwachsenwerden.
- Die Fähigkeit zu formalen Denkopoperationen und problemlösendes Denken sind vorhanden, die Klärung eigener Werte und Moralvorstellungen und das Nachdenken über sich selbst nimmt einen größeren Raum ein. Dadurch wird bei vielen Jugendlichen eine größere Bereitschaft und Fähigkeit zur Verantwortungsübernahme erkennbar, freiwilliges bürgerschaftliches Engagement wird jetzt aktuell.
- Die zunehmende Denkfähigkeit und emotionale Selbstständigkeit lässt ab diesem Alter selbstbestimmten Leistungssport mit der Möglichkeit, das eigene Training mitzugestalten, zu.

Vom Knäuel



zur Entwicklung

13 Altern als Prozess

Die Stereotypenforschung hat gezeigt, dass es in den Köpfen der Menschen eine Vielzahl von Vorstellungen über das Alter und keineswegs nur ein positives oder ein negatives Altersstereotyp gibt. In den Medien herrscht allerdings häufig noch ein einseitig negatives Altersstereotyp vor. Alter wird in den Printmedien, den Nachrichten- und Magazinsendungen fast ausschließlich als „Problemlage“ diskutiert. Im Gegensatz dazu wird in vielen Unterhaltungssendungen ein unrealistisch positives Altersbild gezeichnet, das soweit geht, dass „das Alter“ eigentlich ausgespart bleibt.

Älter werden ist wie auf einen Berg steigen; je höher man kommt, desto mehr Kräfte sind verbraucht, aber umso weiter sieht man!
- Ingmar Bergmann

13.1 Strukturwandel des Alters

Wir werden alle immer älter – die Lebenserwartung der Menschen ist in den vergangenen anderthalb Jahrhunderten beträchtlich gestiegen. In Deutschland liegt die durchschnittliche Lebenserwartung heute etwa bei 83,3 Jahren für Frauen und bei 78,5 Jahren für Männer. (lt. der Sterbetafel 2016/2018 des Statistischen Bundesamtes).

Altersveränderungen gibt es in vielfältigen Facetten. Sie betreffen Lebensbereiche wie Familie, Beruf, Freizeit, Wohnen, Kontakte, Einkommen, Erwerbsleben, Gesundheit usw..

Das eigene Altersbild, wie auch das Bild vom Altern/ älter werden jüngerer Menschen, ist jedoch dynamisch und unterliegt Tendenzen, die von der Gesellschaftsstruktur, der eigenen Lebensstruktur, dem eigenen Lebenssinn und der Sichtweise von Altern, z. B. Alter als neue Lebenschance zu nutzen, abhängig sind.

Insbesondere in den letzten 20 bis 30 Jahren hat sich das Altersbild verändert.

Dieser Wandel drückt sich aus in:

- **Frühere Entberuflichung**
Wachsende Lebenszeit ohne Berufstätigkeit/Vorruhestand und damit Veränderungen in der Lebenssituation kennzeichnen die frühe Entberuflichung.
- **Zunehmende Hochaltrigkeit**
Durch höhere Lebenserwartungen, bessere Gesundheitsvorsorge und medizinischen Fortschritt wird ein Leben in hohem Alter möglich.
- **Feminisierung**
Ausdruck der derzeitigen Feminisierung ist ein unausgeglichenes Geschlechterverhältnis aufgrund der höheren Lebenserwartung der Frauen.
- **Singularisierung**
Der Anteil Alleinstehender nimmt zu. Auch bei Älteren ist ein Anstieg der Scheidungsquote und ein Trend zum Alleinleben zu verzeichnen.
- **Verjüngung**
Die „Verjüngung des Alters“ drückt sich durch „jüngere“ Selbsteinschätzung, positives Altersbild, frühere und vielfältigere Anpassung an die nachberufliche Phase, Modetrends für Ältere, sportliche Aktivitäten usw. aus.
- **Einstellungen verändern sich**
Ältere Menschen legen verstärkt Wert auf ihr äußeres Erscheinungsbild und gestalten ihre körperliche Ausstrahlung. Ein Trend zur Jugendlichkeit führt dazu, dass Fitness als Wert an Bedeutung zugenommen hat.
- **Vielfalt an Lebensentwürfen**
Ältere Menschen sind keine homogene Gruppe. Es hat sich eine Vielfalt an Lebensstilen herausgebildet, so dass es auch nicht das eine geeignete Sportangebot für ältere Menschen geben kann.

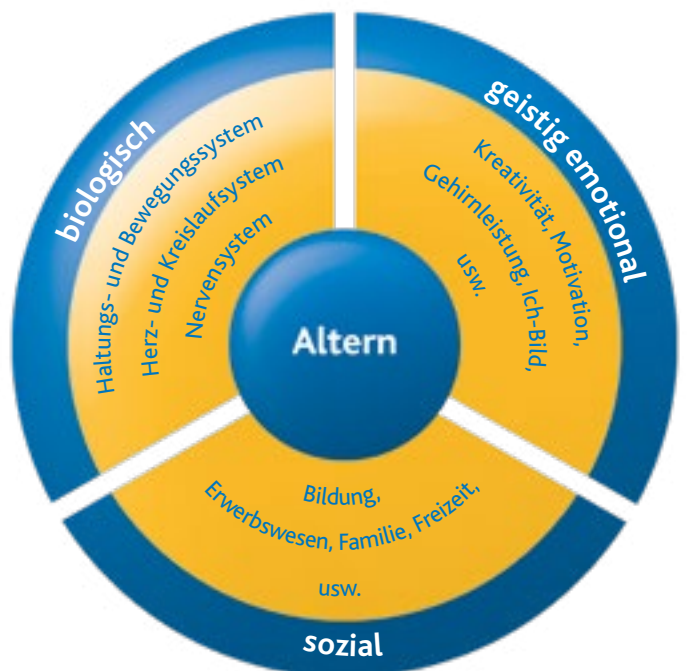
13.2 Einflussfaktoren des Alterns



13.3 Dimensionen des Alterns

Altern und Älterwerden hat unterschiedliche Dimensionen:

- Eine biologische,
- eine soziale,
- eine geistig-psychische und emotionale
- sowie eine gesellschaftliche und umweltbedingte Dimension.



13.4 Kennzeichen des Alterns

Wenn wir Sportler und Sportlerinnen in den Medien betrachten, wird deutlich, dass „Altern“ bereits mit dem Ende der Jugendzeit beginnt. Mit dem „Erwachsenwerden“ beginnen bereits Kennzeichen des Alterns:

- **Nachlassende Reserven**

Die Leistungspotentiale sind geringer als bei Jüngeren. Das wird jedoch teilweise durch Erfahrungen kompensiert.

- **Reduzierte Anpassung**

Bis in hohe Alter ist eine motorische und geistige Trainierbarkeit gegeben, nur die Anpassungsprozesse aufgrund von (Trainings-)Reizen verlaufen langsamer.

- **Verlängerte Erholungszeiten**

Ältere benötigen je nach Konstitution und Trainingssituation längere Zeitspannen, um das Ausgangsniveau wieder zu erreichen.

- **Erhöhte Verletzbarkeit**

Besonders Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder reagieren z. B. bei Überbeanspruchung und nicht altersgemäßer Belastung sensibler.

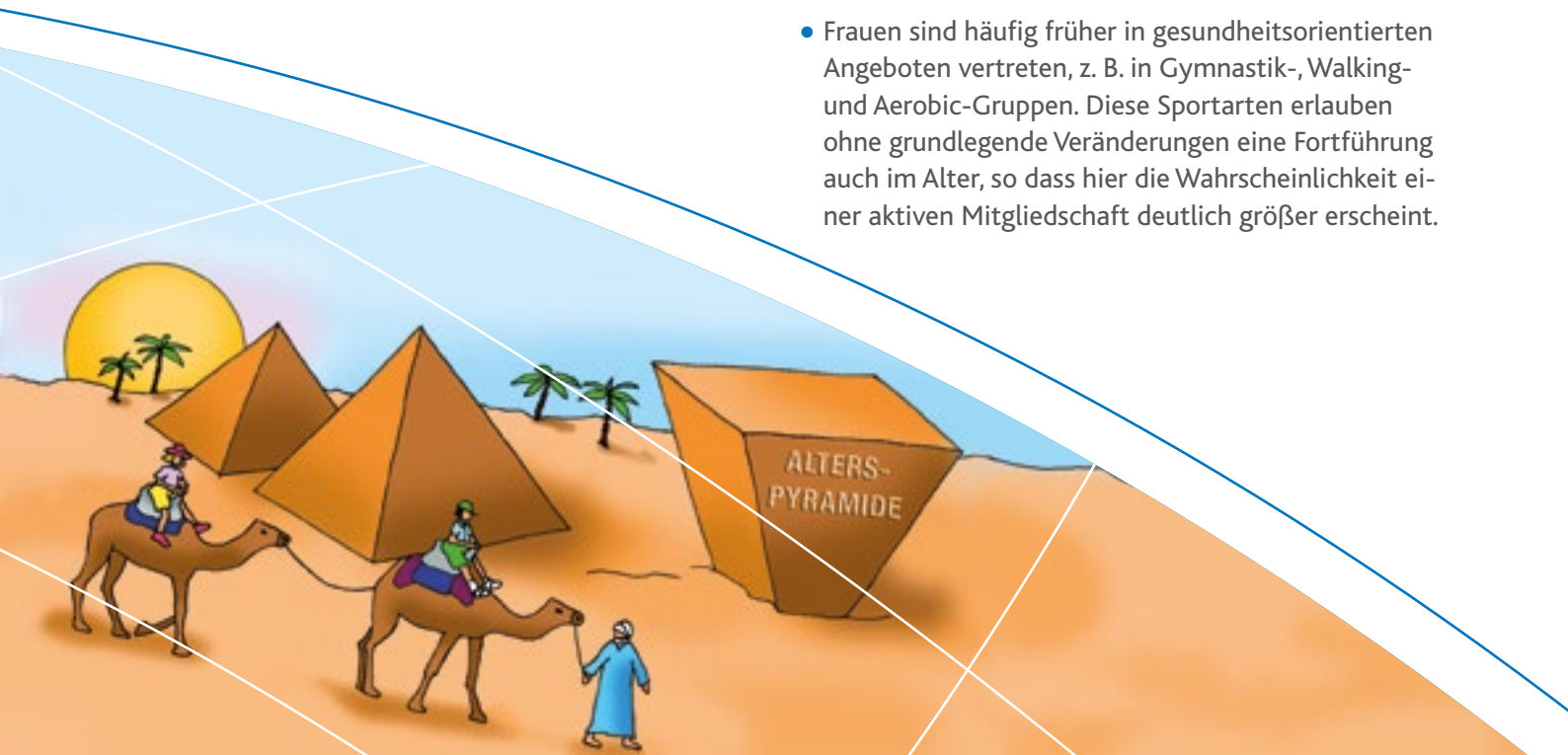
- **Zunehmende Differenzierung**

Die Spannweite der körperlichen und geistigen Konstitution altersgleicher Personen wird größer und drückt sich auch im äußeren Erscheinungsbild wie Bewegungsverhalten und Physiognomie aus.



13.5 Ältere im Sportverein

- Ca. 35 % der Älteren bis 70 Jahre sind ein- oder mehrmals wöchentlich sportlich aktiv, bei den über 70-Jährigen sind es ca. 30 %. Nur knapp 20 % davon treiben Sport in einem Sportverein, die überwiegende Mehrheit ist ohne Anbindung an eine Organisation sportlich aktiv (lt. DOSB, 2014).
- Die Zahl der Mitglieder in den Sportvereinen konnte in der Altersgruppe der 41 – 60-Jährigen von 2 Millionen im Jahr 1990 auf heute über 6 Millionen gesteigert werden. Bei den über 60-Jährigen erhöhte sich die Zahl von 1,3 Millionen auf 3,2 Millionen.
- Männer sind laut Mitgliederstatistik des Landessportbundes NRW in den meisten Sportarten auch in der Altersgruppe der über 60-Jährigen in den Vereinen erheblich stärker vertreten als Frauen, aber sie sind häufig nur in der Leitung und Organisation des Vereins aktiv und betreiben selten oder keinen aktiven Sport mehr.
- Ältere Frauen, die keinen Sport betreiben, geben als Gründe an, es gebe keine interessanten Angebote, niemand aus dem Bekanntenkreis mache mit, der Sport sei zu anstrengend, die eigenen Fähigkeiten reichten nicht aus.
- Ältere Männer geben andere Hobbys oder Angst vor Verletzungen als Hindernis für das Sporttreiben an.
- Frauen können in den üblichen Sportangeboten für Ältere besser mitmachen, weil solche Angebote sehr viel mit koordinativen Elementen verbunden sind und spielerisch unter Einbeziehung von Kleingeräten und Musik aufbereitet sind. Das entspricht den geschlechtstypischen Erfahrungen und Vorlieben von Frauen stärker als den von Männern.
- Männer erkennen im Alter die Abnahme von körperlicher Stärke und stellen fest, dass diese Entwicklung auch von anderen in der Sportgruppe wahrgenommen wird. Eigene Schwächen einzugestehen fällt Männern schwer – sie sehen dann oft nur den Ausweg, aus dem Sportverein auszutreten, wenn sie ihre eigenen Leistungsansprüche nicht mehr erfüllen können.
- Männer sind eher in Sportsportarten Zuhause, dafür gibt es aber zu wenige Angebote für Ältere.
- Übungsleiter sind in der Minderheit und Übungsleiterinnen bieten eher Gymnastik, Walking oder anderen gesundheitsorientierten Sport an.
- Frauen sind häufig früher in gesundheitsorientierten Angeboten vertreten, z. B. in Gymnastik-, Walking- und Aerobic-Gruppen. Diese Sportarten erlauben ohne grundlegende Veränderungen eine Fortführung auch im Alter, so dass hier die Wahrscheinlichkeit einer aktiven Mitgliedschaft deutlich größer erscheint.



14 Gesundheitsförderung durch Sport

Gesundheit gewinnt gesamtgesellschaftlich immer mehr an Bedeutung. Neben dem Leistungs- und Breitensport ist das Handlungsfeld „Sport und Gesundheit“ in den letzten Jahren zu einer weiteren Säule im organisierten Sport geworden. Was aber ist eigentlich gesund? Und ist Gesundheit die Abwesenheit von Krankheit? Beide Fragen konnten schon mit Hilfe des Modells der Salutogenese (siehe Handbuch „Basismodul ÜL-C/Trainer-C/Jugendleiter“) geklärt werden.

Damit ist aber die Frage noch nicht beantwortet:

„Ist Sport eigentlich gesund?“

Spontan würden die meisten Sportler dies wohl bestätigen. Genauer betrachtet ist das aber nicht der Fall: Sport ist nicht grundsätzlich gesundheitsfördernd. Eine pauschale Aussage lässt sich nicht aufrecht erhalten. Menschen können sich beim Sport verletzen oder überbelasten, z. B. weil sie überbegeistert sind und dem Erfolg im Wettkampf alles andere unterordnen. Entscheidend ist die Frage: Warum betreibe ich Sport? Einige Motive sind bereits angedeutet worden. Weitere Motive sind Gesundheit und Wohlbefinden oder Sozialkontakt und Geselligkeit. Und je nach Motiv sind die Zielsetzungen, die Inhalte und die Gestaltung des Sportangebots unterschiedlich.

Ein gesundheitsorientiertes Sport- und Bewegungsangebot steht unter einer anderen Zielsetzung als ein Fitnessprogramm oder ein Trainingsprozess in der Vorwettkampfphase. Sport ist nicht per se gesund, kann aber zur Gesundheit wertvolle Beiträge leisten.

Grundlegende Begriffe zur Gesundheitsförderung durch Sport

Es lassen sich in der Kulturgeschichte über 200 Begriffe von **Gesundheit** finden. In den westlichen Zivilgesellschaften am Beginn des 21. Jahrhunderts wird unter Gesundheit die Fähigkeit verstanden, die alltäglichen Anforderungen und Herausforderungen bewältigen zu können, und dabei die persönlichen „Bedürfnisse befriedigen, ... Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie (die) Umwelt meistern bzw. sie verändern zu können“.

Unter **Gesundheitsförderung** sind alle Maßnahmen des einzelnen Menschen oder einer sozialen Gruppe zu verstehen, durch die die Fähigkeiten des Einzelnen und die Ressourcen für eine gesunde Lebensführung gestärkt oder erweitert werden.

In ihrem Fokus stehen **Gesundheitsressourcen** als Sammelbegriff für alle Faktoren, die Menschen helfen, mit gesundheitsbedrohlichen Belastungen oder Situationen besser umgehen zu können. Dazu gehören nicht nur alle sozialen und persönlichen Ressourcen, Fähigkeiten und Grundhaltungen, sondern auch gesunderhaltende Lebensbedingungen und Lebensweisen.

Gesundheitsorientierte Bewegungsangebote sind von zwei unterschiedlichen Ausgangsfragen geprägt:

- „Was erhält einen Menschen gesund?“
und
- „Wie kann eine Erkrankungen vermieden werden?“

Das Gesundheitsverständnis des LSB NRW

Für jeden Menschen ist Gesundheit ein sehr konkretes Phänomen. Er hat z. B. Verspannungen, Kopf- und Gliederschmerzen, ermüdet schnell usw. Die Ursachen dafür können sehr unterschiedlich sein. Sport- und Bewegungsangeboten müssen deshalb **themen- und zielgruppen-spezifisch** sein. Sie rücken immer Teilbereiche von Gesundheit in den Mittelpunkt. Dies setzt aber voraus, dass das Gesundheitsverständnis den ganzen Menschen in den Blick nimmt. Wenn man Krankheit und Gesundheit differenziert betrachtet, wird deutlich, dass der Sport mit seinen vielfältigen Möglichkeiten verschiedene gesundheitsfördernde Beiträge leisten kann.

Der Landessportbund Nordrhein-Westfalen greift das Gesundheitsverständnis der WHO auf und hat im Positionspapier „Sport, Bewegung und Gesundheit“ (Dezember 2003) die möglichen Beiträge des Sports zu den Aspekten von Gesundheit herausgestellt:

1. Sport kann zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen **körperlichen, psychischen und sozialen Leistungsfähigkeit** beitragen. Sie ist in allen drei Dimensionen nicht nur eine Säule des Sports, sondern hat eine enorme Bedeutung im gesellschaftlichen, beruflichen und privaten Leben gewonnen. Sie hat in unserer Kultur einen starken Einfluss auf das psychosoziale Wohlbefinden, die Lebensqualität und die gesellschaftliche Anerkennung aller Menschen. Im Sport tragen pädagogisch und trainingswissenschaftlich fundierte, sportartübergreifende und sportartbezogene Inhalte zur Förderung der Leistungsfähigkeit eines Menschen bei.



2. Sport kann zur Bewältigung von Risikofaktoren, gesundheitlichen Belastungen, Beschwerden, Erkrankungen sowie zur Vermeidung oder Wiedererkrankungen beitragen. Ziel ist die **Wiederherstellung, Erhaltung oder Verbesserung der Funktionsfähigkeit** von Organen und Organsystemen sowie die Verbesserung des psychosozialen Empfindens und der Lebensqualität. Es werden die funktionalen Inhalte von Bewegung, Spiel und Sport gezielt eingesetzt.

3. Sport kann aber auch zur Entwicklung einer „**individuellen Gestaltungsfähigkeit**“ und zum **Aufbau psychosozialer Gesundheitsressourcen** beitragen. Ziel ist dann die eigenverantwortliche Gestaltung einer gesundheitsbewussten Lebensführung. Dazu sind zum einen die Fähigkeiten zu fördern, um Gesundheitsressourcen aufzubauen, zu festigen und zu nutzen. Ziel ist es, dadurch die individuellen Fähigkeiten zur Bewältigung alltäglicher Lebenssituationen auszubauen. Geeignete Inhalte müssen von Themen des Alltags wie z. B. Bewegungsverhalten, Stress, Altern oder Ernährung ausgehen. In ihrem Mittelpunkt stehen diese themenbezogene Alltagserfahrungen, die in der Sportpraxis über Körper und Bewegung zugänglich gemacht werden. Hier findet sich der Ansatz der „Gesundheitsbildung“ wieder.

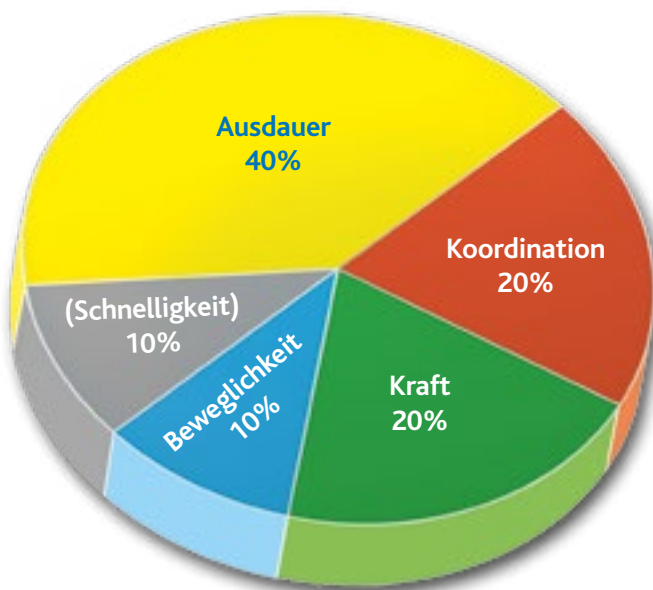
Die auf den ersten Blick sehr abstrakten Begriffe sind in ein Praxismodell der Gesundheitsbildung nach BECKERS (1992) übertragen worden. In diesem Modell stehen das Gesundheitsverhalten eines Menschen und seine persönliche alltägliche Lebensführung im Mittelpunkt. Ihm werden Gelegenheiten geboten, um sein Gesundheitsverhalten, z. B. in Stresssituationen, zu beobachten und Alternativen zu seinem „normalen“ Verhalten zu entwickeln. Diese soll er im Alltagsleben erproben, um ihre „Brauchbarkeit“ zu überprüfen. Und nicht zuletzt soll er sein verändertes Verhalten in seine Alltagsgestaltung überdauernd einbinden. In allen diesen Phasen ist die Übungsleitung ein Lernbegleiter und bietet seine Unterstützung an. Im Praxismodell werden also folgende vier Phasen des Lernprozesses zur gesundheitsbewussteren Lebensführung unterschieden:

- (1) Bewusstmachung und Sensibilisierung für persönliche Verhaltensgewohnheiten,
 - (2) Erweiterung der persönlichen Kompetenzen,
 - (3) Erprobung von Verhaltensalternativen und Integration in den Alltag und
 - (4) Förderung der persönlichen Gestaltungsmöglichkeiten.
- Diese Phasen werden in Kapitel 14.5 näher erläutert.

14.1 Förderung der körperlichen Leistungs- und Funktionsfähigkeit

Zur Förderung der körperlichen Leistungs- und Funktionsfähigkeit werden somatische und funktionale Zielsetzungen in den gesundheitsorientierten Sport- und Bewegungsangeboten verfolgt. Dazu gehören u. a. die Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen, die Verminderung von physischen Risikofaktoren, die Stabilisierung und Verbesserung der kardiopulmonalen Belastbarkeit usw.. Auch die Förderung der konditionellen Fähigkeiten kann einen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten.

Anteile der konditionellen Fähigkeiten für Gesundheit.



Die Grafik beschreibt die Bedeutung und Gewichtung der konditionellen Fähigkeiten für eine körperliche Leistungs- und Funktionsfähigkeit. Aus Sicht der Gesundheitsförderung haben die Komponenten Ausdauer, Koordination und Kraft einen besonderen Stellenwert. Für viele Menschen zwischen 35 und 50 Jahren ist die Erfahrung, an körperlicher Belastbarkeit zu verlieren, der Auslöser, um sich (wieder) zu bewegen und Sport zu treiben.

Mögliche Zielsetzungen und Inhalte zur Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Funktionsfähigkeit

Mögliche Zielsetzungen	Beispiele für Inhalte
Vorbeugung oder Ausgleich von Bewegungsmangel	• Bewegungstipps für den Alltag • Sportabzeichentraining
Vorbeugung oder Ausgleich von Herz-Kreislauf-Schwächen	• Ausdauersportarten wie Walking, Joggen, Schwimmen, Radfahren • Spielformen zur Förderung der Ausdauer, z. B. Lauf- und Fangspiele, Tanzspiele, Sortierspiele, usw. • Aerobic-Varianten, Tanzen, kreative Bewegungsformen zu Musik
Vorbeugung oder Ausgleich von Auswirkungen einseitiger, unphysiologischer oder monotoner Bewegungen oder Haltungen (in Beruf, Haushalt, Sport)	• gezielte Ausgleichsgymnastik
Ausgleich von Haltungsschwächen	• Funktionelle Gymnastik • Haltungsschulung, Rückenschule • Dehnen/Stretching
Förderung der koordinativen Fähigkeiten	• Koordinationsübungen • Koordinationsspiele
Vermeidung und Bewusstmachung von Fehlbelastungen	• Körperwahrnehmungsübungen
Vorbeugung oder Abbau von Übergewicht	• Kraftausdauertraining • Ausdauersportarten wie Walking, Joggen, Schwimmen, Radfahren, Rudern • Kleine und Große Ballspiele

14.2 Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit

Die moderne Welt in Mitteleuropa ist durch Unübersichtlichkeit und rasante Veränderungen geprägt. Auch soziale Institutionen wie Familie oder Freundeskreis haben ihre frühere Bedeutung im gesellschaftlichen Leben verändert oder verloren. Im Berufsleben werden Flexibilität, soziale Kompetenzen und Lernbereitschaft erwartet. Stress, Hektik und Verdichtung sind in allen Lebensbereichen spürbar.

Die Bewältigung der Anforderungen setzt vor allem psychosoziale Gesundheitsressourcen voraus. Experten gehen davon aus, dass in den kommenden Jahren (noch mehr als heute schon) die psychosoziale Bewältigungsfähigkeit das alles überragende Gesundheitsthema sein wird. Die in den letzten Jahren steigenden Zahlen der psychisch erkrankten, depressiven Menschen und der Burnout-Fälle sind ein Indikator dafür.

Mögliche Zielsetzungen und Inhalte zur Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit

Mögliche Zielsetzungen	Beispiele für Inhalte
Förderung von sozialer Anteilnahme und Vertrauen	• Kooperationsspiele, Gruppen- und Partneraufgaben, Spiele ohne Sieger • Gemeinschaftserlebnisse wie z. B. Teilnahme an Volksläufen, Radwandern, Aktionstage für die ganze Familie
Förderung von Selbstvertrauen und Selbstsicherheit	• Gleichgewichtstraining • Kreative offene Bewegungsangebote
Förderung von Sensibilität für den eigenen Körper	• Körperwahrnehmungsübungen • Bewegungsangebote wie Tai Chi, Qi Gong, Yoga • Massagespiele für Kinder
Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit	• Bewegtes Gehirnjogging, Brain Gym
Förderung von Entspannungsfähigkeit	• Körperwahrnehmungsübungen • Dehnen, Stretching • Igelballmassage • Einüben von Entspannungstechniken, z. B. PMR nach Jacobson
Förderung kommunikativer Kompetenzen	• Spiel- und Übungsformen zur Kommunikation und Interaktion • Kommunikative Erwärmungsphasen in Sportstunden
Förderung kooperativer Kompetenzen	• Kommunikative Spielformen • Partner- oder Gruppenaufgaben
Förderung von Konflikt- und Problemlösungsfähigkeit	• Gruppen- und Partneraufgaben, • Kleine und Große Mannschaftsspiele • New Games, Abenteuerspiele • Bewegungsbaustellen
Entwicklung von sozialer Sensibilität	• Wahrnehmungsübungen mit Partner • Beobachtungsaufgaben mit Reflexionen
Entwicklung von Vertrauen	• Vertrauensübungen • Vertrauensspiele
Integration Außenstehender	• Kooperationsspiele • Kooperationsübungen

14.3 Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit

Gestaltungsfähigkeit darf nicht mit künstlerischem Schaffen verwechselt werden. Der Begriff bringt vielmehr zum Ausdruck, dass Gesundheit nur von der Person selbst gelebt werden kann: Sie verbindet damit sehr persönliche Themen und Erfahrungen.

Eine gesundheitsbewusste Lebensführung anzustreben ist zunächst einmal ein Ziel; den Weg dorthin muss

jeder selbst finden und beschreiten. Wissen und Anregungen von Experten – auch im Sport – können nur unterstützende Funktion haben. Sie müssen von jedem in seine alltägliche Lebensführung eingefügt und im Alltag umgesetzt werden. Die dazu wertvollen Fähigkeiten und Kompetenzen können bewusst gemacht und gefördert werden. Das meint der Begriff der individuellen Gestaltungsfähigkeit.

Mögliche Zielsetzungen und Inhalte zur Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit

Mögliche Zielsetzungen	Beispiele für Inhalte
Entwicklung von gesundheitsbewussten Einstellungen	• Vermittlung von Wissen über Gesundheit • Reflexionen zum Thema
Verbesserung der Sensibilität für körperliche Prozesse	• Körperwahrnehmung mit thematischem Bezug, z. B. zu Stressreaktionen oder Veränderungen der Körperhaltung
Förderung der Sensibilität für persönliche Verhaltensmuster und Regeln	• Bewegungs- und Spielangebote, in denen persönliche Verhaltensmuster deutlich werden können
Entwicklung und Verhaltensalternativen	• Offene Bewegungsangebote zur Erprobung von verschiedenen Verhaltensmöglichkeiten
Anwendung von Verhaltensalternativen im Alltag	• Alltagstransfer • Alltagsbezug in Bewegungsangeboten
Förderung der Selbstreflexion	• Gezielte Reflexionsphasen in der Gruppe und Anregung zu Selbstbeobachtungen der TN
Unterstützung der Lern- und Veränderungsbereitschaft	• Gezielte Reflexionsphasen in der Gruppe zu Selbstbeobachtungen von TN

14.4 Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen

Die Kinder- und Jugendarbeit im Sportverein sollte nicht ausschließlich danach bewertet werden, ob durch sie positive gesundheitliche Wirkungen erzielt werden können. Unbestritten ist, dass Bewegung, Spiel und Sport eine der attraktivsten Freizeitbeschäftigungen von Mädchen und Jungen ist. Bei einer entsprechenden Planung und Anleitung können sie zu Lebensfreude und Wohlbefinden, zur Bildung und Persönlichkeitsentwicklung beitragen.

„Gesundheit“ im engen Sinne wird von Kindern und Jugendlichen in der Regel als etwas Selbstverständliches betrachtet, nicht weiter hinterfragt und ist kein relevantes Sportmotiv. Studien belegen aber, dass Jugendliche ihre Gesundheit subjektiv umso positiver einschätzen je häufiger sie Sport treiben. Sie schätzen ihre körperliche Leistungsfähigkeit höher ein, sie erleben Wohlbefinden nach intensivem Sporttreiben, leiden weniger an Schlafstörungen, Kopf- oder Magenschmerzen als „Nichtsportler“. Im Zentrum ihrer Aufmerksamkeit und Bewertung stehen ihr Wohlbefinden, die Zufriedenheit mit der eigenen Lebensgestaltung, die Anerkennung innerhalb der Gleichaltrigen-Gruppe und alle Fragen rund um körperliche Fitness und körperliche Attraktivität.

Allerdings nehmen auch unter jungen Menschen die gesundheitlichen Beschwerden zu. Es ist keineswegs mehr so, dass z. B. orthopädische Beschwerden, Stressbelastungen, mangelnde Entspannungsfähigkeit oder die Auswirkungen von sozialer Unsicherheit und Zukunftsangst nur von Erwachsenen beklagt werden.

Grundsätzlich ist festzustellen, dass jugendliche Bewegung und Gesundheit weniger auf zukünftige Wirkungen bezie-

hen. Sie muss für sie im „Jetzt“ positiv besetzt/empfunden sein. Aufklären, Moralisieren und erhobene Zeigefinger sind wenig Erfolg versprechend im Sinne der Gesundheitsbildung. Die Freude am Tun, die erfüllten Momente, die positiven Emotionen bei Bewegung, Spiel und Sport entfalten ihre Gesundheitswirkungen stärker.

Sportpraxis muss Optimismus in die eigenen Fähigkeiten entwickeln helfen. Kindern und Jugendlichen müssen angemessene (Bewegungs-) Aufgaben geboten werden, damit sie erfahren, dass sie Anforderungen gerecht werden können. Ziel ist, dass Selbstwertgefühl nachhaltig zu stärken. Kinder und Jugendliche werden sich nach Bewältigung einer (Bewegungs-)Aufgabe bereitwilliger neue Herausforderungen suchen, zu deren Bewältigung sie Anstrengung und Durchhaltevermögen einsetzen.

Bewegungsstunden sollten so gestaltet werden, dass jedes Kind und jeder Jugendliche sie positiv erlebt, seine Kompetenzen einbringen kann, mit anderen erfreulich und erfolgreich zu interagieren.

Einen Ball weit werfen zu können, ist zwar wichtig, aber für das Zusammenspiel im Team muss zusätzlich die Fähigkeit vorhanden sein, einen Ball gezielt zu werfen, sicher zu fangen und die Mitspielenden im Blick zu haben. Ein anderes Beispiel: Anstatt einseitig zu lernen, schneller zu laufen als andere und ihnen weglassen zu können, sollte das freudvolle Miteinander-Laufen geübt werden.



In Sportstunden sollen Gelegenheiten geschaffen werden, in denen die Kinder und Jugendlichen zum gemeinsamen Handeln herausgefordert werden, so dass sie Sozialkompetenz entwickeln können. Sie lernen u. a. Hilfsbereitschaft, Empathie, Kompromissbereitschaft und Verantwortung und erleben sich als wichtigen Teil einer Gruppe mit einem relevanten Beitrag zum Erreichen eines Handlungszieles.

Psychosoziale Ressourcen haben im Sport auf unterschiedlichen Ebenen eine große Bedeutung. Sie sind als Gesundheitsressourcen im Verständnis des salutogenetischen Gesundheitsmodells bekannt (s.a. Handbuch Basismodul).

Im Kinder- und Jugendsport gelten sie darüber hinaus als wichtige Grundlagen, um mit Freude und Erfolg in sportlichen Handlungssituationen agieren zu können. Gerade junge Menschen müssen sportliche oder sportartbezogene Anforderungen bewältigen können, um im „Hier und Jetzt“ erfüllte Augenblicke erleben zu können. Auf diese Weise ist die Chance groß, dass sie einen sportiven Lebensstil entwickeln und diesen bis ins Erwachsenenalter beibehalten.

- „Psychische Ressourcen“ beziehen sich auf Anforderungssituationen, in denen z. B. Sportler*innen die Selbstwirksamkeit, das eigene Selbstwertgefühl und das positiv-realistische Selbstbild/Selbstkonzept entwickeln können.
- „Soziale Ressourcen“ beziehen sich auf Anforderungssituationen, in denen es um die Stellung und das Handeln in der Gruppe geht, z. B. mit dem Team erfolgreich trainieren und Wettkämpfe bestreiten, eigene Fähigkeiten zum Erreichen eines Zieles einbringen, Gruppenzusammenhalt und sozialen Rückhalt erfahren.

14.5 Grundsätze der methodisch-didaktischen Praxisvorbereitung

Für die Gestaltung von Bewegungsangeboten im Sinne der Gesundheitsbildung bietet das Modell nach BECKERS (1992) einen Planungsrahmen. Es setzt sich aus folgenden vier Phasen zusammen:

- (1) Bewusstmachung und Sensibilisierung für persönliche Verhaltensgewohnheiten,
- (2) Erweiterung der persönlichen Kompetenzen,
- (3) Erprobung von Verhaltensalternativen und Integration in den Alltag und
- (4) Förderung der persönlichen Gestaltungsmöglichkeiten.

Die folgenden Erläuterungen geben einen Überblick über die Aufgaben, die Rolle und die Bedeutung der ÜL als Lernbegleiter*in zur Gesundheitsbildung.

1. ÜL als Begleiter*innen schaffen Rahmenbedingungen und Lernsituationen, die zu selbstständigem Handeln anregen sowie zur Bewältigung von Anforderungen und Belastungen führen.

- Sie gehen von einem Sport- und Gesundheitsverständnis aus, in dem sowohl motorische als auch psychosoziale und individuelle Aspekte ihren Platz haben;
- verstehen sich als fachliche und partnerschaftliche Berater*innen und Vorbilder;
- pflegen einen vertrauensvollen Umgang, der durch Miteinander, Verlässlichkeit, Glaubwürdigkeit und Offenheit auch für außersportliche Probleme geprägt ist;
- schaffen in der Gruppe Bedingungen für soziales Wohlbefinden und angstfreies Lernen;
- stellen weniger kurzfristige Ziele als vielmehr die langfristige Entwicklung in den Vordergrund.

2. ÜL greifen die unterschiedlichen Dimensionen, die Lernsituationen bieten, auf.

- Sie relativieren Sieg und Niederlage, soziale Erwartungen und individuelle Werte;
- lassen Gefühle zu und thematisieren Konflikte;
- vermitteln Erfolgserlebnisse durch das Formulieren von Nahzielen;
- beteiligen die Gruppenmitglieder an Entscheidungen;
- verteilen Aufgaben und fördern die Mitverantwortung der Gruppe bei der Festlegung und Kontrolle von Regeln.

3. ÜL inszenieren Lernsituationen, in denen psychosoziale Anforderungen und Erfahrungen gezielt eingesetzt werden.

- Sie ermöglichen kooperative Bewegungserfahrungen und Erfahrungen mit Vertrauen;
- stellen unterschiedlich komplexe Aufgaben, die durch Absprachen und Entscheidungen innerhalb von Gruppen gelöst werden müssen;
- fordern Mitverantwortung ein;
- schaffen Handlungsdruck, der bewältigt werden kann;
- simulieren Konkurrenz und thematisieren Leistung.

4. ÜL thematisieren Lernsituationen und geben Rückmeldungen, coachen kooperatives Handeln und reflektieren psychosoziale Erfahrungen.

- Sie sind im Dialog mit den Teilnehmenden und nutzen die Anlässe, in denen Empfindungen, Gefühlsausdrücke oder Interaktionen erlebt werden, um anzuregen, diese individuell zu reflektieren oder im Gespräch innerhalb der Gruppe zu thematisieren;
- bieten Wege zur Übertragung der Erfahrungen in den Alltag an.



15 Zivilisationskrankheiten

Zivilisationskrankheit ist ein Sammelbegriff für bestimmte Krankheiten und Gesundheitsstörungen. Die Bedingungen der zivilisierten Lebenswelt sind Ursache, Auslöser oder begünstigen ihre Entstehung und Verbreitung.

Die Skala der Einflüsse reicht von den Lebensbedingungen (z. B. Wohnung, Kleidung, Ernährung, Hygiene) über die Arbeits- und Lebensgewohnheiten bis zum Zusammenleben der Menschen und den nachteiligen Seiten der Technisierung (unphysiologische einseitige Belastung, Lärmeinfluss, Luftverunreinigung, Genussmittelmissbrauch, Faktoren des modernen Erwerbslebens, Unsicherheit, Existenzangst). Oft ist das Entstehen von Zivilisationskrankheiten auch verhaltensbedingt:

Durch Veränderung der persönlichen und sozialen Lebensführung kann der Mensch viele dieser gesundheitlichen Risiken beeinflussen und eigene Ressourcen als Schutzfaktoren stärken.

Unser Alltag und Beruf ist häufig von sitzenden Tätigkeiten geprägt. Wir sitzen hinter dem Steuer unseres Autos, hinter dem Schreibtisch oder am gedeckten Tisch. Wir sitzen vor dem Bildschirm oder PC. Rolltreppen und Aufzüge nehmen uns die Bewegung ab. Immer weniger Berufe stellen körperliche Anforderung; und wenn, dominieren einseitige Muskelbeanspruchungen. Gestiegen sind dagegen psychische Anforderungen, die mit Hetze, Termindruck, Verpflichtungen, Verdichtung usw. verbunden sind.

Epidemiologische Daten zum Gesundheitszustand der Bevölkerung belegen, dass Zivilisationskrankheiten zunehmen, ihr Spektrum sich beständig erweitert und immer mehr Menschen immer früher betroffen sind.

Die größten Gruppen von Zivilisationskrankheiten sind:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Lungen-/Bronchialerkrankungen
- Stoffwechselerkrankungen
- Krankheiten der Verdauungsorgane
- Muskel-Skelett-Erkrankungen
- Psychische Erkrankungen

Kernaussage des Gesundheitsberichts „Gesundheit in Deutschland“ (Robert-Koch-Institut, 2008) ist, dass noch immer zu viele Menschen rauchen, zu dick sind, sich zu wenig bewegen und zu viel Alkohol trinken.



Folgende Entwicklungen lassen sich feststellen:

- **Herz-Kreislauf-Krankheiten gehen zurück.** Obwohl Herz-Kreislauf-Erkrankungen weiterhin zu den häufigsten Todesursachen zählen, ist ihr Anteil an der Gesamtsterblichkeit zurückgegangen. Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten sind weit verbreitet. Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems werden durch Zigarettenkonsum, Übergewicht, Bewegungsmangel sowie Bluthochdruck, Störungen des Fettstoffwechsels und Diabetes mellitus begünstigt. Im Jahr 2009 starben in der Bundesrepublik ca. 430.000 Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- **Die Hälfte der Frauen und etwa zwei Drittel der Männer haben Übergewicht oder sind stark übergewichtig.** Übergewicht und starkes Übergewicht (Adipositas) sind mit steigendem Lebensalter häufiger anzutreffen, sozial benachteiligte Bevölkerungsgruppen sind dabei besonders betroffen. In engem Zusammenhang mit dem Lebensstil stehen Risikofaktoren wie Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen.
- **In den letzten Jahren ist ein weiterer Anstieg der Diabeteshäufigkeit festzustellen.** Im Jahr 2006 wurden über 7 Mio. Menschen wegen Diabetes behandelt. Erschreckend ist auch die stetig steigende Zahl an Kindern und Jugendlichen, die an Diabetes erkranken. Im Jahr 2009 waren 25.000 Kinder und Jugendliche unter 19 Jahren betroffen. Die früher nur bei älteren Erwachsenen mit Adipositas beobachtete Typ-2-Diabetes-Erkrankung tritt aufgrund des Ausmaßes der Adipositas heute bereits im Jugendalter auf: Es wird mit circa 200 Neuerkrankungen im Jugendalter in Deutschland pro Jahr gerechnet (Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2009, Deutsche Diabetes-Union).
- **Psychische Erkrankungen spielen eine immer größere Rolle.** Psychische Erkrankungen sind weit verbreitet und spielen bei der Häufigkeit von Arbeitsunfähigkeit und Frühberentungen eine immer größere Rolle. So waren 2006 insgesamt etwa 1,5 Millionen gesetzlich Versicherte aufgrund von psychischen Störungen in ambulanter Behandlung, darunter Frauen häufiger als Männer, wobei der Anteil der Männer steigt.
- **Die Häufigkeit von Krebsneuerkrankungen steigt an.** Dagegen sank allerdings die Sterblichkeit an bösartigen Tumoren bzw. Krebs. Die Trendentwicklungen sind aber bei einzelnen Krebserkrankungen unterschiedlich und unterscheiden sich nach Geschlecht. So nimmt die Lungenkrebshäufigkeit bei Frauen (14.600 Neuerkrankungen pro Jahr) zu, bei Männern (32.500 Neuerkrankungen pro Jahr) dagegen ab (Krebs in Deutschland, Robert-Koch-Institut 2010).
- **Deutliche Defizite lassen sich weiterhin bei der körperlichen Aktivität feststellen.** Obwohl sich bei einem Teil der Bevölkerung in den 1990er Jahren eine Steigerung des Aktivitätsniveaus beobachten ließ, bewegen sich viele Personen im Alltag zu wenig. Dies lässt sich unter anderem auf sitzende Tätigkeiten und eine veränderte Nutzung der Medien zurückführen.
- **Jede fünfte Frau und jeder siebte Mann leidet unter chronischen Rückenschmerzen.** Krankheiten des Muskel- und Skelettsystems, zum Beispiel Rückenschmerzen, gehören zu den häufigsten und kostenträchtigsten Leiden in Deutschland. Bezogen auf die Behandlungskosten (25,2 Mrd. Euro nach Angaben des Statistischen Bundesamtes für das Jahr 2002) rangieren sie unter allen Krankheitsgruppen an dritter Stelle. Zudem führen sie zu hohen volkswirtschaftlichen Kosten. So verursachen Muskel- und Skeletterkrankungen insgesamt die meisten Arbeitsunfähigkeitstage und sind bei Männern wie bei Frauen ein häufiger Grund für gesundheitlich bedingte Frühberentungen.
- **Jeder dritte Erwachsene in Deutschland raucht.** Das Zigarettenrauchen gehört in Deutschland nach wie vor zu den bedeutendsten gesundheitlichen Risikofaktoren. Zwar ist der Tabakkonsum bei Männern in den letzten Jahren leicht zurückgegangen, doch nimmt er demgegenüber bei Frauen zu.

Risikofaktoren bei Zivilisationskrankheiten:

RISIKOFAKTOREN FÜR DIE GESUNDHEIT

Risikofaktoren sind Umstände oder Wirkfaktoren, bei deren Vorhandensein die Wahrscheinlichkeit, von einer Erkrankung betroffen zu sein/werden, **ERHÖHT** ist.



SCHUTZFAKTOREN FÜR DIE GESUNDHEIT

Schutzfaktoren sind Umstände der Wirkfaktoren, bei deren Vorhandensein die Wahrscheinlichkeit, von einer Erkrankung betroffen zu sein/werden, **VERMINDERT** ist.

Rauchen, Alkohol-/sonstiger Drogenkonsum	Genuss- und Erlebnisfähigkeit
Umweltbelastungen	Aufnahme langfristiger Bewegungsaktivitäten
Stress	Wissen über gesundheitspraktisches Handeln
Übergewicht	Stressbewältigung und Entspannung
Bewegungsmangel (Hauptursache)	gesunde, ausgewogene Ernährung
hektischer Lebensstil	gutes soziales Netzwerk
nicht Für-Sich-Sorgen-Können	abwechslungsreiche, moderate Bewegung in Alltag und Freizeit
zu viel Anspannung	gute Körperwahrnehmung
schlechte Körperwahrnehmung	entspannte Lebenshaltung
soziale Isolation	Für-Sich-Sorgen-Können
Fehlernährung	
Diabetes	
Bluthochdruck	
erhöhter LDL-Blutfettspiegel (Cholesterinspiegel)	

Ergebnisse der Schuleingangsuntersuchungen zeigen, dass Kinder im Vor- und Grundschulalter bereits erhebliche Risikofaktoren aufweisen:

Dazu gehören:

- Haltungsschwächen, Haltungsfehler
- Koordinationsschwächen
- Ausdauerschwächen
- Übergewicht

Schutzfaktoren für Zivilisationserkrankungen

Alles, was uns hilft, Krankheiten zu vermeiden bzw. Gesundheit zu erhalten, wird als „Gesundheits-Ressource“ bzw. als „gesundheitlicher Schutzfaktor“ bezeichnet. In den Konzepten des LSB zur Gesundheitsförderung spielt die Förderung dieser Ressourcen eine wichtige Rolle (s. a. Kapitel 14).

Z. B. sind Schutzfaktoren, die Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems entgegenwirken können:

- Wissen über gesundheitspraktisches Handeln
- Aufnahme langfristiger Bewegungsaktivitäten
- Kompetenzen in der Stressreduktion, Stressbewältigung, Entspannung
- Gesunde, ausgewogene Ernährung und ein angemessenes „Wohlfühlgewicht“
- Gutes soziales Netz, stabilisierende Freundschaftsbeziehungen (Vertrauen, Unterstützung im Alltag)
- Abwechslungsreiche, moderate Bewegung in Alltag und Freizeit
- Ausreichende Selbstachtung, positives Selbstwertgefühl
- Gute Körperwahrnehmung, z. B. für der Wahrnehmung von Stresssymptomen
- Hohe Selbstwirksamkeitsüberzeugung (die Überzeugung, wichtige Dinge selbst beeinflussen zu können, sich kompetent zu fühlen)
- Erfahrung in der Bewältigung von Problemen, Problemlösekompetenzen

Im/durch Sport können viele dieser Schutzfaktoren gefördert werden – Sport und Gesundheit gehören zusammen – Wer sich bewegt, lebt gesünder.

Bewegung ist ein wichtiger gesundheitlicher Schutzfaktor, beugt Erkrankungen vor und hilft bei der Krankheitsbewältigung.

Untersuchungen belegen, dass regelmäßige, moderate körperliche Aktivität, z. B. Walking oder Radfahren, Erkrankungshäufigkeiten und Sterblichkeit im Vergleich zu gleichaltrigen Inaktiven um bis zu 36% senkt.

In der Therapie und Rehabilitation von Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, der Stoffwechselfunktionen sowie des Bewegungsapparates sind Bewegung und Sport schon lange feste Bestandteile.

Aktive Menschen fühlen sich besser und sind weniger stressanfällig.

Ihr günstiger Gesundheitsstatus schlägt sich auch in weniger Krankheitstagen bzw. Phasen gesundheitlicher Beeinträchtigung nieder.

Für eine gesunde Entwicklung unserer Kinder sind Bewegung, Spiel und Sport Grundvoraussetzungen.

Eines der Hauptziele gesundheitsfördernder Sport- und Bewegungsangebote besteht daher darin, die Menschen zu regelmäßiger körperlicher Aktivität zu motivieren und mit Mitteln des Sports ihre persönlichen Schutzfaktoren zu fördern und zu stärken. Einen möglichen Weg bietet die Teilnahme und Bindung an die vielfältigen Angebote der Sportvereine.

Als ÜL kannst Du positiv einwirken und einen erheblichen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten!

Dies geschieht in erster Linie über eine der Zielgruppe angemessenen Inhaltsauswahl.

16 Training

16.1 Was ist Training?

Training ist ein geplanter, zielgerichteter, kontrolliert gesteuerter Entwicklungsprozess, der individuell verläuft und auf die Erhaltung, Wiedergewinnung und/oder Verbesserung der (sportlichen) Leistungsfähigkeit zielt.

16.2 Trainingsprinzipien

Als Trainingsprinzip kann eine übergeordnete Gesetzmäßigkeit zum Handeln im sportlichen Training bezeichnet werden. Trainingsprinzipien stellen eher eine allgemeine Orientierungsgrundlage als eine konkrete Handlungsrichtlinie dar.

Prinzip von Belastung und Erholung

Zu einer wirkungsvollen Trainingseinheit gehört eine bestimmte Zeit der Wiederherstellung, um eine erneute gleichgeartete Belastung durchführen zu können:

- Belastungsreiz setzen => führt zu Ermüdung
- Belastungsreiz absetzen => Erholung + Anpassung (= Verbesserung der Leistungsfähigkeit)
- erneuten Belastungsreiz setzen => erneute Ermüdung usw.

Das Prinzip des optimalen Verhältnisses von Belastung und Erholung

- Die richtige zeitliche Gestaltung des Verhältnisses von Belastungs- und Erholungsprozessen ist wichtig, damit es zu einem kontinuierlichem Anstieg der Leistungsfähigkeit kommt.
- Als Faustregel gilt: je höher Intensität und/oder Bewegungsgeschwindigkeit, desto länger braucht der Körper, um vollständig zu regenerieren.

Das Prinzip der Individualisierung

Die Trainingsreize müssen so gestaltet sein, dass sie dem*der Sportler*in entsprechen, u. a. durch:

- Orientierung der Belastungsintensität
 - am kalendarischen Alter, biologischen Alter, Trainingsalter
 - am aktuellen individuellen Leistungsstand,
 - an der subjektiven Belastungsverarbeitung.
- Einbeziehen der subjektiven Befindlichkeit (angenehm, wohltuend → psychische Komponente)

Generelle Trainingsprinzipien

- Training ist ein langfristiger Prozess, der als wichtigsten Baustein Kontinuität braucht.
- Bei aller Kontinuität sollte auch auf Variation von Trainingsumfang, -intensität und -methoden geachtet werden, um zum einen die ganze Bandbreite der Anpassung zu nutzen und zum anderen eine Verringerung von Motivation und Reizwirkung zu verhindern.
- Die Belastungssteigerung (von Woche zu Woche, Monat zu Monat, Jahr zu Jahr usw.) sollte wegen möglicher orthopädischer Überlastungsprobleme vorsichtig erfolgen (s.a. Kapitel 16.5 & 21.07)
- Progressive Trainingsbelastung
 - Steigerung der Trainingseinheiten pro Woche
 - dann erst: Erhöhung der Dauer der einzelnen Trainingseinheiten
 - dann erst: Erhöhung der Trainingsintensität

Das Prinzip der Periodisierung

- Anwendung überwiegend im wettkampforientierten Training
- Das Training wird in unterschiedliche Tage-/Wochen-/Monats-/Jahresabschnitte eingeteilt: Diese Abschnitte werden so geplant, dass das angestrebte Ziel für den jeweiligen Zeitraum erreicht wird (z. B. Vorbereitung, Wettkampfperiode, Saison).

16.3 Das Prinzip des trainingswirksamen Reizes

Zusammenhang zwischen Trainingsreiz und Körperreaktion

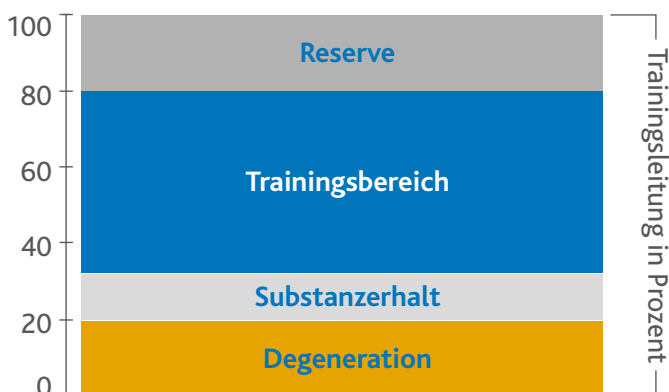
Der Körper stellt ein dynamisches System dar, das auf äußere (Trainings-)Reize mit körperlichen Reaktionen antwortet.

Die **unmittelbaren Reaktionen**, z. B. beim Ausdauertraining, sind uns allen in Form von Herzfrequenz-Anstieg und schnellerem Atmen bekannt.

Langfristige/dauerhafte Reaktionen der verschiedenen Funktionsbereiche des Körpers (z. B. Muskulatur) auf körperliche Belastungen sind aufbauend (anabol) oder abbauend (katabol). Der Körper reagiert auf Unter- oder Überforderung mit abbauenden Prozessen und auf angemessene Belastungen mit aufbauenden Prozessen.

Der Körper besitzt eine gewisse Notfallreserve an Leistungsfähigkeit, die im Normalfall (Training, Alltag) nicht abgerufen werden kann. Nur im Notfall kann durch extreme Hormonausschüttung (Adrenalin) ein Teil dieser Reserve genutzt werden. Hochleistungssportler*innen erzielen durch gezieltes jahrelanges Training eine (teilweise) Ausnutzung dieser Reserve und können dadurch einen größeren Anteil ihrer absoluten Leistungsfähigkeit für Wettkampf und Training nutzen.

Trainingsreiz und Körperreaktion



Damit körperliche Belastung im Sinne von Training auch zu einer positiven, aufbauenden körperlichen Anpassung führt, muss eine gewisse Belastungsschwelle der individuellen Leistungsfähigkeit überschritten werden.

Um den Status Quo zu erhalten („Substanzerhalt“), ist ebenfalls ein Minimum an Belastungsumfang und -intensität erforderlich, sonst reagiert der Körper mit abbauenden Prozessen (Degeneration).

Eine chronische Überforderung kann genauso negative Auswirkungen haben wie eine chronische Unterforderung (weitaus häufiger der Fall).

16.4 Belastungsmerkmale für eine Trainingseinheit

Reizintensität	Verhältnis zur maximalen Leistungsfähigkeit
Reizdauer	Einzelne Belastungszeit, Satz/Serie (Anzahl von Wiederholungen)
Reizdichte	Dauer der Pausen, die die Belastung kurzfristig unterbrechen
Reizumfang	Gesamtzeit aller Einzelreize (Zeit, Anzahl Sätze/Serien)
Bewegungstempo	langsam, moderat, zügig, schnell

16.5 Prinzip der körperlichen Anpassung

Das Prinzip der körperlichen Anpassung wird hier am klassischen Modell der Superkompensation verdeutlicht. „Den“ optimalen Zeitpunkt für das Einsetzen des neuen Trainingsreizes gibt es nicht, da immer viele verschiedene Systeme belastet werden und sich unterschiedlich schnell erholen. Somit stellt das System von Belastung und Erholung immer einen Kompromiss dar.

Regeneration/Anpassung verschiedener Organsysteme und des Bewegungsapparates

	schnell	
Nervensystem	↓	Stunden
Herz-Kreislauf-System		Stunden/Tage
Muskulatur		Tage/Wochen
Knochen		Wochen/Monate
Sehnen-Band-Apparat		Monate
Knorpel	↓	Monate/Jahre
	langsam	

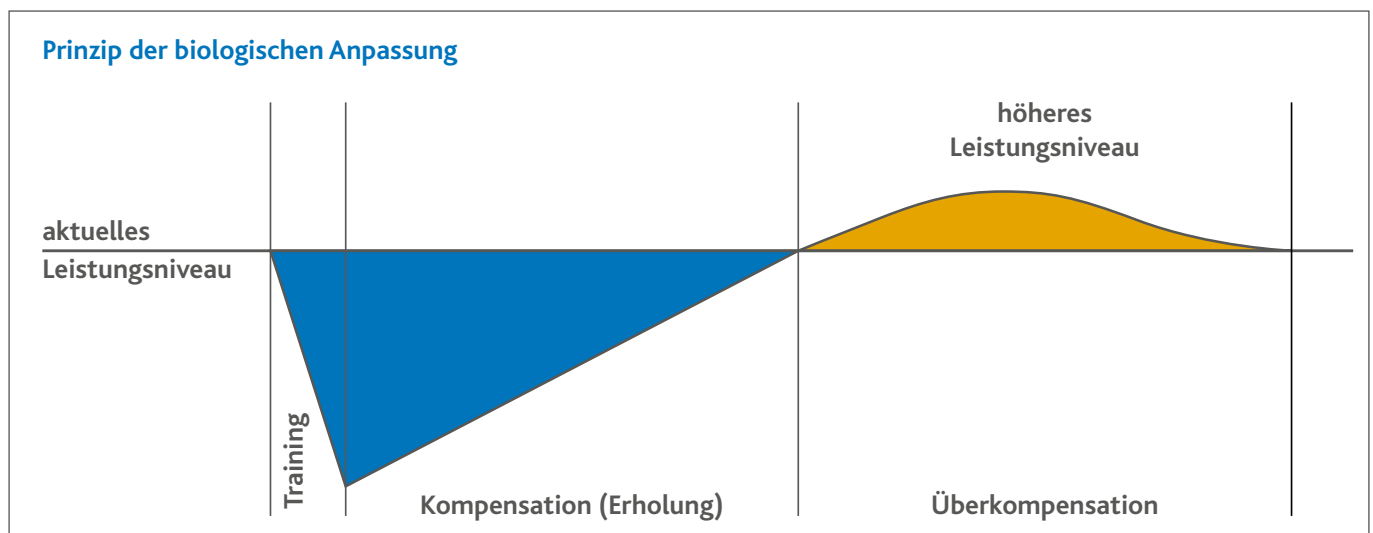
Während der Erholung werden beispielsweise die ausgeschöpften Energiereservoirs nicht nur aufgefüllt, sondern es erfolgt durch „Überkompensation“ ein Aufbau von Energiepotentialen über das ursprüngliche Ausgangsniveau hinaus.

Mit der Superkompensation/Überkompensation betreibt der Organismus also eine Art „Vorratswirtschaft“, indem er sich auf ein höheres Leistungsniveau entwickelt, von dem aus zukünftige Belastungen ökonomischer zu bewältigen sind. Auf diese Weise verschiebt sich im Laufe eines längeren Anpassungsprozesses das Leistungsniveau weiter nach oben.

Es gibt jedoch kein lineares Verhältnis zwischen Reiz und Anpassung: In Abhängigkeit von Alter und Trainingszustand ändern sich diese Verhältnisse, also das Tempo und Maß der Superkompensation. Um einen kontinuierlichen Leistungszuwachs zu erzielen, müssen deshalb die Trainingsreize (entsprechend den Zuwächsen im Leistungsvermögen) schrittweise erhöht werden. In der stetig wachsenden und unmittelbar erfahrbaren Leistung liegt ein stark motivierendes Element. Trainierte haben eine deutlich verbesserte Erholungsfähigkeit und können höhere Umfänge und Intensitäten positiv (ohne Überforderung) verarbeiten.

Durch die unterschiedliche Anpassungsgeschwindigkeit der verschiedenen Organsysteme besteht ein erhöhtes Verletzungsrisiko für den jeweils schwächsten Bereich, wenn Pausen zu kurz angesetzt werden.

Superkompensation



16.6 Regenerationsdauer

Faktoren, die die Regenerationsdauer verkürzen	Faktoren, die die Regenerationsdauer verlängern
Guter Trainingszustand	Unzureichender Trainingszustand
Angemessene Trainingsbelastung	Zu großer Trainingsumfang
Angemessenes Abwärmen / Cool down	Hohe Bewegungsgeschwindigkeit
Bewegungspräzision / gute Koordination	Hohe Intensität / Gewichte
Ausreichend Schlaf / Ruhe	Stress
Ausgewogene Ernährung	Infekte
Psychische Faktoren, z. B. Motivation	Lebensalter

Auch Trainingswirkung & Regeneration sind „ganzheitlich“ beeinflusst und profitieren in hohem Maße von Erfahrung und Selbstwahrnehmung.

16.7 Grundregeln zum Aufbau eines Trainingsprogramms

- Belastungsdosierung erfolgt immer in Abhängigkeit von dem individuellen Ausgangsniveau des*der Teilnehmenden.
- Belastungssteigerung im Rahmen eines Stufenprogramms.
- Steigerung immer erst über die Erhöhung des Umfangs, nicht über die Belastungsintensität in der Trainingseinheit.
- Einsteiger*innen sollten sich zunächst an 2 – 3 Tagen Pause bis zum nächsten Trainingstag orientieren.
- „Der Trainingserfolg entsteht in einer ausreichend langen Pause“.

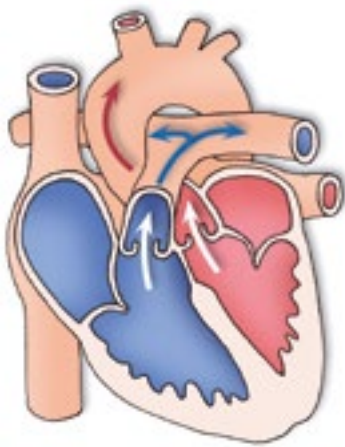
Übungen müssen so ausgewählt werden, dass sie für die Teilnehmenden kontinuierlich einen Anreiz darstellen, sich immer wieder (neu) anzustrengen.

Erfolgserlebnisse und Herausforderungen sind wichtig!

17 Biologische Grundlagen des Herz-Kreislauf-Systems

17.1 Das Herz

Zentrum und Motor des Herz-Kreislaufsystems ist das Herz. Es hat die Funktion einer Blutpumpe, etwa die Größe einer Faust und liegt im Brustkorb etwas links hinter dem unteren Teil des Brustbeins.



Das Herz kann anatomisch und funktionell in zwei grundsätzlich gleich aufgebaute Hälften unterteilt werden. Die rechte Herzhälfte versorgt die Lunge bzw. den Lungenkreislauf, die linke Herzhälfte versorgt den Rest des Körpers bzw. den Körperkreislauf.

Die Herzhälften bestehen aus je einem Vorhof und je einer Kammer. Ein Vorhof sammelt das ankommende Blut und gibt es weiter an die Herzkammer. Die Herzkammer wirft das Blut in Stößen aus (als Pulsschlag tastbar).

Durch elektrische Impulse erhält das Herz den Reiz sich zusammenzuziehen. Aus der Anzahl der elektrischen „Befehle“ und der damit verbundenen Kontraktionen des Herzmuskels (Herzschläge) in der Minute ergibt sich die Herzfrequenz. Die Herzfrequenz liegt bei Erwachsenen in der Regel in Ruhe zwischen 60 – 90 Schlägen pro Minute.

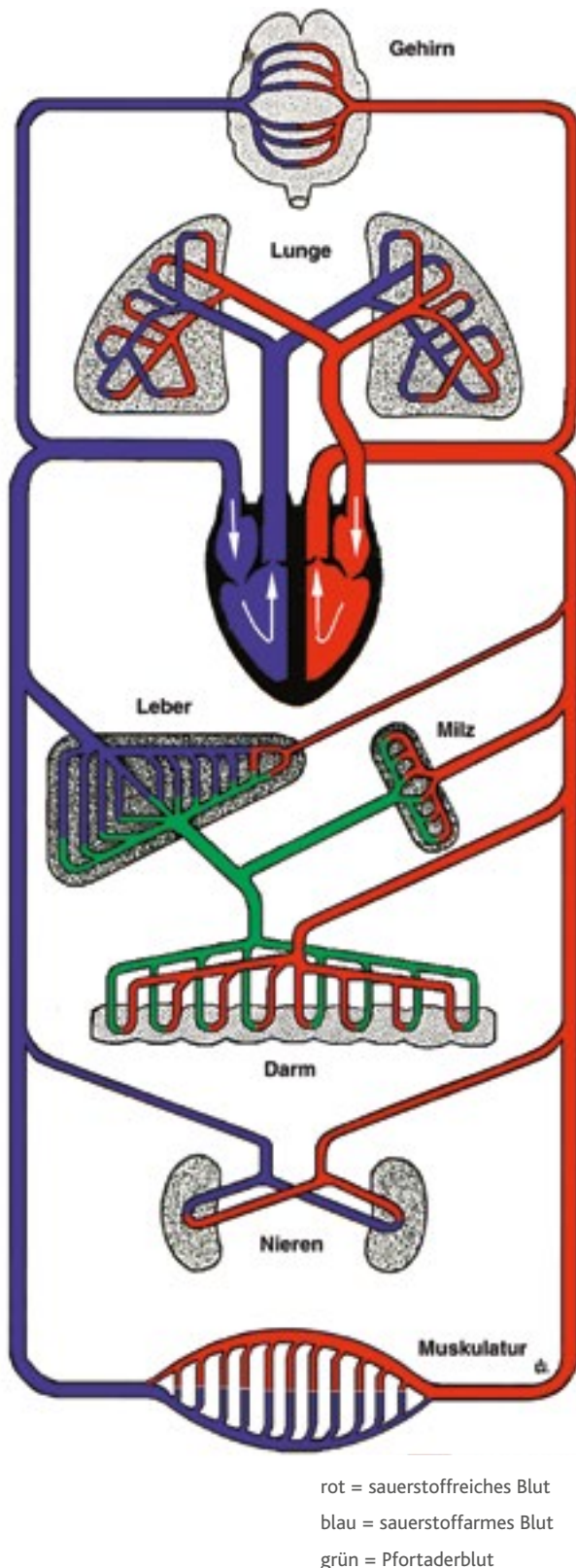
Dabei liegt die ausgestoßene Blutmenge pro Schlag (Schlagvolumen) in Ruhe durchschnittlich bei ca. 80 ml.

Bei körperlicher Tätigkeit steigt die Herzfrequenz (HF) an und kann Werte bis über 200 Schläge pro Minute als maximale Herzfrequenz (HFmax) erreichen.

Die Herzfrequenz hängt von vielen Faktoren wie Alter, Körperbau, Geschlecht, Trainingszustand, Schlaf, Ernährung, Temperatur, Stress, Infekt etc. ab, so dass sie von Person zu Person aber auch bei jedem einzelnen Menschen stark variieren kann.

Das Herz in Zahlen

Gewicht	ca. 300 g
Größe	12 x 10 cm (Faustgröße)
Volumen	450 – 750 ml
Herzfrequenz	60 – 90 Schläge/Minute in Ruhe
Schläge in 70 Jahren	2.500.000.000 Schläge
Schlagvolumen	70 – 110 ml Trainierter bis zu 200 ml
Herzminutenvolumen	4 – 7 Liter
Blutvolumen des Körpers	5 – 6 Liter (Männer: 5,4 l / Frauen: 4,5 l)
Funktion	Versorgung des Organismus mit Blut
Mechanik	Saug-Druck-Pumpe
Systole	Anspannungsphase/ Austreibungsphase
Diastole	Erschlaffungsphase/ Füllungsphase



17.2 Das Kreislaufsystem

Ein System von Blutgefäßen leitet das Blut durch den Körper. Diese Gefäße heißen Schlagadern oder Arterien, Haargefäße und Venen. Die Gefäße und das Herz bilden das Kreislaufsystem.

Ausgehend von der linken Herzkammer gelangt das Blut in die Hauptschlagader (Aorta). Sie ist die größte Arterie des Körpers. Kurz nach ihrem Ursprung aus dem Herz verzweigt sich die Hauptschlagader zu einem Ast, der zum Kopf und zu den Armen führt, und einem Ast nach unten, der zu den Bauchorganen und den Beinen führt.

Nach immer weiteren Verzweigungen und kleineren Blutgefäßen gelangt das Blut zu den Haargefäßen (Kapillaren). Diese besitzen eine so dünne Wand, dass Sauerstoff ans Gewebe abgegeben und Kohlendioxyd vom Gewebe aufgenommen werden kann. Hier erfolgt auch die Abgabe von Nährstoffen und die Aufnahme von Abfallstoffen.

Nach dem Stoffaustausch sammelt sich das Blut von den Kapillaren zu immer größeren Blutgefäßen, die zum Herzen hinführen. Diese werden Venen genannt. Der Blutstrom in den Venen ist kontinuierlich. Venenklappen verhindern ein Zurückfließen des Blutes. Die Venen sammeln sich zur unteren und oberen Hohlvene, die das sauerstoffarme Blut zur rechten Herzhälfte führen.

Hier wird es im rechten Vorhof gesammelt und von dort in die rechte Kammer gedrückt. Nach Öffnung der Kammer fließt das immer noch sauerstoffarme Blut über die Lungenarterie zur Lunge. Auch hier findet wiederum eine Verzweigung bis in die kleinsten Lungenkapillaren statt, in denen Kohlendioxyd abgegeben und Sauerstoff aufgenommen wird.

Das anschließend sauerstoffangereicherte Blut wird über die Lungenvenen gesammelt und zum linken Vorhof transportiert, wo der Kreislauf von neuem beginnt.

17.3 Der Gasaustausch in der Lunge

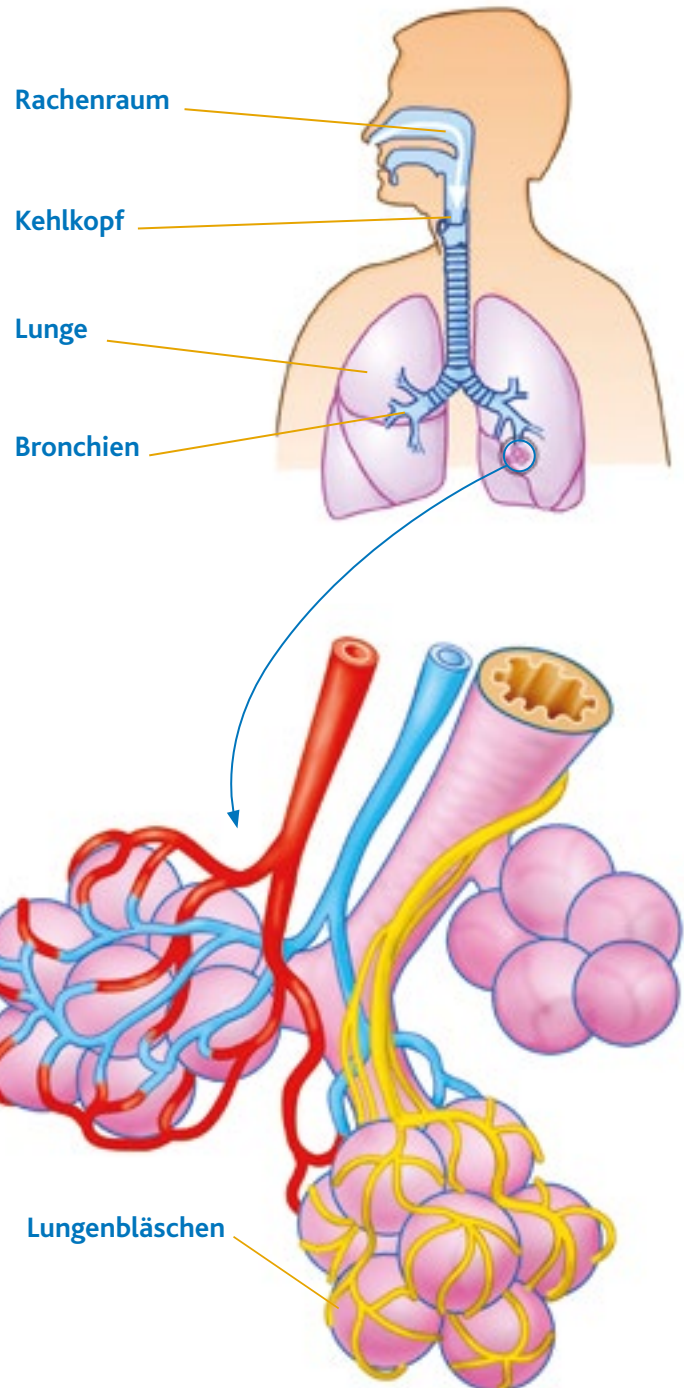
Die eingeatmete Luft ist grob wie folgt zusammengesetzt: ca. 21 % Sauerstoff, ca. 79 % Stickstoff, Rest Spurenelemente.

Die ausgeatmete Luft beinhaltet:

ca. 16 % Sauerstoff, ca. 5 % Kohlendioxyd, ca. 79 % Stickstoff und geringe Mengen von Spurenelementen.

Beim Einatmen strömt Luft in den Rachen, gelangt durch den Kehlkopf in die Luftröhre und erreicht zuletzt die beiden Lungenflügel.

An der Verzweigungsstelle der Luftröhre setzen die beiden Hauptbronchien an. Sie führen zu immer feineren Nebenbronchien, an deren Ende in dichten Trauben die insgesamt ca. 300 Millionen Lungenbläschen (Alveolen) sitzen. Ihre Oberfläche beträgt 90 – 150 m². Jedes Lungenbläschen ist von einem Netz feinsten Blutgefäße umgeben, in denen der Gasaustausch stattfindet.



17.4 Die Atmung

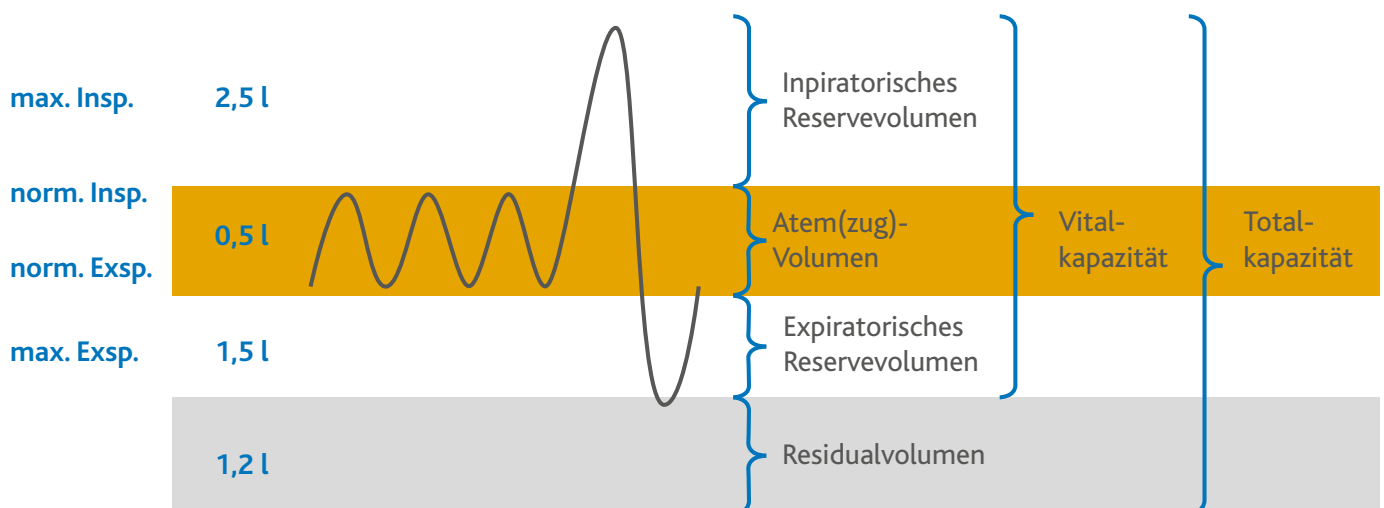
Bei der Atmung unterscheidet man zwischen Brust- und Bauchatmung.

Bei der Brustatmung ziehen sich die zwischen den Rippen liegenden Muskeln zusammen und heben so den Brustkorb an. Auf diese Weise vergrößert sich der Innenraum, es entsteht ein Unterdruck, durch den Luft von außen einströmt.

Bei der Bauchatmung wird das Zwerchfell, ein nach oben gewölbter Muskel, zusammengezogen und bewirkt so das Vergrößern des Innenraums, was den Unterdruck zur Folge hat. Bei der Bauchatmung werden die Organe im Bauch nach unten bzw. nach vorne gedrückt. Das ist die Ursache dafür, dass beim Atmen in Liegeposition der Bauch sich sichtbar hebt und wieder senkt.

Erschlaffen die genannten Muskeln, atmet man aus. Bei normaler Atmung in Ruhe wird nicht die ganze in der Lunge befindliche Luft ausgetauscht. Von den insgesamt 5 – 6 Litern sind es nur ungefähr 0,5 Liter in Ruhe. Findet nach einer normalen Einatmung (Inspiration) eine vollständige Ausatmung (Expiration) statt, strömen weitere 1,5 – 2 Liter aus. Es bleibt noch ca. 1,2 Liter Restluft (Residualvolumen) in der Lunge, die nicht ausgeatmet werden kann.

Das (räumliche) Fassungsvermögen der Lunge schwankt von Mensch zu Mensch sehr stark und ist abhängig von Körpergröße, Körpergewicht, Alter, Konstitution und Geschlecht – weniger vom Trainingszustand. Mit zunehmendem Alter nimmt die Vitalkapazität (= Lungenvolumen zwischen maximaler Ein- und maximaler Ausatmung) ab – das Residualvolumen nimmt zu. Dem kann vor allem Ausdauertraining entgegenwirken.



17.5 Das Blut

Die Blutmenge beim Erwachsenen beträgt ca. 5 – 6 Liter. Das Blut besteht zu 45 % aus festen Bestandteilen, den Blutzellen (rote und weiße Blutkörperchen, Blutplättchen), 55 % sind flüssige Bestandteile.

17.5.1 Bestandteile des Blutes

1. Rote Blutkörperchen (Erythrozyten)

Anzahl: ca. 5 Mio Zellen in 1 mm³ Blut

Aufgabe: Sauerstofftransport.

Lebensdauer: ca. 4 Monate

2. Weiße Blutkörperchen (Leukozyten)

Anzahl: 5000 – 9000 Zellen in 1 mm³ Blut

Aufgabe: Schutzpolizei – „können Bakterien fressen“.

Lebensdauer: verschiedene Untergruppen, je nach Typ zwischen sechs Tagen und sechs Monaten

3. Blutplättchen (Thrombozyten)

Anzahl: 250 000 Plättchen in 1 mm³ Blut

Aufgabe: wichtige Rolle bei der Blutgerinnung (Blutstillung).

Lebensdauer: ca. 4 Tage

4. Blutplasma

Funktion: Transportmittel für Nährstoffe, Hormone und Salze, Beteiligung an der Blutgerinnung.

Inhalt: 90 % Wasser

17.5.2 Funktionen des Blutes

1. Atmungsfunktion:

Rote Blutkörperchen binden und transportieren den Sauerstoff. Kohlendioxyd wird zum großen Teil im Blutplasma transportiert.

2. Ernährungsfunktion:

Nährstoffe werden vom Blut zum Gewebe gebracht.

3. Entschlackungsfunktion:

Abfallstoffe werden aus dem Muskel wegtransportiert.

4. Wärmeregulationsfunktion:

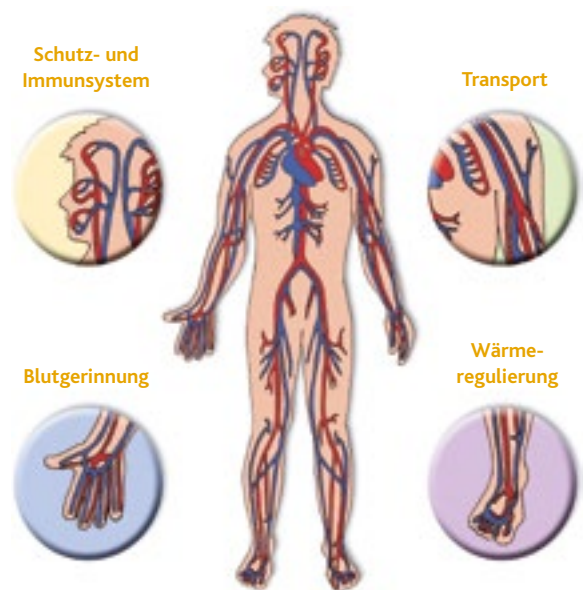
Je stärker ein Körperteil durchblutet wird, desto mehr erwärmt es sich, so dass die Wärmeabgabe sich erhöht.

5. Transportfunktion:

Im Plasma werden Hormone, Vitamine und andere Stoffe transportiert.

6. Gerinnungsfunktion:

Unter Mitwirkung der Blutplättchen ist der Verschluss von Wunden möglich.



17.5.3 Die Blutgefäße

Die Blutgefäße – Arterien, Venen und Kapillaren (Haargefäße) – bilden ein geschlossenes Transportsystem. Transportmittel ist das Blut.

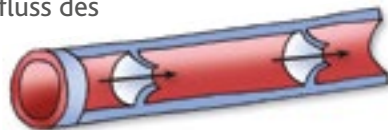
Arterien

Arterien (Schlagadern) sind dicke, elastische Muskelröhren, umgeben von lockerem Bindegewebe, die das sauerstoffhaltige Blut vom Herzen zu allen Körperteilen transportieren.



Venen

Die Venen transportieren das verbrauchte, sauerstoffarme und mit Abfallstoffen durchsetzte Blut zum Herzen zurück. Für diesen Transport in die Gegenrichtung der Schwerkraft sind die großen Venen mit Klappen ausgestattet, die einen Rückfluss des Blutes in die Körperperipherie verhindern.



Kapillaren (Haargefäße)

Die Kapillaren, auch Haargefäße genannt, sind die kleinsten Bluttransportwege. Die Versorgung mit Nährstoffen und Entsorgung der Abfallstoffe erfolgt über sie. Sie stellen also die Verbindung zwischen Blutkreislauf und Zellen dar.



17.5.4 Blutdruck

Blutdruck ist die Kraft, mit der das Blut aus dem Herzen gegen den Gefäßwiderstand in den Körper gepumpt wird. Unter Blutdruck versteht man den in den Blutgefäßen und Herzkammern herrschenden Druck. Er bewirkt die Blutzirkulation und ist von der Herzleistung und dem Gefäßwiderstand abhängig.

Systolischer Blutdruck:

Der (höhere) systolische Wert gibt in mmHg den Druck während der Kontraktionsphase/Ausstoßphase des Herzens an.

Diastolischer Blutdruck:

Der diastolischen Wert kennzeichnet den Druck in der zwischen zwei Systolen liegenden Erschlaffungsphase/Füllphase des Herzens.

Ein Wert 120/80 mmHg bedeutet also, dass der systolische Wert 120 mmHg und der diastolische Wert 80 mmHg beträgt.

Sowohl der diastolische als auch der systolische Blutdruck müssen sich ständig den wechselnden Anforderungen unseres Körpers zu jeder Tageszeit anpassen. Dies bedeutet, dass z. B. im Stehen ein erhöhter Blutdruck erforderlich ist, da das Blut vom Herzen aus nach oben gepumpt werden muss. Im Liegen dagegen bedarf es eines geringeren Blutdrucks. Aber auch Stresssituationen erfordern einen höheren Blutdrucks. Bei den beschriebenen Gegebenheiten spricht man von ganz normalen Blutdruckveränderungen. Ist der Blutdruck aber ständig über die Normalwerte erhöht, spricht man von krankhaft erhöhtem Blutdruck (Hypertonie).

Einteilung des Blutdrucks im Erwachsenenalter

	Systolische Werte in mmHg	Diastolische Werte in mmHg
Optimal	120	80
Normal	Unter 140	Unter 90
Grenzwerthypertonie	140 – 160	90 – 95
Bluthochdruck (Hypertonie)	Über 160	Über 95

17.6 Veränderungen des Herz-Kreislauf-Systems im Erwachsenenalter

Der Herzmuskel wird schwächer

Im Laufe des Lebens bildet sich ganz allmählich das Herzmuskelgewebe um. Bei älteren Menschen finden sich im Herzmuskel zunehmend Bindegewebe. Der Herzmuskel kann dadurch nicht mehr so kräftig schlagen. Das Schlagvolumen und Herzminutenvolumen nehmen langsam ab. Dadurch sinkt die körperliche Leistungsfähigkeit des Menschen. In körperlich anstrengenden Situationen kann das Herz nur noch über einen schnelleren Herzschlag die Versorgung des Körpers sicherstellen.

Die Elastizität der Arterien sinkt

Schon ab dem 30. Lebensjahr beginnen sich auch die Wände der Blutgefäße zu verändern. Das betrifft auch die Herzkranzgefäße, die den Herzmuskel mit Blut versorgen.

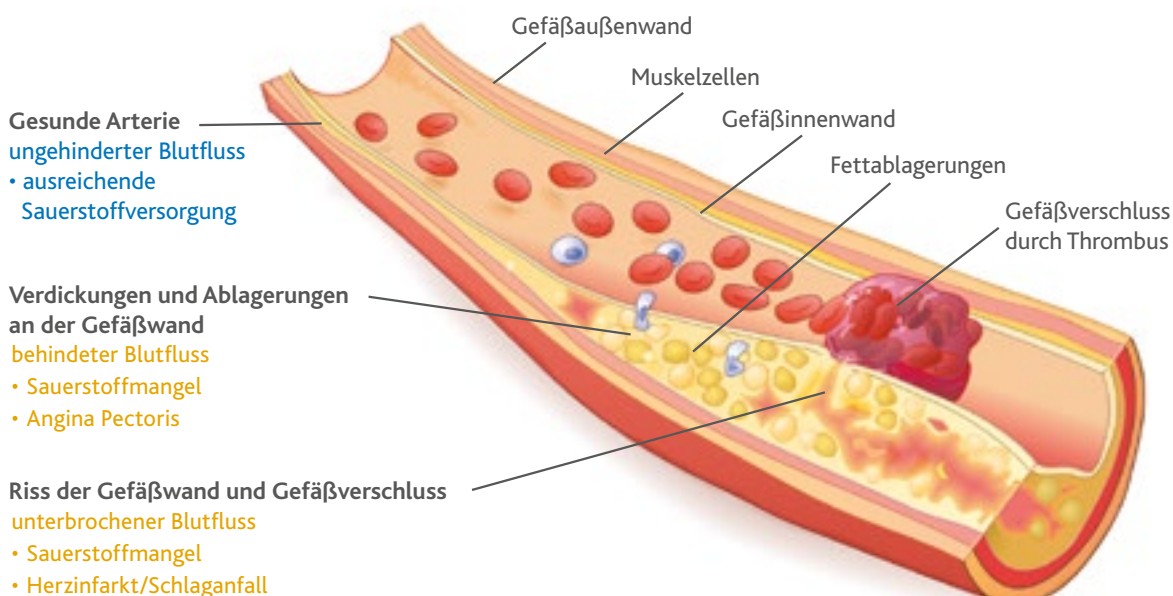
Die Elastizität der Arterien nimmt ab. Es bildet sich eine mehr oder weniger stark ausgeprägte Arteriosklerose. Als Folge dieser Veränderungen nimmt die Fähigkeit der Arterien ab, Blutdruckschwankungen durch Änderung ihres Durchmessers und ihrer Wandspannung auszugleichen. Daher lässt sich bei vielen älteren Menschen ein

konstant erhöhter Blutdruck beobachten. Die Veränderung der Blutgefäße und die verminderte Schlagkraft des Herzens bewirken zusammen, dass eine kontinuierliche minimale Minderversorgung des Herzmuskels mit Sauerstoff und Nährstoffen besteht. Das wirkt sich wieder um negativ auf die Schlagkraft und die Leistungsfähigkeit aus.

Arteriosklerose

Zahlreiche Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen als Folgeerkrankung einer vorausgegangenen Gefäßveränderung bzw. Arteriosklerose. Sie ist gekennzeichnet durch eine zunehmende Gefäßeinengung infolge von Flüssigkeits-, Eiweiß- oder Fetteinlagerung in und auf die Gefäßwand. Dadurch entsteht eine Minderversorgung der angeschlossenen Organe oder Körperteile. Ist das Gefäß um mehr als 50 % verengt, treten bei erhöhtem Blutbedarf, z. B. in Folge körperlicher Belastung, Beschwerden auf. Bei der arteriellen Verschlusskrankheit führt dies zum Beispiel zu Schmerzen in den Beinen, während bei der koronaren Herzkrankheit Herzbeschwerden auftreten. Wird die Einengung stärker, können bereits in Ruhesituationen Beschwerden auftreten. Ein vollständiger Verschluss führt zum Absterben des Gewebes (Nekrose).

Entwicklung der Arteriosklerose





18 Ausdauer und Ausdauerförderung

18.1 Warum sollen wir unsere Ausdauer trainieren?

Die biologische Ausstattung des Menschen ist darauf ausgelegt, in einer natürlichen Umwelt ein aktives Leben zu führen.

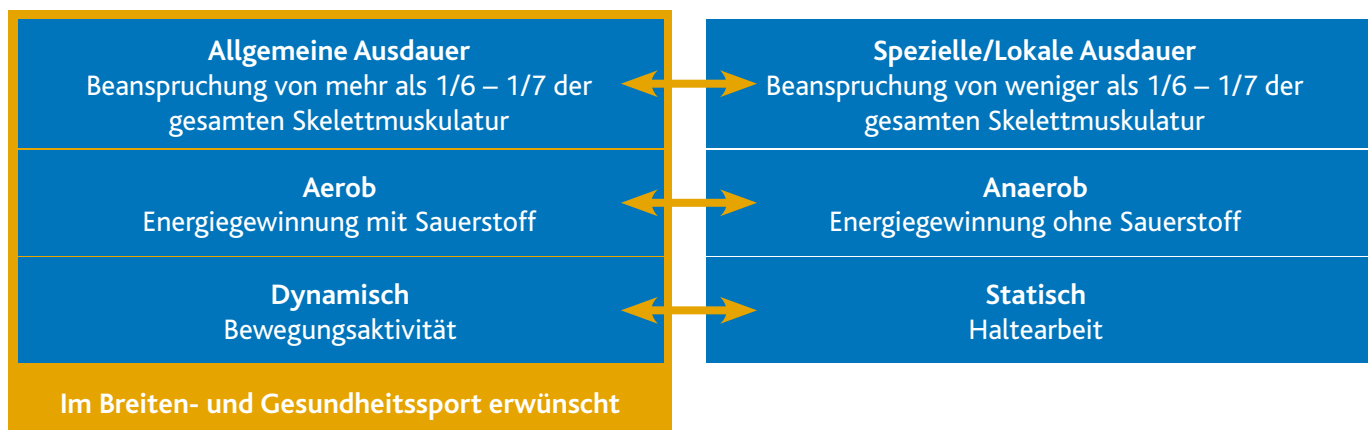
Obwohl sich unsere Gesellschaft und unser Lebensstil stark verändert haben, sind Struktur und Funktion unserer Organe wie zur Zeit der Jäger und Sammler. Damals war der Mensch überwiegend damit beschäftigt, seine Grundbedürfnisse zu befriedigen, z. B. durch Nahrungssuche. Das damalige tägliche Laufpensum wird auf 20 – 30 km geschätzt. Dies erforderte einen erheblichen körperlichen Bewegungsaufwand, da nur wenige Hilfsmittel zur Verfügung standen.

Durch systematische Belastung des Herz-Kreislauf-Systems und durch ausdauerförderndes Sporttreiben können langfristig positive Auswirkungen auf unseren Körper und damit unser Leben erreicht werden.

Die Ausdauer ist eine der motorischen Grundeigenschaften (s. Handbuch Basismodul). Sie wird als die Fähigkeit definiert,

- eine sportliche Belastung möglichst lange aufrecht erhalten zu können,
- den durch die Ermüdung bedingten Leistungsverlust lange heraus zu zögern und
- sich nach sportlichen Belastungen schnell regenerieren zu können.

Kriterien zur Bestimmung der Ausdauerbelastung



Da Ausdauerleistungen in den verschiedensten Formen vollbracht werden, wird eine **Unterscheidung in verschiedene Ausdauerleistungsfähigkeiten** vorgenommen:

Grundlagenausdauer – Allgemeine Ausdauer

Grundsätzliche Ausdauerfähigkeit bei langandauernden Belastungen in aerober Stoffwechsellaage, unabhängig von einer Sportart. Sie ist Grundlage für viele Trainings- und Wettkampfbelastungen.

Im Breitensport besonders erwünscht und die Gesundheit besonders fördernd ist die **Allgemeine Aerobe Dynamische Ausdauer**

• Allgemein

Einsatz von mindestens 1/6 bis 1/7 der Gesamtmuskulatur (mindestens ein Bein oder beide Arme). Wenn weniger Muskelmasse eingesetzt wird, ergeben sich keine Anpassungen des Herz-Kreislaufsystems und man spricht von lokaler Ausdauer.

• Aerob

Belastung/Geschwindigkeit so (niedrig), dass genügend Sauerstoff über Lunge und Blutkreislauf zu den Muskeln transportiert werden kann. Die Muskelenergie wird mit ausreichend Sauerstoff gebildet.

• Dynamisch

Wechsel von Anspannung und Entspannung der Arbeitsmuskulatur (meist in Form zyklischer Bewegungen)

18.2 Wirkungen von Ausdauertraining

Regelmäßig durchgeführtes Ausdauertraining hat viele positive Wirkungen:

• Veränderungen bei der Muskulatur

- Verbesserung des Zusammenspiels der Muskelfasern durch verbesserte intra- und intermuskuläre Koordination
- Verstärkung der Durchblutung der arbeitenden Muskulatur durch mehr Blutgefäße im Muskelgewebe
- Verstärkung der Kapillarisation

• Veränderungen beim Herzen

- Verringerung des Herzschlags in Ruhe und Belastung
- Verringerung des Herzminutenvolumen in Ruhe und Belastung
- Verringerung der Herzarbeit pro Tag
- Vergrößerung der maximalen Herzleistung
- Vergrößerung des Herzvolumens (=> pro Herzschlag kann mehr Blut ausgepumpt werden)

• Veränderungen beim Blut

- Verbesserung der Fließeigenschaften
- Vergrößerung des Blutvolumens
- Vergrößerung der Sauerstofftransportkapazität
- Verbesserung der Elastizität der Blutgefäße

• Veränderungen bei der Lunge

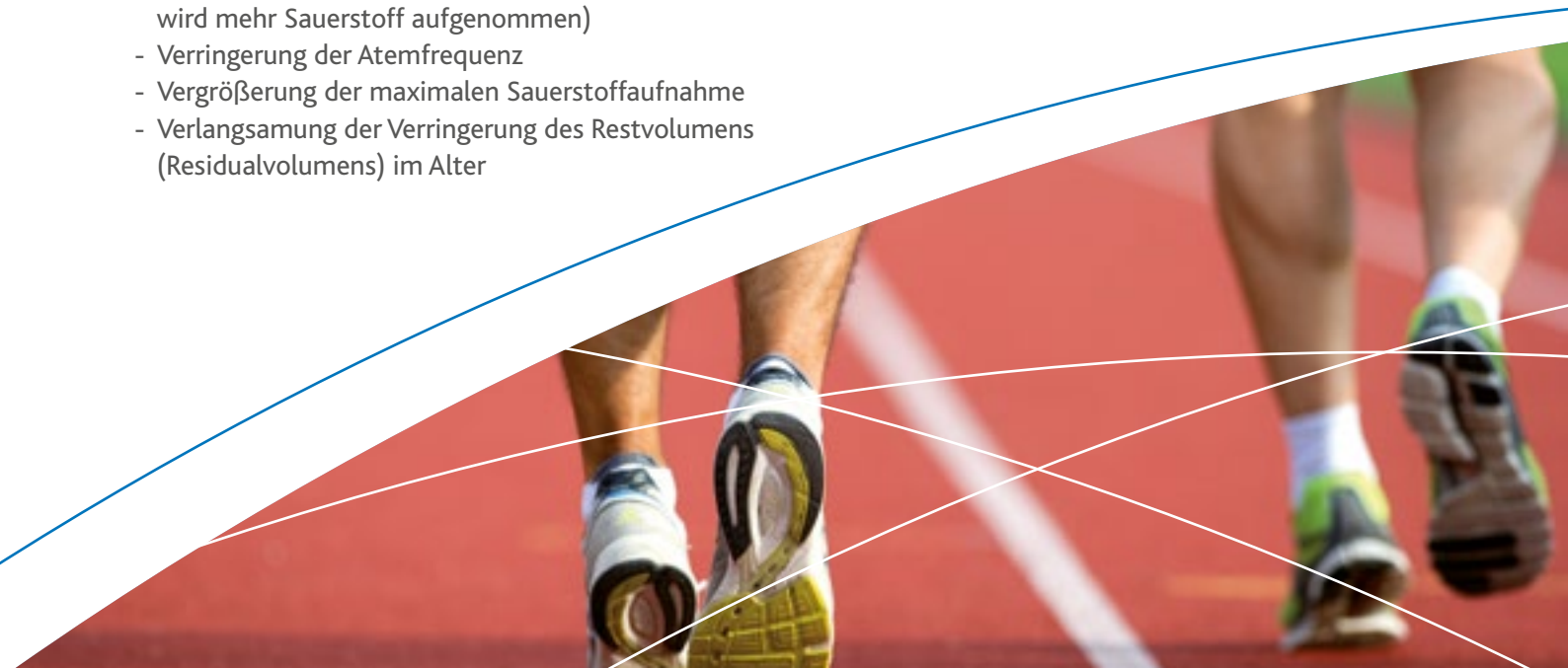
- Vergrößerung des Atemzugvolumens (pro Atemzug wird mehr Sauerstoff aufgenommen)
- Verringerung der Atemfrequenz
- Vergrößerung der maximalen Sauerstoffaufnahme
- Verlangsamung der Verringerung des Restvolumens (Residualvolumens) im Alter

• Veränderungen beim gesamten Körper

- Verbesserung des Stoffwechsels
- Verringerung der Ermüdbarkeit
- Verbesserung der Regenerationsfähigkeit (Erholungsfähigkeit)
- Verbesserung der Immunabwehr
- Verlangsamung des Leistungsabfalls im Alter
- Reduzierung/Stabilisierung des Körpergewichts

• Positive „Nebenwirkungen“

- Verbesserung der Lebensqualität und des Lebensgefühls
- Verbesserung der Stimmung
- Abbau von Stress und Ärger
- Verringerung des Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos
- Reduzierung des Tumorrisikos
- Verbesserung der Gedächtnisleistung



18.3 Belastungssteuerung

Warum überhaupt Belastungskontrolle?

Anfängern*innen fällt es oft schwer, Ausdauertraining zu steuern, weil die individuelle Wahrnehmung von Belastungen und das Gefühl für Überanstrengungen noch gering ausgeprägt ist.

Eine zu geringe Belastung bewirkt nur geringe Trainingserfolge, eine zu hohe Belastung kann u. a. zu Überanstrengung und Stress führen.

Aber auch Fortgeschrittene profitieren von einer optimalen Belastungssteuerung.

Daher werden im Folgenden 4 Methoden der Belastungssteuerung vorgestellt:

Methode 1:

Puls-/Herzfrequenz

1. Messen am Handgelenk (Puls)
2. Messen an der Halsschlagader (Puls)
3. Messen durch Handauflegen auf das Herz (HF)
4. Messen durch Herzfrequenzmessgerät (HF)

Für die Durchführung der manuellen Pulsmessung muss die ÜL folgendes sicherstellen:

- Immer ein identisches, eindeutiges Signal verwenden, z. B. 3-2-1-LOS bzw. 3-2-1-STOP
- Die Messung muss exakt durchgeführt werden.

Wenn der Puls / die HF für eine Belastung gemessen werden soll, wird die Belastung kurz unterbrochen und die Messung möglichst umgehend für 10 Sekunden durchgeführt. Dieser Wert wird dann mit 6 multipliziert, um die Herzschläge pro Minute zu ermitteln (siehe auch „folgende Werte sind von Bedeutung“).

1 Messen am Handgelenk (Puls)

Zeige- und Mittelfinger werden kurz oberhalb des Handgelenks auf der Daumenseite des Unterarms gedrückt. Dies geschieht zwischen der Sehne, die in der Mitte des Unterarms liegt, und dem Unterarmknochen, der sich auf der Daumenseite befindet.



2 Messen an der Halsschlagader (Puls)

Zeige- und Mittelfinger werden zwischen dem seitlichen Muskel-Sehnenstrang und dem Kehlkopf auf den Hals gelegt. Vorsicht: Nicht zu starken Druck ausüben.

Bei älteren Personen kann es aufgrund von Ablagerungen in den Gefäßen manchmal schwerfallen, den Puls an der Schlagader festzustellen. Als Alternative bietet sich das Tasten am Handgelenk an.



3 Messen durch Handauflegen auf das Herz (HF)

Speziell nach größeren Belastungen reicht es aus, die flache Hand mit dem Handballen auf den Bereich des unteren Brustkorbes linksseitig zu legen und dort den Pulsschlag zu ertasten.



4 Messen durch Herzfrequenzmessgerät (HF)

Es gibt auf dem Markt eine Reihe von Messgeräten, die meist mit Hilfe eines Brustgurtes (Sender) und einer Armbanduhr (Empfänger) funktionieren. Hier lassen sich z. B. bestimmte Grenzen einstellen, so dass das Gerät mit einem Signalton oder blinken reagiert, wenn die Herzfrequenz zu hoch oder zu niedrig ist.



Methode 2:**„Laufen ohne zu Schnaufen“**

Bei einem kompletten Atemzyklus werden beim Laufen/Walking acht Schritte gemacht. Bei den ersten vier Schritten wird eingeatmet und bei den nächsten vier Schritten wird ausgeatmet (4er-Rhythmus). Je nach Belastbarkeit und eigenem Empfinden kann die Belastung erhöht (alle drei Schritte) oder gesenkt werden, so dass man nicht aus der „Puste“ gerät und Schnaufen muss. (Man sollte sich noch unterhalten können!) Bei anderen Belastungen, wie Fahrradfahren oder Schwimmen kann die Bewegungsfrequenz ebenfalls der Atmung angepasst werden.

Methode 3:**„Auf den Körper und das eigene Gefühl achten, um sich nicht zu über- und unterfordern“**

Diese Methode setzt ein ausreichend gutes Körpergefühl voraus, d.h. es ist von großer Bedeutung, auf den

eigenen Körper zu „hören“ und „in sich hinein zu fühlen“, um sich optimal belasten können. Sinnvoll ist zu Beginn ein häufiger Abgleich zwischen objektiven Daten (z. B. Puls) und dem eigenen Körpergefühl.

Methode 4:**Subjektives Belastungsempfinden**

Eine weitere Möglichkeit zur Beurteilung einer Belastung im Ausdauerbereich ist die Einschätzung der wahrgenommenen Anstrengung (nach BORG). Diese wird auf einer Skala von 6 bis 20 eingestuft, mit einer Einteilung von sehr, sehr leicht bis sehr, sehr schwer (siehe Tabelle). Die empfohlene Belastung für ein moderates Ausdauertraining liegt zwischen den Werten 11 und 16, bzw. zwischen 50 und 70 % der maximalen Leistungsfähigkeit.

% der max. Pulsfrequenz		Subjektives Empfinden	BORG-Skala	Atmung
30%		 sehr, sehr leicht	6 – 7 – 8	ruhig und tief
40%		 sehr leicht	9 – 10	leicht beschleunigt
Optimaler Gesundheitsbereich	50%	 ziemlich leicht	11 – 12	etwas beschleunigt
	60%	 etwas leicht	13 – 14	mehr beschleunigt
	70%	 schwer	15 – 16	sehr beschleunigt
80%		 sehr schwer	17 – 18	sehr, sehr beschleunigt
90 – 100%		 sehr, sehr schwer	19 – 20	hechelnd

18.3.1 Grundlegende Informationen zur Herzfrequenz

Die Herzfrequenz bildet in jeder Belastungsstufe sowie in der Erholungsphase einen Zusammenhang zwischen Belastungsintensität und Belastungsumfang auf der einen Seite und der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems und der Muskulatur auf der anderen Seite ab. Deshalb wird sie gerade beim Training der Ausdauer häufig gemessen.

18.3.2 Einflussfaktoren auf die Herzfrequenz

Wegen der vielen Faktoren, die die Herzfrequenz beeinflussen, ist ein Vergleich von Personen untereinander nicht ohne weiteres möglich ist, d.h. eine gleich hohe Herzfrequenz bedeutet nicht unbedingt, dass sich zwei Personen gleich anstrengen.

Einige dieser Einflussfaktoren sollen im Folgenden besonders erläutert werden:

- Hitze und hohe Luftfeuchtigkeit führen zu einer erhöhten Herzfrequenz bei gleicher Geschwindigkeit gegenüber „normalen“ Bedingungen. Grund dafür ist eine Mehrdurchblutung der Haut um den Körper zu kühlen. Daher ist die Ausdauerleistungsfähigkeit bei Hitze geringer. Ausführlichere Informationen gibt es in der Broschüre: „Sport bei Ozonbelastung und Hitze“.

- Eine starke Entleerung der Energiespeicher (Kohlenhydrate/Glykogen) zieht in der Regel eine Verminderung der Bewegungsgeschwindigkeit und dadurch mittelfristig auch ein Abfallen der HF mit sich (wenn die gleiche Geschwindigkeit trotz Kohlenhydratverarmung aufrechterhalten wird, kommt es zu einem Anstieg der Herzfrequenz, da die Verstoffwechslung der Fette mehr Sauerstoff, als die der Kohlenhydrate erfordert).
- Bei Infektionen kommt es zu einem Anstieg der Herzfrequenz sowohl in Ruhe als auch unter Belastung. Jegliches Training sollte in diesem Fall unterbleiben, da die Gefahr von Herzmuskelentzündungen besteht (auch Zahnwurzelentzündungen können gefährlich sein).

Folgende Werte sind von Bedeutung:

- **Ruhepuls/Herzfrequenz in Ruhe**

Der Ruhepuls wird frühmorgens direkt nach dem Erwachen vor jeglicher körperlicher Aktivität, liegend gemessen. In der Regel liegt der Ruhepuls beim gesunden Erwachsenen bei ca. 60 Schlägen pro Minute. Ausdauertraining kann zu einer Senkung auf 45 – 60 Schläge pro Minute führen.

Messdauer: 15 Sek. multipliziert mit 4 oder 20 Sek. multipliziert mit 3 oder 30 Sek. multipliziert mit 2. Die längere Messdauer erhöht die Messgenauigkeit.



- **Normalpuls (normaler Tagespuls)/ Leistungsausgangspuls**

Der Normalpuls kann in normalen Alltagssituationen, bei denen keine körperliche Belastung vorliegt, gemessen werden. Häufig entspricht der Normalpuls somit dem Leistungsausgangspuls vor der sportlichen Belastung.

(Manche TN haben kurz vor einer Belastung allein durch die Bewegungsvorstellung oder infolge von Adrenalinausschüttung einen höheren Leistungsausgangspuls)

Messdauer: 15 Sek. multipliziert mit 4.

Die längere Messdauer erhöht die Messgenauigkeit.

- **Belastungspuls (Puls direkt nach der Belastung)**

Der Belastungspuls gibt den Grad der Anstrengung wieder. Die Belastung sollte dafür nur kurz unterbrochen werden. Nach der Belastung sinkt der Puls in der Regel schnell ab. Daher sollte er unverzüglich gemessen werden.

Messdauer: 10 Sek. multipliziert mit 6

Die kurze Messung erfordert Übung und führt wegen der Multiplikation gelegentlich zu ungenauen Messergebnissen. Eine Verlängerung der Zählphase ist aber in diesem Falle wegen der schnellen Beruhigung des Pulses ungünstig.

- **Maximale Herzfrequenz/maximaler Puls**

Hierunter wird die Herzfrequenz verstanden, die bei maximaler körperlicher Belastung erreicht wird (nur unter Aufsicht von Sportmedizinern im Ergometertest!).

Sie lässt sich jedoch auch mit einer Faustformel (**220 minus Lebensalter**) errechnen.

Hinweis: Für gesundheitsorientierte Sportangebote ist von Maximaltestverfahren wie z. B. dem Cooper-Test (Zurücklegen einer größtmöglichen Distanz innerhalb von 12:00 Minuten) dringend abzuraten. Dies gilt insbesondere für untrainierte Personen oder (Wieder-)Einsteiger*innen.

- **Erholungspuls**

Der Erholungspuls wird 1, 2, 6 und 10 Minuten nach der Belastung gemessen. Er steht in unmittelbarer Beziehung zur vorangegangenen Belastung und zum Trainingszustand und besitzt zudem eine starke Aussagekraft, da bei einer guten Funktion des Herz-Kreislaufsystems der Puls am Ende der Belastung in einem kurzen Zeitraum stark absinkt.

Der Abfall ist von der Dauer und Intensität der absolvierten Belastung, der psychischen Verfassung, der Körper- sowie der Außentemperatur, dem Gesundheitszustand und anderen Faktoren abhängig. Bei länger andauernden Belastungen ist es möglich, dass die Ausgangs-Herzfrequenz erst nach Stunden wieder erreicht wird.

Innerhalb der ersten Erholungsminute sinkt die Herzfrequenz beim Trainierten um ca. 30 Schläge und beim Untrainierten um ca. 15 – 20 Schläge.

Als Faustregel kann gelten, dass der Puls bei einer mittleren Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit nach spätestens zwei Minuten, bei einer guten Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit schon nach etwa einer Minute, auf etwa 2/3 des Belastungspulswertes absinkt

Messdauer: 15 Sek. multipliziert mit 4. Die längere-Messdauer gegenüber dem Belastungspuls soll die Messgenauigkeit erhöhen.

18.4 Trainingsintensität

Faustregeln und Formeln zur Berechnung der Trainingsherzfrequenz sind sinnvoll, jedoch stets kritisch zu beurteilen, falls eine Person deutlich vom errechneten Spektrum abweicht („Ausnahmen bestätigen die Regel“). Ein sportmedizinisches Untersuchungsergebnis ist in solchen Fällen die sicherste Methode.

Auch bei Personen über 40 Jahren ist bei Neu- oder Wiederaufnahme einer sportlichen Tätigkeit eine solche Untersuchung sehr zu empfehlen!

Die Formeln zur Bestimmung des Ausdauertrainingspulses gelten für sportgesunde Personen, die keine Medikamente einnehmen.

Werden Medikamente eingenommen, kann davon die Herzfrequenz beeinflusst sein. Hier bestimmt in der Regel der Arzt die Herzfrequenzobergrenze. Liegt keine ärztliche Vorgabe vor, kann das Ausdauertraining mit Hilfe des subjektiven Belastungsempfindens oder der Atmung gesteuert werden.

Der Trainingspuls muss ebenfalls an das Trainingsziel angepasst werden. Dies kann entsprechend den Werten in der Tabelle erfolgen.

Trainingsziel	Prozent der max. HF
Stabilisierung der Gesundheit, Stressreduktion, Prävention, Regeneration, Reduktion der Risikofaktoren für das Herz-Kreislaufsystem	50 – 60 %
Gewichtsreduktion, Aktivierung des Fettstoffwechsels, Ökonomisierung der Herz-Kreislauf-Arbeit	60 – 75 %
Verbesserung der aeroben Kapazität, Fitness	70 – 85 %

Zur Bestimmung der empfohlenen moderaten Puls-/ Herzfrequenz bei Ausdauersportarten bieten sich folgende einfache Formeln an:

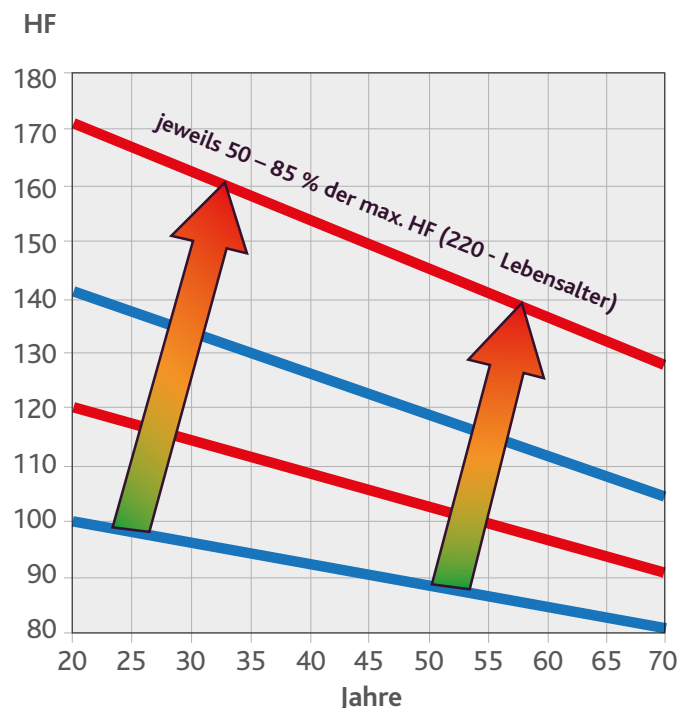
1. Altersformel

Maximale Herzfrequenz (max. HF) in Schläge/Minute = 220 minus Lebensalter

2. Faustformel

Trainingspuls (in Schläge/Minute) = 180 – Lebensalter (+/- 5 Schläge)

Trainings-Herzfrequenz



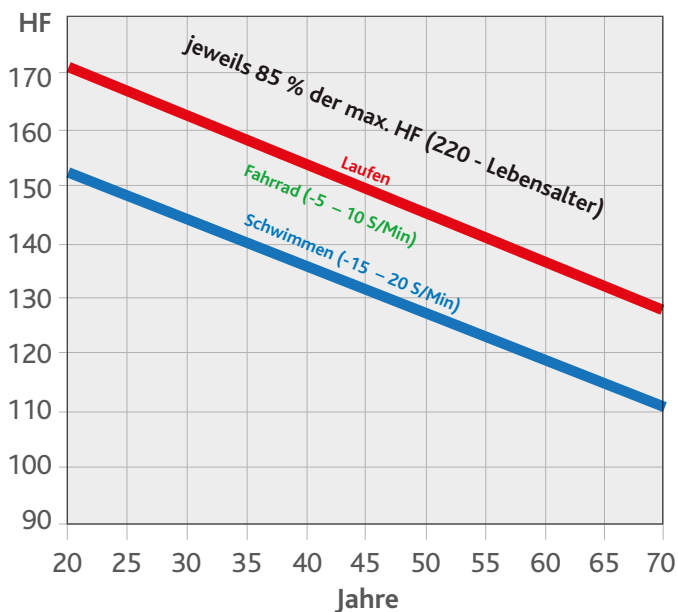
18.5 Herzfrequenz bei verschiedenen Sportarten

Die Stoffwechselbelastung (z. B. Laktatwerte) und das subjektive Anstrengungsgefühl sind bei gleicher Herzfrequenz, aber unterschiedlichen Sportarten unterschiedlich.

Da z. B. beim Radfahren die Stoffwechselbelastung der arbeitenden Muskulatur höher ist als beim Laufen, muss die empfohlene Trainingsherzfrequenz um ca. 10 Schläge/Minute verringert werden.

Im Tiefwasser (nicht stehtiefen Wasser) liegt die Herzfrequenz um ca. 10 – 20 % unter den vergleichbaren Frequenzen an Land (Tauchreflex). Faustformeln zur Steuerung der Belastungsintensität verlieren daher im Tiefwasser ihre generelle Gültigkeit, da der entsprechende 10 – 20 %ige Abschlag berücksichtigt werden muss. Zur groben Orientierung werden meist 10 – 20 Schläge/Minute abgerechnet (unterschiedliche Angaben in der Fachliteratur).

Obergrenze des aeroben Bereichs bei unterschiedlichen Sportarten



18.6 Überbelastungen im Ausdauertraining

Daneben gibt es eine Reihe anderer Beobachtungsansätze, die eine Information über den Befindlichkeitszustand bzw. Ermüdungszustand der Sporttreibenden geben.

	leichte Ermüdung	mittlere Ermüdung	starke Ermüdung
Allgemeines Verhalten	gesprächsbereit, Lachen	beginnende Gereiztheit, Nachlassen der Aufmerksamkeit, ...	bei Spielsportarten: auffälliges Spielverhalten
Befinden	keine Beschwerden	Klagen über Müdigkeit, Hinsetzen, Atembeschwerden, Herzklopfen, Schmerzempfindlichkeit	Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Übelkeit bis zum Brechreiz, Brennen in der Brust, Schwindel
Atmung	beschleunigt	stark beschleunigt	sehr stark beschleunigte Atmung, „Hechelatmung“, Atemnot
Koordination	sichere, wenig fehlerhafte Bewegungen	gestörte, fehlerhafte, ungeschickte Bewegungen	unkoordinierte, stark fehlerhafte Bewegungen
Konzentration	gute Konzentrationsfähigkeit, gute Aufnahmefähigkeit, Fähigkeit zur Reflexion und Entspannung	nachlassende Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit	Konzentrationsverlust, Anweisungen werden sehr verzögert oder gar nicht befolgt, Apathie gegen äußere Reize
Körperreaktionen	Hautrötung, beginnender Schweißausbruch, Ansteigen der Pulsfrequenz	stärkere Hautrötung besonders im Gesicht (Anzeichen für erhöhten Blutdruck), stärkerer Schweißausbruch, stark gestiegener, u. U. unregelmäßiger Puls	sehr starke Gesichtsrötung, Blässe bis Bläue (z. B. um Mund, Wange), weißes Nasendreieck, sehr starker Schweißausbruch am ganzen Körper, kalter Schweiß, hohe bis unregelmäßige Pulsfrequenz, Augenflimmern, Ohrensausen, Muskelschmerzen, verkrampfter Gesichtsausdruck

Die beschriebenen Anzeichen müssen nicht zwingend bei Ermüdung auftreten, aber ihr Auftreten – besonders, wenn mehrere zusammenkommen – sollten Warnsignale für die ÜL sein.

Je nach Grad der Ermüdung sollte die Übungsleitung angemessen reagieren:

- den*die betroffene*n Teilnehmer*in aus der Gruppe beiseite nehmen und zur Ruhe bringen, d.h., die Belastung langsam abbauen;
- den*die betroffene*n Teilnehmer*in mit einem gesonderten bzw. reduzierten Programm versorgen;
- wenn viele Teilnehmer*innen Symptome aufweisen, das Programm für die gesamte Gruppe reduzieren;
- wenn viele Teilnehmer*innen Symptome aufweisen, eine aktive Erholungspause einlegen;
- die Übungsinhalte wechseln und neue Akzente setzen;
- die Pausen-/Erholungszeiten erhöhen und die Belastung insgesamt reduzieren;
- Aufgabenstellung erleichtern.

Hinweis: Wichtig ist, dass die Belastung langsam abgebaut wird.

Ein plötzlicher Belastungsabbruch kann, insbesondere bei älteren Menschen, zu Kreislaufproblemen führen!

18.7 Methoden des Ausdauertrainings

Dauermethode

- Belastung über einen längeren Zeitraum (z. B. 30 – 45 min)
- Geringe bis mittlere Belastungsintensität
- Keine Pause innerhalb des Trainings

Dauermethode mit variierender Belastung

- Variationen in der Intensität möglich
- Belastung über einen längeren Zeitraum (z. B. 30 – 45 min)
- Geringe bis mittlere Belastungsintensität
- Keine Pause innerhalb des Trainings
- Fahrtspiel: Spielen mit der Geschwindigkeit in flachem Gelände, gleiche Geschwindigkeit in hügeligem Gelände

Extensive Intervallmethode

- Belastung erfolgt über mehrere Zeiträume
- Geringe bis mittlere Intensität
- Längere Belastungsphasen, kurze Pausen (deutliche Intensitätsverringern)

Die extensive Intervallmethode wird vornehmlich bei untrainierten Personen eingesetzt, die noch nicht in der Lage sind, längere Passagen am Stück in einem akzeptablen Pulsbereich durchzuhalten und enthält als Pausengestaltung aktive Erholungsformen. Beispiel: 5 x 2 Min. Laufen mit Gehpausen. Die neue Belastung setzt dann ein, wenn sich die Pulsfrequenz deutlich gesenkt hat.

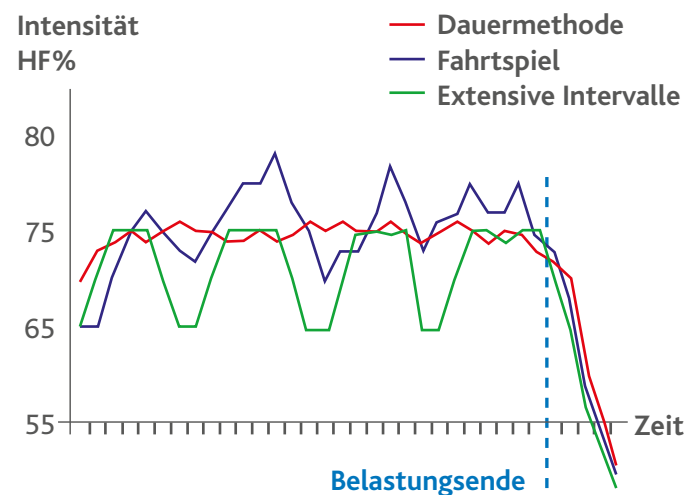
Intensive Intervallmethode

- Belastung erfolgt über mehrere Zeiträume
- Mittlere bis hohe Intensität

- Kürzere Belastungsphasen, längere (aktive) Pausen (deutliche Intensitätsverringern)

Für gut trainierte Personen wird die intensive Intervallmethode eingesetzt, um Belastungen im oberen Herzfrequenz- und Geschwindigkeitsspektrum zu realisieren. Dabei erfolgt die Pausengestaltung durch deutliche Geschwindigkeitsreduzierung. Die Belastungsintervalle sind hier relativ kurz. Die Pausenlänge richtet sich auch hier nach dem Herzfrequenz-Abfall und dem subjektiven Befinden.

Herzfrequenz bei verschiedenen Trainingsmethoden



Belastungsmerkmale für eine Trainingseinheit „Walking zur Ausdauerförderung in der extensiven Intervallmethode“

(Beispiel entsprechend zu Kapitel 16.4 Belastungsmerkmale)

- Reizintensität: angestrebte Trainingspulsfrequenz für die Belastungsphasen (Abweichungen je nach Trainingsmethode), z. B. zügiges Walking mit einer Pulsfrequenz von 140 S/min
- Reizdichte: Dauer und Gestaltung der Pausen, z. B. lockeres Gehen (Puls sinkt auf 120 S/min), nach jeder Belastungsphase 1 min
- Reizdauer: Dauer der jeweiligen Belastungsphasen, z. B. jeweils 4 min Gehen
- Reizumfang: Dauer der gesamten Trainingseinheit (Zeit oder Strecke), z. B. 35 min

18.8 Zur Ausdauerförderung geeignete Sportangebote

Ausdauersportarten

Als Ausdauersportarten bezeichnet man sportliche Aktivitäten, die die Ausdauerleistungsfähigkeit fördern und erhalten. Ausdauersportarten zeichnen sich durch andauernde Belastungen meist in Form von zyklischen Bewegungen möglichst großer Muskelgruppen aus.

Neben der wohl bekanntesten Erscheinungsform, dem Jogging, zählen auch das Walking, das Inline-Skaten, das Radfahren, das Wandern, das Schwimmen und das Rudern zu den Ausdauersportarten.

Beim Walking und Nordic-Walking, Inline-Skaten sowie Radfahren im flachen Gelände ist es möglich, die Belastungsintensität auch für Anfänger*innen bzw. Untrainierte im moderaten Bereich zu halten. Die Belastung, insbesondere für das Skelett und Bindegewebe, ist gegenüber dem Laufen aufgrund der nicht vorhandenen Flugphasen viel geringer. Dies ist insofern wichtig,

als Anfänger*innen oft Überlastungen an Sehnen, Knochenhaut und Bänder erfahren müssen, da die Anpassung dieser Systeme erheblich langsamer stattfindet als die des Nerven- sowie Herz-Kreislauf- und Muskel-Systems. Insbesondere für die Zielgruppe junger Erwachsener sind z. B. Orientierungsläufe oder Geocaching motivierende Inhalte.

Spislsportarten

Auch Spislsportarten können der Ausdauerförderung dienen. Möchte man bewusst die Ausdauer durch Spielformen schulen, sollte man sich darüber im Klaren sein, dass gezielte Regeländerungen die Ausdauerkomponente unterstützen. Generell geht es darum, einen möglichst guten Spielfluss zu erreichen, d.h. Unterbrechungen zu vermeiden. Außerdem sollte die Spielfeldgröße an die Zahl der Spieler*innen angepasst sein. So ergeben viele Spieler*innen auf engem Raum zumeist kein „Laufspiel“. Zu große Spielfelder führen oft zu einer zu schnellen Ermüdung.



18.9 Ausdauerförderung mit Kindern und Jugendlichen

Grundsätzlich sind Kinder und Jugendliche durchaus ausdauertrainier- und belastbar und reagieren mit den gleichen Anpassungserscheinungen wie Erwachsene.

Für Kinder und Jugendliche gelten dennoch einige physiologische und psychologische Besonderheiten:

- Kinder haben eine geringere Schweißbildung als Erwachsene und dadurch eine schlechtere Wärmeregulation/Kühlung, insbesondere bei Hitze. Man sollte deshalb bei hohen Temperaturen besonders auf die Flüssigkeitszufuhr achten und evtl. Maßnahmen gegen Überhitzung treffen.
- Die anaeroben Fähigkeiten sind im Gegensatz zu einem Erwachsenen noch nicht voll ausgebildet, weshalb höchste Intensitäten, z. B. Tempoläufe, zwar trainierbar aber nicht kindgemäß sind. Anaerobe Belastungen führen im Schulkindalter zu Stressreaktionen des Körpers.
- Werden Kinder bereits zu früh an die Grenzen ihrer psychophysischen Belastbarkeit geführt, werden sie diesen Belastungen nicht freiwillig entsprechen und „aussteigen“.
- Die Ausdauerleistungsfähigkeit sollte daher primär über längere Zeiträume verbessert werden. Dafür brauchen Kinder Tempo-, Zeit- und Streckengefühl. Um sie zu motivieren, sollten anregende Spielideen wie Orientierungsläufe oder Geocaching ausgewählt werden.
- Da Kinder körperlich nicht ausgereift sind, sollten einseitige und plötzliche Belastungssteigerungen vermieden werden, um insbesondere den Bewegungsapparat vor Überbelastungen zu schützen. Generell sollten große Belastungen auch hier nicht ohne einen längeren gezielten Trainingsaufbau durchgeführt werden. Trotzdem werden durch Laufen wichtige physiologische Entwicklungsreize für die inneren Organe (z. B. Verdauungsorgane) und für das Skelettsystem (z. B. Knochendichte) gesetzt.
- Besonders Skelett und Gelenke (Knorpel) sind nicht voll ausgereift und sollten vor Überlastung geschützt werden. Daher sollte auf ein Training mit Zusatzgewicht verzichtet und beim Radfahren z. B. auf die richtige Übersetzung geachtet werden.
- Kinder besitzen einen natürlichen Bewegungsdrang, der mit zunehmendem Alter (besonders ab der Pubertät) abnimmt.
- Da Kinder generell eine höhere maximale Herzfrequenz (bis ca. 230) und auch eine höhere Ruheherzfrequenz (ca. 65 – 105) als Erwachsene besitzen, ist die optimale Belastungsherzfrequenz, absolut gesehen, gegenüber der von Erwachsenen deutlich erhöht. Herzfrequenzen von 180 – 200 Schlägen pro Minute bei Dauerbelastungen von 30 – 60 Minuten Dauer sind durchaus nichts Ungewöhnliches. Dagegen flacht der Anstieg der Pulscurve bei hohem Tempo gegenüber der von Erwachsenen deutlich ab. Daher ist die Beachtung der Pulswerte ein weniger sicheres Instrument zur Steuerung der Belastung bzw. zur Vermeidung von Überbelastung.
- Wichtiger ist es, die Kinder auf Anzeichen für zu hohe Belastung zu beobachten. Dazu gehören vor allem auch Anzeichen von Motivation und Spaß.

Die Ausdauerfähigkeit kann in allen Altersstufen des Kindes gefördert werden.

Kindgemäß zur Schulung der Ausdauerleistung sind intervallisierende Spielformen.



19 Haltung

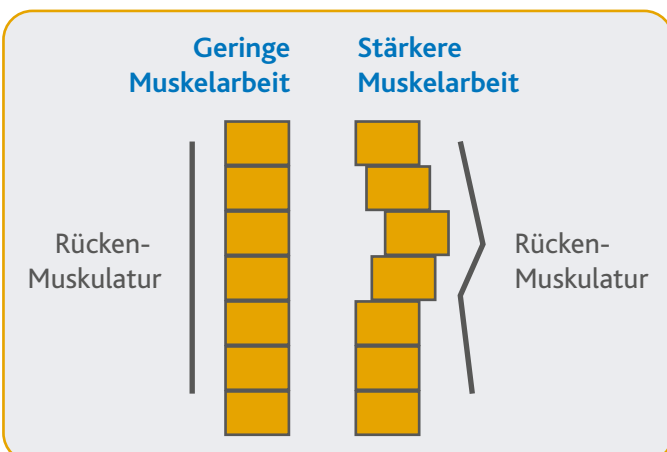
Haltung ...

- will eine aufrechte Körperposition entgegen der Wirkung der Schwerkraft erreichen und erhalten;
- ist ein komplexes und fein abgestimmtes Zusammenspiel zwischen Knochen, Bändern und Muskeln, deren jeweilige Aufgaben über das Nervensystem koordiniert werden;
- strebt ein optimales, d.h. funktionelles und ökonomisches Gleichgewicht (Balance) an.

Die wichtigste Regel für eine gesunde Haltung besteht darin, in Bewegung zu bleiben und die Positionen regelmäßig zu wechseln!

Die Haltung ist darüber hinaus von verschiedenen Faktoren abhängig:

- Sinnesorgane, z. B. Auge, Gleichgewichtsorgan, Muskelspindeln
- passiver Bewegungsapparat, z. B. Knochen, Bänder
- aktiver Bewegungsapparat, z. B. Skelettmuskeln, Sehnen
- Nervensystem, z. B. Müdigkeit
- Konstitution, z. B. Gewicht, Größe
- Anforderungen, z. B. in Arbeit, Freizeitverhalten
- Psyche, z. B. Selbstbewusstsein, Stress



19.1 Der passive Bewegungsapparat – Knochen

Es gibt u. a.

- Röhrenknochen, z. B. Oberarm, Rippe,
- platte Knochen, z. B. Schädel, Schulterblatt,
- kurze Knochen, z. B. Handwurzelknochen,
- Sesambeine, die in Sehnen eingelagert sind, z. B. Kniescheibe.

19.1.1 Aufbau und Funktion

Der wichtigste Knochentyp ist der Röhrenknochen.

Dieser setzt sich aus zwei verdickten Enden (**Gelenkköpfen**) und einem dazwischen liegenden, längeren **Knochenschaft** zusammen.

In der Kindheit befindet sich zwischen Enden und Schaft noch eine Wachstumsfuge, die „Epiphysenfuge“, die sich mit dem Ende des Längenwachstums schließt.

Die Enden der Knochen sind im Bereich der Gelenke mit **Knorpel** überzogen.

Der Knochen ist von der **Knochenhaut** umhüllt, die aus zwei Schichten besteht: der inneren Schicht, die von Blutgefäßen und Nerven durchzogen ist, und der äußeren Schicht aus elastischen Fasern. Die Knochenhaut schützt den Knochen und ernährt ihn über Blutgefäße.

Alle Knochen bestehen aus einer **kompakten Außenschicht** (Kompakta). Im Inneren sind die Knochen weniger kompakt: Die **innere Knochensubstanz** (Spongiosa) setzt sich aus zarten Knochenbälkchen mit einem Hohlraumsystem zusammen, die wie ein Schwamm aussehen. Zahl und Aufbau der Knochenbälkchen sind den jeweiligen statischen Anforderungen, die an den Knochen gestellt werden, genau angepasst. Im Inneren des Hohlraumsystems befindet sich das **Knochenmark**.

Die Knochensubstanz setzt sich zu etwa 10 % aus Wasser, zu etwa 20 % aus organischen

Stoffen, vor allem aus Kollagen, und zu etwa 70 % aus Mineralien zusammen.

Innerhalb der Knochen wird ständig Knochensubstanz auf- und abgebaut. Es entsteht ein Gleichgewicht, das von Alter und Belastung abhängt. Der Mensch erreicht die höchste Knochendichte mit etwa 30 Jahren.

Funktionen der Knochen:

- *Schutzfunktion*, z. B. Schutz des Gehirns durch die Schädeldecke oder Schutz von Herz und Lunge durch die Rippen
- *Stützfunktion*, z. B. Wirbelsäule
- *Speicherfunktion*, z. B. von Calcium und Phosphat
- *Herstellungsfunktion*, z. B. von Blutkörperchen

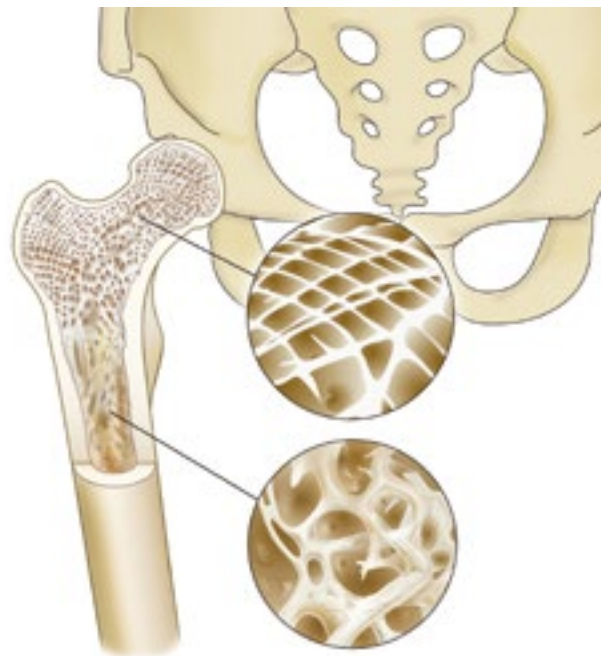


Abb. Knochenaufbau

19.1.2 Positive Wirkungen von Sport und Bewegung auf die Knochen

- Erhöhung des Mineralgehaltes (Kalziumspeicher)
- Zunahme der Knochendichte (Osteoporoseprophylaxe)
- Verbesserte Zug- und Biegefestigkeit
- Stimulierung der Stoffwechselprozesse
- Verbesserung des Schutzes vor Frakturen

19.2 Der passive Bewegungsapparat – Gelenke

19.2.1 Gelenkarten

Gelenke sind bewegliche Knochenverbindungen. Je nach Art haben sie verschiedene Bewegungsachsen, die eine unterschiedliche Beweglichkeit garantieren.

1. Das Kugelgelenk

bietet die größtmögliche Beweglichkeit. Es hat einen kugelförmigen Gelenkkopf und eine dazu passend geformte Gelenkpfanne. Die drei Bewegungsachsen ermöglichen Bewegungen in sechs verschiedene Richtungen:



- Beugung (Flexion) und Streckung (Extension)
- Abspreizen (Abduktion) und Heranführen (Adduktion)
- Drehung vor und zurück (Rotation)
- Die besten Beispiele für Kugelgelenke sind das Hüftgelenk und das Schultergelenk.

2. Eigelenke

sind ellipsenförmig und haben eine konvexe und eine konkave Gelenkfläche. Ein Beispiel ist das erste Kopfgelenk zwischen Atlas und Schädel. Eigelenke besitzen zwei Bewegungsachsen und können vier Bewegungen ausführen:



- Beuge- und Streckbewegung (Flexion und Extension)
- Seit- zu Seitbewegung (Abduktion und Adduktion)
Eine leichte Drehbewegung ist ebenfalls möglich.

3. Das Sattelgelenk

besitzt zwei konkav geformte Gelenkflächen. Das bekannteste Sattelgelenk ist das Daumensattelgelenk. Es hat ebenfalls, wie das Eigelenk, zwei Bewegungsachsen und kann vier Bewegungen ausführen:



- Seit- zu Seitbewegung (Abspreizen = Abduktion und Heranführen = Adduktion)
- Vorwärts- und Rückwärtsbewegung

4. Das Scharniergelenk

hat seine Beweglichkeit nur entlang einer Bewegungsachse, wie z. B. bei einer Tür. Deshalb sind nur zwei Bewegungen ausführbar:



- Beugung (Flexion)
- Streckung (Extension)

Beispiele für ein Scharniergelenk sind alle Gelenke zwischen den Finger- und Zehengliedern.

5. Das Zapfengelenk

hat eine Gelenkfläche, die wie ein Zylinder geformt ist, der sich innerhalb eines „Ringes“ bewegt. Deshalb sind auch nur Drehbewegungen möglich. Das beste Beispiel ist das Radio-Ulnar-Gelenk am Ellenbogen, das bei gestrecktem Arm eine Einwärts- und Auswärtsdrehung des Armes zulässt.



19.2.2 Aufbau und Funktion

Ein Gelenk besteht aus benachbarten Knochen, die mit ihren Ausstülpungen (**Gelenkkopf**) und Aussparungen (**Gelenkpfanne**) an den Knochenenden optimal ineinander passen. Diese Enden sind mit Gelenkknorpel bedeckt. Er gewährleistet eine mechanische Federung im Gelenk und verhindert ein direktes Aneinanderreiben der Knochen.

Das Gelenk ist von einer **Gelenkkapsel** aus Bindegewebe umgeben. Ihre Innenfläche ist mit einer Schleimhaut ausgekleidet, die die **Gelenkflüssigkeit**, die Synovia, produziert. Diese „schmiert“ das Gelenk und hat zusätzlich die Funktion den Knorpel zu ernähren. Der **Gelenkknorpel** ist nämlich nicht von Nerven oder Blutgefäßen durchzogen. Blutgefäße und Nerven könnten sonst bei Stößen oder durch Bewegung zerstört werden. Andererseits wird die Ernährung der Knorpelzellen dadurch verlangsamt und die Regeneration eingeschränkt.

Die Ernährung erfolgt durch Diffusion aus der Gelenkflüssigkeit: Der stete Wechsel von Druckbelastung und -entlastung bei Bewegung wirkt wie eine Pumpe. Dadurch werden Nähr- und Abfallstoffe an- und abtransportiert.

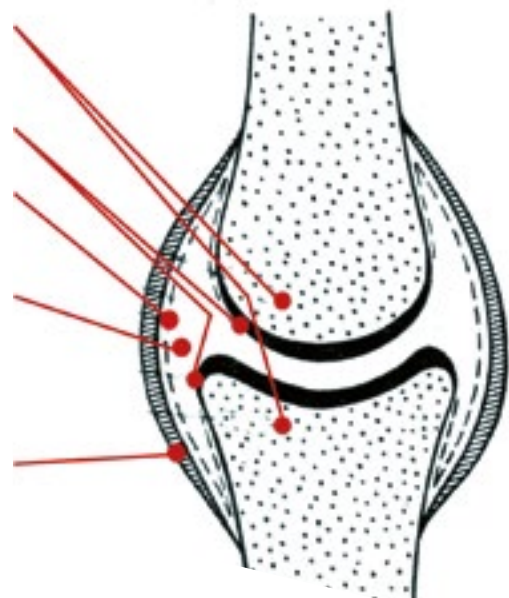
Das Gelenk wird durch **Bänder** stabilisiert. Ebenso wie die Gelenkkapsel bestehen auch die Bänder aus Bindegewebsfasern. Die Fasern der Bänder sind dicht gepackt und verlaufen parallel in eine Richtung. Diese Faseranordnung verleiht den Bändern eine große Zugfestigkeit in der Richtung, in der die Fasern verlaufen.

Besonderheiten des Kniegelenks

- Es ist ein Drehscharniergelenk (Drehwinkelgelenk), d.h. neben der Beugung und Streckung ist in gebeugtem Zustand auch Rotation möglich.
- Es enthält zusätzliche Knorpelscheiben (die Menisci), die unter anderem Stoßdämpferfunktion haben.
- Die Kniescheibe (Patella) dient dem Schutz und der Kraftübertragung.
- Das Kniegelenk wird durch eine kräftige Muskel- und Bändermanschette geschützt.

Anatomie von Gelenken

- Knochen, Gelenkflächen (Kopf, Pfanne)
- Gelenkknorpel
- Gelenkkapsel mit äußerer und innerer Membran
 - Gelenkspalt
 - Gelenkschmiere
 - Gelenkschleimhaut
- Muskulatur

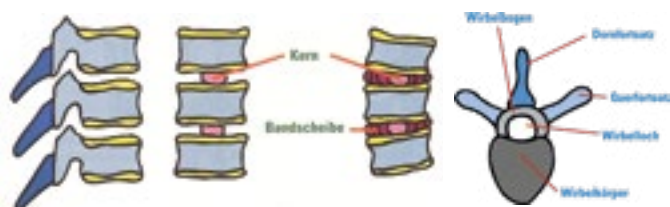


19.3 Der passive Bewegungsapparat – Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist die zentrale Stütze des Körpers. Sie schützt das Rückenmark, trägt den Schulter- und Beckengürtel und hält den Kopf frei beweglich.

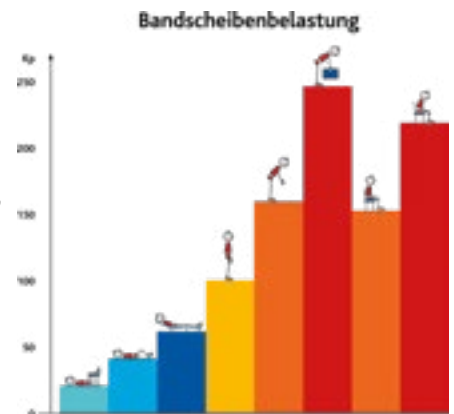
19.3.1 Aufbau und Funktion

- Die Doppel-S-förmige Krümmung der Wirbelsäule garantiert eine optimale Tragefunktion, dient der Dämpfung bei Stößen und Erschütterungen sowie der Gleichgewichtssicherung.
- Die einzelnen Abschnitte sind unterschiedlich beweglich. Die Brustwirbelsäule wird durch die Verbindung mit den Rippen stärker fixiert. Kreuz- und Steißbeinwirbel sind verwachsene Wirbel ohne Bandscheiben.
- Der erste (Atlas) und der zweite Halswirbel (Axis) sind durch ein Zapfengelenk verbunden, das eine Drehung des Kopfes ermöglicht.
- An den einzelnen Wirbeln setzen eine Vielzahl von Bändern und Muskeln an, die stabilisieren (Bänder) und Bewegung ermöglichen (Muskeln).
- Zwischen den einzelnen Wirbeln liegen knorpelige Zwischenwirbelscheiben (Bandscheiben), die aus einem zwiebelschalenförmig aufgebauten Ring aus Faserknorpeln und einem gallertartigen, wasserreichen Kern bestehen.
- Die Bandscheiben halten die Wirbelsäule beweglich, verteilen die Kraft gleichmäßig und wirken wie Stoßdämpfer. Sie benötigen – wie alle anderen Knorpel – für ihre Ernährung Bewegung.



Da jegliche Bewegung und Haltung mit einer Druck- und Zugbelastung auf die Wirbelsäule einhergeht, gilt es, die Höhe der Belastung durch entsprechende Körperhaltungen möglichst gering zu halten. Nur im Liegen werden die Wirbelsäule und ihre Strukturen weitgehend entlastet.

Stehen und Sitzen in aufrechter Körperhaltung geht schon mit mehr Belastung für die Wirbelsäule einher, wobei Sitzen generell wirbelsäulenbelastender ist. Mit gebeugter Steh- und Sitzhaltung steigert sich die Belastung zunehmend, noch größer wird sie durch zusätzliche Lasten.



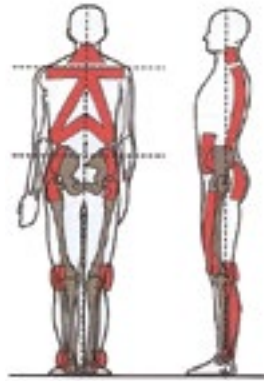
19.3.2 Konsequenzen für Alltag und Sport

- Bewege Dich regelmäßig und abwechslungsreich.
- Verbessere Deine Körperwahrnehmung.
- Höre auf Stresssymptome.
- Achte auf Deine Ernährung (Übergewicht bedeutet eine höhere Belastungen für den passiven Bewegungsapparat).
- Trainiere täglich Deine Bauch- und Wirbelsäulenmuskulatur.
- Vermeide ruckartige Bewegungen und abrupte Drehungen.
- Vermeide Landungen in Hohlkreuzhaltung oder Sprünge mit zusätzlicher Last.
- Nimm beim Liegen eher eine Seitenlage ein.
- Vermeide einseitige oder monotone Dauerbelastungen.
- Vermeide falsche Bewegungsausführungen beim Heben von Lasten.

„Richtig“ in den folgenden Beschreibungen soll nicht bewirken, dass sich TN statisch an diese halten müssen. Die Beschreibungen sollen eine Orientierung geben, welche Positionen zu einer hohen/niedrigen Belastung von Strukturen führen.

„Richtig Stehen“ heißt ...

- aufrecht stehen,
- den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten,
- das Brustbein leicht nach vorne-oben heben,
- die Arme locker hängen lassen,
- das Becken aufrichten,
- die Beine hüftbreit auseinander stellen,
- die Knie leicht anbeugen,
- die Zehen leicht nach außen richten,
- das Gewicht gleichmäßig auf beide Beine/Füße verteilen.



„Richtig Sitzen“ heißt ...

- die ganzen Fußsohlen sind am Boden,
- die Beine leicht öffnen,
- das Becken aufrecht halten (bzw. ganz leicht nach vorne kippen),
- die Hüfte ist weiter vom Boden entfernt als die Knie,
- den Brustkorb aufrichten (wird durch die leichte Kippung des Beckens erleichtert),
- die Arme locker auflegen (auf den Tisch, auf die Beine ...),
- den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten,
- das Kinn leicht zur Brust ziehen.
- Befindet sich der Sitz im Lot, sind die beiden Sitzhöcker spürbar!

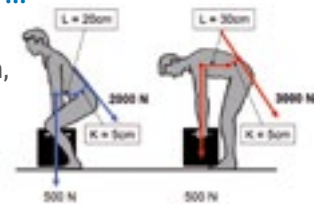


„Richtig Beugen/Bücken“ heißt ...

- der Rumpf bleibt trotz Beugung des Oberkörpers nach vorne oder beim Bücken nach unten gerade / unter Spannung,
- eine Schrittstellung mit Verlagerung des Gewichts auf das vordere Bein wird eingenommen bzw. das Gewicht wird nach hinten verlagert und mit beiden Beinen zugleich bis max. 90° in die Knie gegangen,
- die Arme können zur Unterstützung der Bewegung auf den Oberschenkeln abgestützt werden.

„Richtig Heben & Tragen“ heißt ...

- nahe und frontal zur Last stehen,
- die Knie max. 90° beugen,
- den gesamten Oberkörper gerade nach vorne neigen und den Körperschwerpunkt über den Gegenstand bringen,
- die Last verteilen und nah am Körperschwerpunkt halten,
- Körperspannung aufbauen (Muskulatur anspannen, Bauchpresse aktivieren),
- die Last durch eine gleichmäßige Streckung der Hüft-, Knie- und Fußgelenke anheben,
- die Atmung nicht vergessen.



Entlastungsmöglichkeiten des Rückens im Alltag



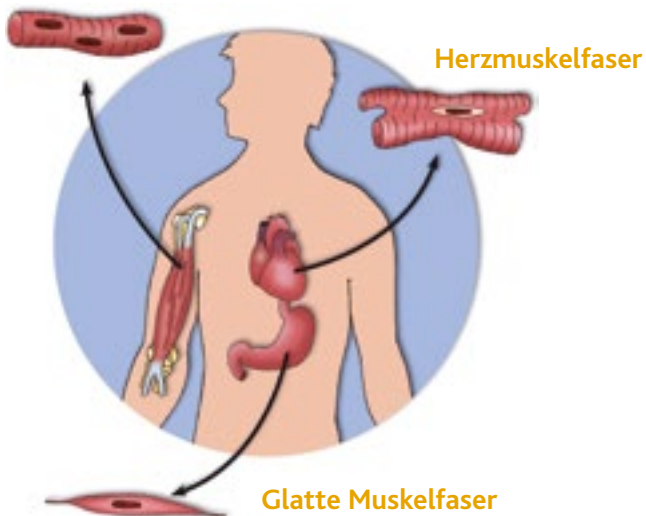
20 Der aktive Bewegungsapparat – Muskeln und Sehnen

20.1 Aufbau und Funktion

Arten von Muskeln

- **Skelettmuskeln**
Sie sind über Sehnen an den Knochen befestigt, werden willkürlich aktiviert und stehen im Focus des Sporttreibens.
- **Glatte Muskeln**
Sie befinden sich vor allem im Bereich der inneren Organe um Magen, Darm, Blase und Blutgefäße.
- **Herzmuskel**
Dieser Muskeltyp befindet sich nur im Herzen, wird unwillkürlich aktiviert und kann praktisch nicht ermüden.

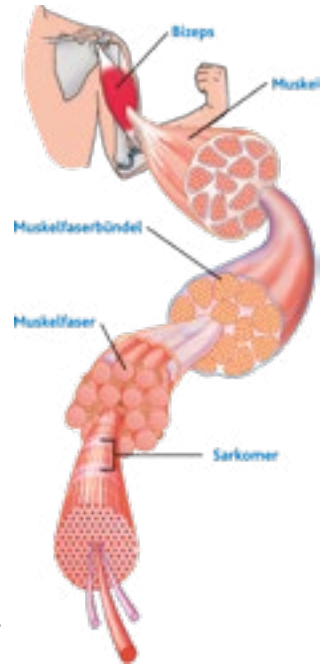
Skelettmuskelfasern



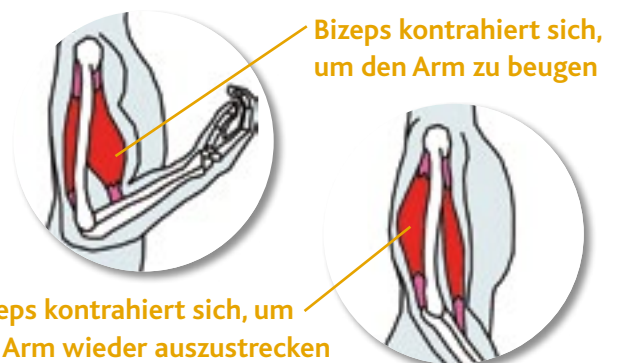
Jeder durchschnittliche Mensch besitzt 656 Muskeln und erlebt mit 25 – 30 Jahren den Zenit seiner Muskelmasse. Danach schrumpfen die Muskeln bis 50 um etwa 10 % pro Jahrzehnt, danach geht der Verfall schneller. **Der schrumpfenden Kraft kann in jedem Alter entgegengewirkt werden.**

- Jeder Muskel ist von einer elastischen Hülle aus Bindegewebe (Faszie) ummantelt. Er unterteilt sich in mehrere Faserbündel, die zueinander verschiebbar gelagert sind, damit der Muskel biegsam und anschmiegsam ist. Die mit Kapillargefäßen durchzogenen Faserbündel sind eine Vereinigung von bis zu zwölf Muskelfasern. Diese können sich zusammenziehen (kontrahieren) oder entspannen.

- Die Skelettmuskeln sind die Motoren für Bewegungen des Körpers, sowohl für eine aufrechte Position des Körpers, als auch für kleinste Bewegungen. Sogar in Ruhe bewirken Nervenreize, dass sich einzelne oder viele Muskelfasern zusammen ziehen (Ruhetonus).
- Je mehr Nervenimpulse gleichzeitig die Muskelfasern eines Muskels zum Kontrahieren bringen, desto mehr zieht sich der Muskel zusammen und desto mehr Kraft entwickelt er.



- Über ein kräftiges Bindegewebe, die Sehnen, sind die Muskeln mit Knochen verbunden, so dass ihre Kontraktion eine Bewegung bewirkt.
- Skelettmuskeln arbeiten – vereinfacht gesehen – immer paarweise. Um ein Körperteil in die eine Richtung zu bewegen, kontrahiert der eine Muskel (Agonist/Spieler), während der andere (Antagonist/Gegenspieler) entspannt. Soll die Bewegung in die andere Richtung verlaufen, wechseln die beiden Muskeln ihre Rollen. Für Bewegungen im Alltag müssen in der Regel mehrere Muskeln gleichzeitig arbeiten (Synergisten), so dass ein ständiger Wechsel von Anspannung und Entspannung erfolgt.



(Die obigen Bilder ignorieren bewusst die Wirkung der Schwerkraft, um das Prinzip von Agonist und Antagonist zu verdeutlichen)

20.2 Die wichtigsten Muskeln

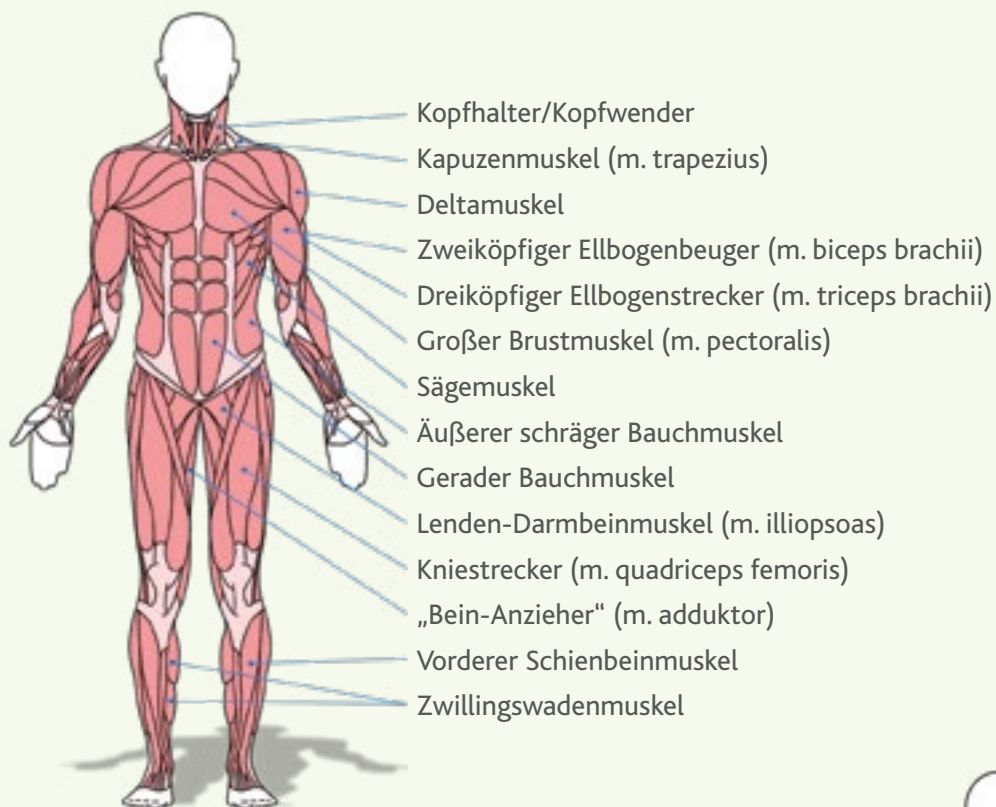
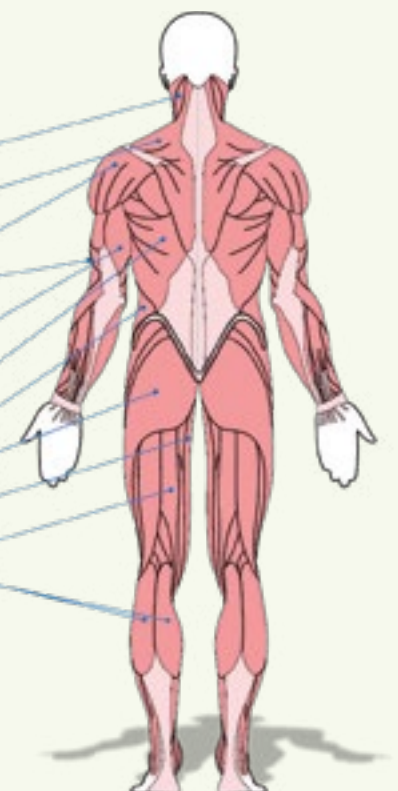


Diagramm des menschlichen Körpers von der Rückansicht, das die wichtigsten Muskeln zeigt. Die Muskeln sind rot dargestellt und mit blauen Linien beschriftet:

- Kopfhalter/Kopfwender
- Kapuzenmuskel (m. trapezius)
- Deltamuskel
- Zweiköpfiger Ellbogenbeuger (m. biceps brachii)
- Dreiköpfiger Ellbogenstrecker (m. triceps brachii)
- Breiter Rückenmuskel (m. latissimus dorsi)
- Äußerer schräger Bauchmuskel
- Großer Gesäßmuskel (m. gluteus maximus)
- „Bein-Anzieher“ (m. adduktor)
- Zweiköpfiger Oberschenkelmuskel (m. biceps femoris)
- Zwillingswadenmuskel

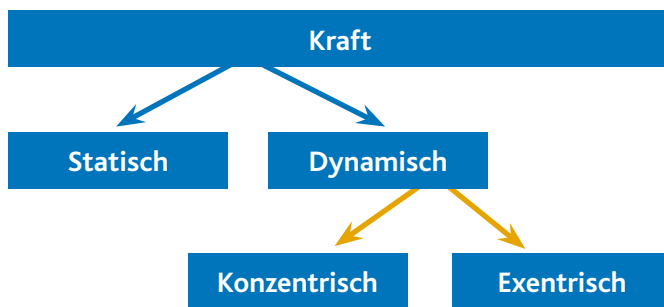


21 Kraft

Kraft ist die Fähigkeit des Nerven- und Muskelsystems, Widerstände

- zu überwinden (= konzentrisch),
- zu halten (= statisch) oder
- ihnen entgegenzuwirken (= exzentrisch).

Entsprechend kann Kraft im Sport dynamisch (= mit Bewegung) oder statisch (= haltend) aufgewendet werden.



Formen der Muskelarbeit

Beispiel:

An der sportlichen Bewegung „Liegestütze“ arbeiten die Brustmuskeln und die Ellbogenstrecker („triceps“) während aller Phasen als „Synergisten“ zusammen. Sie vollbringen:

- in der Stützphase oben
→ statische Arbeit
- während des Absenkens
→ exzentrische Arbeit
- in der Stützphase unten
→ statische Arbeit
- während des Hochdrückens
→ konzentrische Arbeit
- usw.



21.1 Positive Wirkungen von Krafttraining

- Kraftzuwachs und Leistungssteigerung
- Kompensation von Kraft- und Muskelmassenverlusten
- Verbesserung der Muskelkoordination
- positive Wirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem
- Erhöhung der Knochendichte (Osteoporoseprophylaxe)
- erhöhte Belastbarkeit von Sehnen und Knorpeln
- Entlastung der Gelenke
- positive Beeinflussung des Fett- und Glucosestoffwechsels
- Erhöhung des Grundumsatzes (Menge der verbrannten Kalorien im Ruhezustand des Körpers)
- Ausgleich von Haltungsschwächen
- bessere Belastbarkeit im Alltag
- positive Auswirkungen auf die Psyche
- Stressabbau
- u. a.

In Alltag und Sportpraxis sind nahezu alle Bewegungen entsprechende Kombinationen.

21.2 Arten von Krafttraining

Im Krafttraining gibt es drei unterschiedliche Arten Kraft zu trainieren. Dabei sind die statischen Trainingsformen im gesundheitsorientierten Krafttraining wenig verbreitet. Statisches Training wirkt zwar effizient auf den Muskel, ist aber im Hinblick auf Motivation, Durchblutung, Atmung, Knorpelbelastung und Koordinationsförderung problematisch.



21.3 Methoden des Krafttrainings

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten durch Training seine Maximalkraft zu erhöhen.

- **Verbesserung der intermuskulären Koordination**
Hierbei sollen alle an der Bewegung beteiligten Muskeln (Synergisten) gut zusammenarbeiten, während die Antagonisten möglichst wenig hemmen sollen. Damit steht das Training häufig in engem Bezug zu den sportlichen Bewegungen.
- *Zur Erinnerung:* Intermuskuläre Koordination bezieht sich auf das (optimale) Zusammenspiel verschiedener Muskeln.
- **Verbesserung der Kraftausdauer**
Hierbei steht das Training der Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei lang andauernden oder sich wiederholenden Kraftleistungen im Mittelpunkt. Neben einer Steigerung der Kraft kommt es auch zu positiven Auswirkungen aus dem Bereich der Ausdauer (Vermehrung von Blutgefäßen, usw.).

Die Maximalkraft ist die größtmögliche Kraft, die das Nerv-Muskelsystem bei maximaler willentlicher Kontraktion (gegen einen Widerstand) auszuüben vermag.

Davon abhängig ist die Kraftausdauer => Sie wird als die Ermüdungswiderstandsfähigkeit gegen lang dauernde sich wiederholende Belastungen bei statischer oder dynamischer Muskelarbeit. (ab 30 – 50 % der individuellen Maximalkraft) definiert.

- **Hypertrophie des Muskels**

Im Verlauf eines richtig dosierten Trainings kommt es zu einem Dickenwachstum der einzelnen Muskelfasern.

- **Verbesserung der intramuskulären Koordination**

Es wird mit hohen Gewichten und geringen Wiederholungszahlen gearbeitet. Der Muskel erfährt kein Dickenwachstum.

- *Zur Erinnerung:* Intramuskuläre Koordination ist das Zusammenspiel und die Aktivierung der einzelnen Fasern eines Muskels.

Im Breitensport und im gesundheitsorientierten Sport konzentriert man sich auf die ersten 3 Möglichkeiten.

Beim Training der intramuskulären Koordination werden hohe Gewichte verwendet, die zu erheblichen Gelenk-/Knorpelbelastungen führen. Gleichzeitig können schon kleine Schwungbewegungen, Ungenauigkeiten, usw. zu Verletzungen von Muskel oder Gelenk führen. Häufig ist auch eine starke Neigung zur Pressatmung mit der Gefahr von Blutdruckspitzen zu beobachten.

Im Breitensport werden Muskeln seltener isoliert, sondern häufig angelehnt an sportartspezifische oder alltagstypische Bewegungsabläufe trainiert.

21.4 Trainingsplanung/-steuerung

Krafttraining erfolgt nach dem Prinzip der gezielten Ermüdung des Muskels durch das Training. Es wird durch unterschiedliche Faktoren bestimmt:

- **Intensität** = wird in der Regel in % von der Maximalkraft angegeben. Maximalkrafttests sind im Breitensport jedoch eher unüblich, da sie mit Aufwand und Risiken verbunden sind. Stattdessen wird häufig auf die individuellen Erfahrungswerte zurückgegriffen.
- **Wiederholungszahl** = bezeichnet, wie oft eine Übung hintereinander ausgeführt wird.
- **Sätze** = wie oft wird eine Serie von x Wiederholungen im Training gemacht.
- **Pause** = damit ist die Pause zwischen den einzelnen Sätzen gemeint. Im Breitensport wird häufig die 2 – 3 fache Zeit, die für die Übung selbst aufgewendet wird, als Pause eingeplant. Sinnvoll kann es auch sein 2 – 3 Übungen, die unterschiedliche Muskeln betreffen, abwechselnd durchzuführen.
- **Häufigkeit** = wie oft kann/soll in der Woche trainiert werden. Sie ist individuell stark unterschiedlich. Als Faustregel gilt: je höher Intensität und Bewegungsgeschwindigkeit, desto länger braucht der Körper, um vollständig zu regenerieren.
- **Ausführung** = Geschwindigkeit der Bewegung/Ausführung. Diese hängt erheblich davon ab, wie präzise der Bewegungsablauf erlernt ist. In jedem Fall muss auf die Vermeidung von Schwung und auf Bewegungskontrolle geachtet werden. Im gesundheitsorientierten Sport wird langsames bis mittleres Bewegungstempo empfohlen.
- **Dauer** = kennzeichnet, wie lange nach Beginn eines Krafttrainings in einer Trainingsphase verblieben werden sollte (siehe rechts und auch Kapitel 21.7 „Tipps zur Durchführung“)

Trainingsziel	Anpassung und Gewöhnung	Kraftausdauer	Muskelaufbau
Intensität	< 30 %	40 – 60 %	50 – 70 %
Wiederholungen	15 – 25	15 – 25	8 – 15
Sätze	1 – 3	zunächst 2 – 3, später 3 – 5	zunächst 2 – 3, später 3 – 5
Pause	2 – 4 min	2 – 3 min	2 – 3 min
Häufigkeit	1 – 2 x/ Woche	2 – 3 x/ Woche	2 – 3 x/ Woche

Anfänger/Einsteiger sollten zunächst mit sogenanntem „Anpassungs- und Gewöhnungstraining“ beginnen. Dabei geht es zunächst darum, sich an die Bewegungsabläufe zu gewöhnen, eine korrekte Ausführung zu erlernen und die Muskeln und Gelenke auf die Belastungen vorzubereiten.

Nach etwa 4 – 6 Wochen kann zur nächsten Phase, dem eigentlichen Kraftausdauertraining, übergegangen werden. Wegen der höheren Gewichte sollten Anfänger für weitere 4 – 6 Monate in diesem Trainingsbereich verbleiben, damit sich auch der passive Bewegungsapparat an das Krafttraining angepasst hat (siehe auch Kapitel 21.7 „Tipps für die Durchführung von Krafttraining“).

In höherem Alter sollte auf Dauer die Methode des Kraftausdauertrainings gewählt werden.

21.5 Welche Muskeln sollten gekräftigt werden?

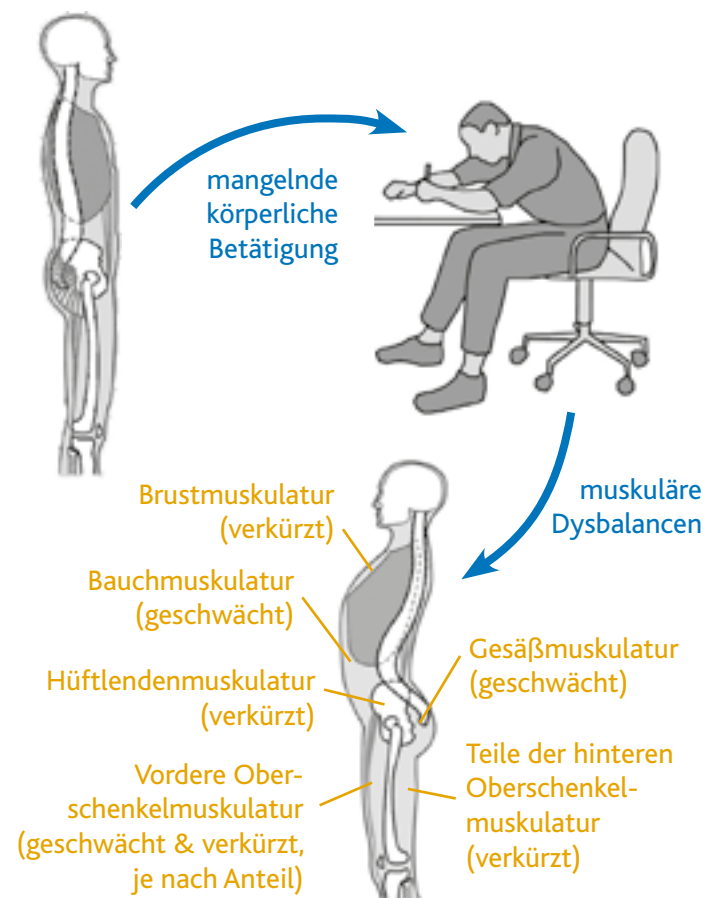
Unter **Muskulären Dysbalancen** versteht man (nach verbreiteter wissenschaftlicher Meinung) ein Ungleichgewicht zwischen Agonist (= Spieler) und Antagonist (= Gegenspieler). Der ursprünglich ausgeglichene Spannungszustand ist aus dem Gleichgewicht geraten; einige Muskeln weisen eine zu hohe Spannung, einige eine zu niedrige Spannung auf. Das bedeutet, dass durch die Muskelabschwächung auf der einen und die zu hohe Grundspannung des anderen Muskels („Verkürzung“) eine unvorteilhafte Belastungsverteilung auf die betroffenen Gelenke entsteht.

Viele Sportler trainieren beispielsweise aus ästhetischen Gründen schwerpunktmäßig ihre Brustmuskulatur ohne ihrer oberen Rückenmuskulatur dabei ähnliche Aufmerksamkeit zu schenken. Durch die stark gekräftigte und häufig verkürzte Brustmuskulatur wird die Wirbelsäule stärker in die Kyphose gezogen (= Rundung nach hinten).

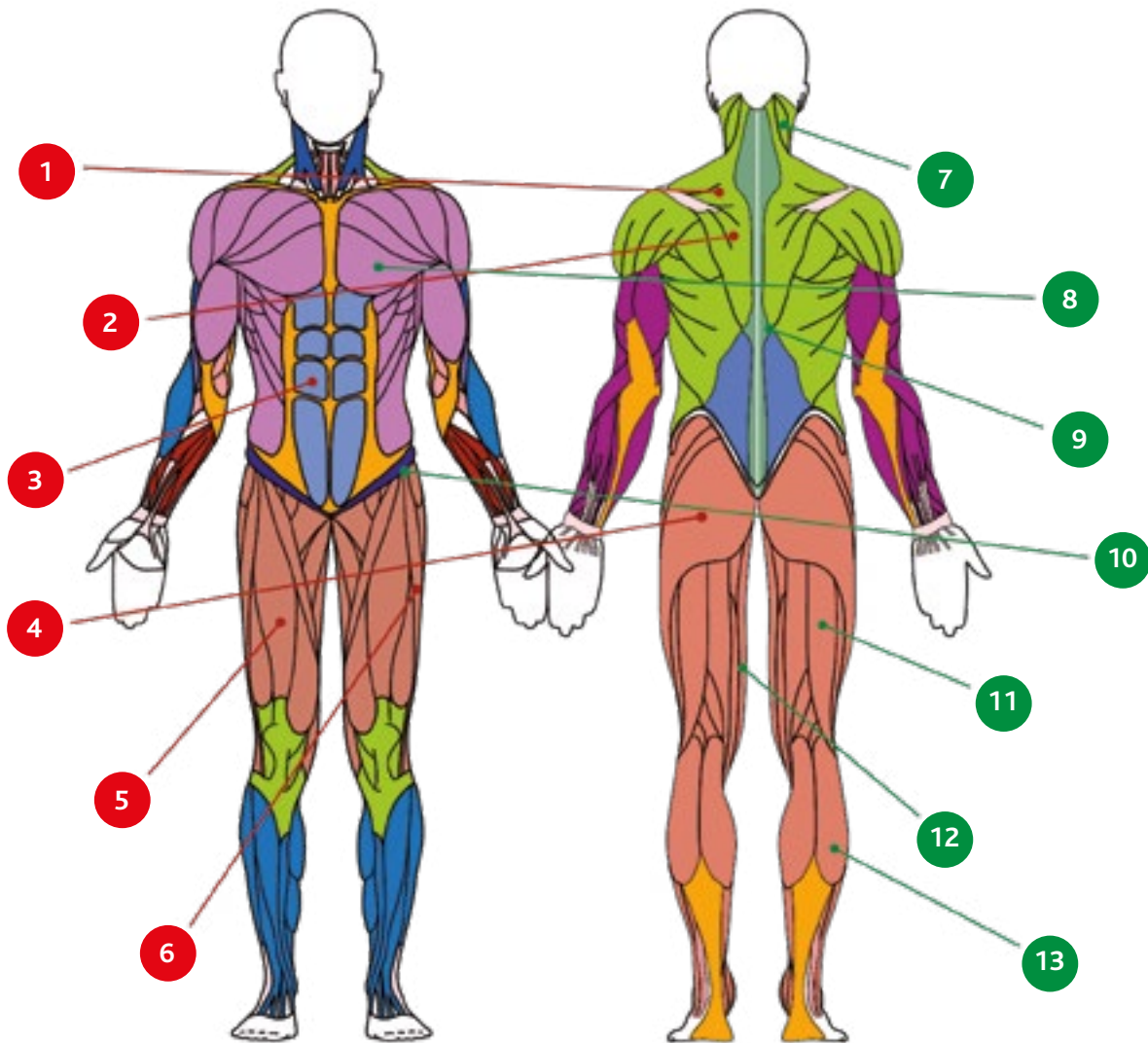


Muskuläre Dysbalancen sollten durch gezieltes Kräftigen der abgeschwächten Muskulatur und Dehnen der „verkürzten“ Muskulatur ausgeglichen werden. Aktuelle Untersuchungen legen hierbei nahe, dass dem Kräftigen gegenüber dem Dehnen die deutlich größere Bedeutung zukommt.

Die häufigsten Ursachen für Dysbalancen finden sich in mangelnder oder fehlender körperlicher Beanspruchung, einseitigen Belastungsformen in Alltagssituationen und im Sport, Überlastungssituationen und mangelnder Regeneration.



Darstellung aus didaktischen Gründen vereinfacht



Muskeln, die zur „Abschwächung“ neigen

- 1 Schultermuskulatur
- 2 Obere Rückenmuskulatur
- 3 Bauchmuskulatur
- 4 Gesäßmuskulatur
- 5 Anteile der Oberschenkelvorderseite
- 1 Abduktoren (Bein-Abspreizer)

vorrangig kräftigen

Muskeln, die zu hoher Spannung neigen

- 7 Hals- und Nackenmuskulatur
- 8 Brustmuskulatur
- 9 Rückenstrecker (unterer Anteil)
- 10 Hüftbeuger
- 5 Anteile der Oberschenkelvorderseite
- 11 Anteile der Oberschenkelrückseite
- 12 Adduktoren (Bein-Anzieher)
- 13 Wadenmuskulatur

vorrangig dehnen

21.6 Hinweise zum Aufbau einer Trainingseinheit

Im Gesundheitsorientierten Breitensport ist es häufig sinnvoll innerhalb der Schwerpunktphase einzelne Kräftigungsübungen einzubauen. Die folgenden Hinweise gelten vor allem für Übungseinheiten mit dem vorrangigen Stundenziel „Kräftigung“.

- Aufwärmen: mind. 10 Minuten Herz-Kreislauf-Belastung
- Spezielles Aufwärmen: z. B. Aufwärmsetz am Trainingsgerät / leichtere Abwandlung der Zielübung
- Krafttraining: ca. fünf bis maximal acht Übungen
- Komplexübungen vor Isolationsübungen (Übungen für einzelne Muskeln)
- Große Muskelgruppen vor kleinen Muskelgruppen
- Konzentration auf die korrekte Übungsausführung
- Kraft vor Ausdauer (im Stundenverlauf)
- Pausengestaltung als „aktive Pause“
- Abwärmen / Cool Down



21.7 Tipps für die Durchführung von Kräftigungsgymnastik

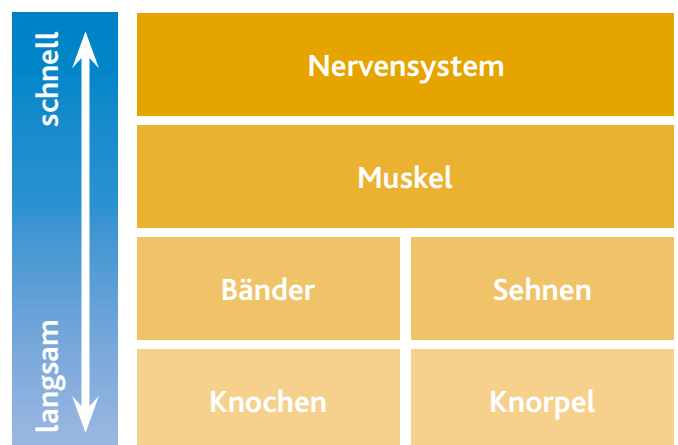
- Vor jedem Training aufwärmen (allgemeine & spezifische Erwärmung)
- Funktionelle Übungen auswählen
- Auf die funktionelle Durchführung konzentrieren & kontrolliert bewegen
- Den richtigen Bewegungsablauf erlernen – Schwung vermeiden – die gesamte Bewegung kontrollieren „führen“
- Bei der Auswahl der zu kräftigenden Muskeln Muskeldysbalancen beachten
- Dynamischen Übungen den statischen den Vorzug geben, da die Energieversorgung der Muskulatur bei dynamischen Übungen besser gewährleistet ist
- Die Gelenke nicht voll durchstrecken (nicht „einrasten“)
- Die Übungen mit „gerader“/kontrollierter Wirbelsäule absolvieren („Bauchkontrolle“)
- Beim Wechsel zwischen Stand und Liegen sollte auch der Lagewechsel „funktionell“ erfolgen (im Sinne der Vorbildfunktion der ÜL)
- Im Anfängertraining die Übungen, die hohen Anforderungen an die Hand-, Ellbogen-, Fuß- und Kniegelenke stellen, nur allmählich steigern
- Richtig Atmen: bei der Belastung ausatmen; Pressatmung vermeiden
- Übungen abbrechen, die während der Durchführung Schmerzen verursachen
- Bei Gerätetraining: Geräte funktionell einstellen, Geräte = Gelenkachsen, Geräte „leise“ bewegen

- Belastungen nur langsam steigern! Da sich das Nervensystem und die Muskulatur vergleichsweise schnell anpassen und erste Erfolge schon bald spürbar werden, neigen manche TN dazu, frühzeitig die Trainingsbelastung zu erhöhen. Sehnen und vor allem Gelenke und Knorpel sind häufig noch nicht bereit höhere Gewichte ohne Schaden zu tolerieren (s. Abb.). Steigerungen zunächst über Häufigkeit und Wiederholungszahlen.

*Als **funktionelle Gymnastik** wird eine Form der Gymnastik bezeichnet, bei der Muskeln entsprechend den anatomischen und physiologischen Bedingungen des Organismus gedehnt oder gekräftigt werden.*

***Unfunktionelle Übungen** erreichen häufig nicht ihr Ziel für den zu „bearbeitenden“ Muskel und/oder schaden gleichzeitig insbesondere den passiven Strukturen wie Bändern, Gelenken oder der Wirbelsäule.*

Anpassung an ein Krafttraining



21.8 Zusätzliche Hinweise zum Anleiten von Kräftigungsübungen

- Anweisungen kurz und verständlich
- Präzise Demonstration der Übungen
- Atemhinweise (immer!)
- Korrekturanweisungen/-hinweise geben
- Individuelle Differenzierung von Übungen bei heterogenen Gruppen anbieten
- Fortschritte beachten/überwachen
- Methodische Prinzipien beachten (vom Leichten zum Schweren, usw.)
- Übungen variieren durch Veränderung der Organisationsformen (Einzelübung, Circuits, ...)
- Übungen in verschiedenen Lagen (Stehen, Sitzen, Liegen, ...); dabei auf einen sinnvollen Übergang zwischen den verschiedenen Lagen achten
- Verschiedene Handgeräte/Materialien (Hanteln, Thera-Bänder, ...)
- Musikeinsatz
- Zur Variation Kombinationen mehrerer Übungen
- Unterschiedliche Pausengestaltung

21.9 Kräftigen mit Kindern und Jugendlichen

Grundsätzlich sind Haltungsschulung und Kräftigung für Kinder und Jugendliche im Hinblick auf Bewegungsmangel ausgesprochen wichtig.

Der Knochenbau bei Kindern und Jugendlichen ist aufgrund der geringeren Kalkeinlagerungen elastischer und weniger druck und biegefest. Der passive Bewegungsapparat reagiert noch wesentlich empfindlicher auf hohe Belastungen, ist also nur reduziert belastbar. Die Muskulatur hingegen kann durch Krafttraining in der Regel nicht geschädigt werden.

Es gelten einige physiologische und psychologische Besonderheiten und methodische Empfehlungen:

- Im **Vorschul- und frühen Schulkindalter** (bis etwa 9 Jahre) sollte auf Krafttraining im klassischen Sinne völlig verzichtet werden. Hier steht die Bewältigung des eigenen Körpergewichts im Vordergrund. Dafür sind vielfältige Bewegungsanlässe gut geeignet, bei denen Kinder klettern, hangeln, sich stabilisieren, rennen, ziehen, drücken usw. können. Bewegungsbaustellen, Parcours, Stationen und Spiele können als methodische Maßnahmen genutzt werden.
- Im weiteren Verlauf des **Schulkindalters** (bis 11 Jahre) können auch zielgerichtete Übungen, z. B. spielerische Haltungsschulung, Akrobatik o.ä., ergänzt werden. Die Bewältigung des eigenen Körpergewichtes in spielerischer Form steht immer noch im Mittelpunkt.
- In der **Pubeszenz** (etwa 11 – 14 Jahre) führt das Längenwachstum zu mehr oder weniger ausgeprägten Disharmonien der Körperproportionen. Hebelverhältnisse werden ungünstig und die Anfälligkeit bei Fehlbelastungen und einseitigen Dauerbelastungen ist deutlich erhöht. Gleichzeitig ist die Pubeszenz eine sensible Phase für die Kraftförderung, es lassen sich große Zuwachsraten an Kraft erzielen. Dies motiviert Kinder/Jugendliche häufig. Dabei darf der passive Bewegungsapparat nicht durch einseitige oder zu hohe Trainingsreize in ein Missverhältnis zwischen Belastung und Belastbarkeit gebracht werden. Bei der Entwicklung einer kräftigen Muskulatur sollte besonders auf die Vermeidung unkontrollierter Belastungen der Wirbelsäule geachtet werden.
- In der **Adoleszenz** (14 – 17 Jahre) können Belastungen und Trainingsmethoden aus dem Erwachsenentraining übernommen werden. Belastungen mit hoher Intensität sollten aber nachrangig gegenüber den Belastungen mit hohem Umfang eingesetzt werden und die Belastungsreize sollten kontinuierlich gesteigert werden.

- **Freiwilligkeit bleibt oberstes Prinzip beim Training mit Kindern.**



22 Dehnen

22.1 Wirkungen des Dehnens

Richtig und regelmäßig durchgeführtes Dehnen/Stretching lässt folgende Wirkungen erwarten:

- Dehnen/Stretching erhöht die Gelenkbeweglichkeit – wichtig für alle sportlichen Beanspruchungen, die hohe Beweglichkeit verlangen (z. B. Turnen). Auch im Alltagsleben profitiert man häufig von beweglichen Gelenken.
- Dehnen/Stretching erhöht den Dehnungswiderstand der Muskulatur: der Muskel kann plötzlich auftretenden Zugbelastungen besser standhalten! Untersuchungen scheinen zu belegen, dass regelmäßiges Dehnen damit zur Vermeidung von Verletzungen der Muskulatur (Zerrungen) beiträgt.
- Dehnen/Stretching kann einseitige Belastungen im Sport oder einseitige Haltungen im Alltagsleben ausgleichen (Vermeidung „Neuromuskulärer Dysbalancen“). So kann die Dehnung der Hüftbeugemuskulatur beim „Sitzmenschen“ vermeiden, dass die Muskulatur ihre natürliche, physiologische Länge und Funktion „vergisst“. Ein Allheilmittel gegen muskuläre Dysbalancen ist das Dehnen der „verkürzten“ Muskulatur allerdings nicht. Mindestens ebenso großer Wert sollte auf die Kräftigung der Antagonisten (Gegenspieler) gelegt werden.
- Dehnen fördert die Körperwahrnehmung und die Wahrnehmung von Spannungszuständen der Muskulatur

Weitere Wirkungen, die man dem Dehnen/Stretching oft zuschreibt (bessere Regeneration der Muskulatur, allgemeine Entspannung) sind umstritten bzw. in der Praxis nicht zu beweisen. Hier sollten die individuellen, subjektiven Erfahrungen der Sportler*innen im Vordergrund stehen: wer für sich den Eindruck gewinnt, dass Dehnen/Stretching positiv wirkt, kann es ohne Bedenken praktizieren!

22.2 Methoden des Dehnens

Es lassen sich zwei Grund-Methoden des Dehnens unterscheiden:

- **Statisches, gehaltenes Dehnen**
Hier begibt man sich durch die Kraft des Gegenspielers oder äußere Einflüsse (Partner, Gerät etc.) vorsichtig in die Dehnposition und hält diese, in Abhängigkeit von angestrebtem Ziel und der trainierenden Person, in der Regel 5 – 20 Sekunden.
- **Dynamisches Dehnen**
Hier wird der Muskel durch federnde, rhythmische Bewegungen in die Dehnungsposition hinein und zurück in die Ausgangsposition bewegt. Diese Bewegungen werden kontrolliert und mit geringer Bewegungsamplitude im Endbereich oder zurück in die Ausgangsposition ausgeführt. Sie sind nicht zu verwechseln mit der früher häufig zu beobachtenden Schwung- und Zerrgymnastik!

Zu diesen Grundmethoden gibt es Varianten, die sich für spezielle Ziele, Zielgruppen bzw. Einsatzfelder anbieten (z. B. Anspannungs-Entspannungs-Dehnen). Sie können Gegenstand aufbauender/weiterführender Lehrgänge sein.



22.3 Einsatzbereiche des Dehnens in der Übungsstunde

Dehnen/Stretching wird zu unterschiedlichen Zeitpunkten in unterschiedlichen Phasen einer Sportstunde eingesetzt und verfolgt dabei verschiedene Zielsetzungen. Die Dehnmethode und die Dauer/Art der Durchführung muss dabei den Zielen entsprechend ausgewählt werden. Nicht jede Dehnmethode eignet sich für jedes angestrebte Ziel bzw. für jede Phase der Übungsstunde!

22.3.1 Dehnen/Stretching in der Erwärmung

Das Ziel ist hier die optimale Vorbereitung der Muskulatur auf die folgenden Beanspruchungen. Für das Dehnen sollte beachtet werden:

- Die geeignete Methode ist das dynamische Dehnen. Untersuchungen zeigen, dass statisches Dehnen eher zu einer Leistungsminderung führen kann, da der Muskeltonus stärker gesenkt wird.
- Nur bei Muskeln, die im Hauptteil stark beansprucht werden, ist Dehnen sinnvoll.

Für die Dauer des Dehnens gilt: kurz und knackig! Zu langes Dehnen kann die Leistungsfähigkeit der Muskulatur eher beeinträchtigen!

22.3.2 Dehnen/Stretching als Stundenschwerpunkt

Das Ziel des Dehntrainings im Hauptteil ist die Erhöhung der Gelenkbeweglichkeit. Für die Durchführung sollte beachtet werden:

- Es eignen sich alle Methoden.
- Dauer und Umfang sind eher hoch. Drei bis fünf Dehnungen pro Muskel versprechen optimale Ergebnisse.

22.3.3 Dehnen/Stretching im Stundenausklang

Hier werden unterschiedliche Ziele angestrebt: „Ausdehnen“ der beanspruchten Muskulatur zur Vermeidung von Kontraktionsrückständen, Entspannung, verbesserte Regeneration. Diese Wirkungen sind umstritten bzw. in der Praxis nicht zu beweisen. Entscheidend für die Durchführung sollte das subjektive Empfinden sein (siehe Wirkungen des Dehnens). Für das Dehnen ist zu beachten:

- Es eignen sich alle Methoden.
- Statische Übungen nicht zu lange halten, um eine Durchblutung der Muskulatur nicht zu gefährden!
- Intensiv beanspruchte Muskulatur zurückhaltend dehnen, um die Gefahr von Muskelkater nicht zu vergrößern.



23 Stress und seine Bedeutung für die Gesundheit

23.1 Was ist Stress?

Stress ist ein Zustand der Alarmbereitschaft des Organismus, der sich auf eine erhöhte Leistungsbereitschaft einstellt.

Es gibt positiven Stress „**Eustress**“ (notwendige und positiv erlebte Aktivierung des Organismus) und negativen Stress „**Disstress**“ (belastend und schädlich wirkende Reaktion aufgrund von Anforderungen, die als übermäßig empfunden werden).

Stress wird als ein Muster spezifischer und unspezifischer Reaktionen des Organismus auf Reizereignisse, die das Gleichgewicht stören und seine Fähigkeit zur Bewältigung strapazieren oder überschreiten, gesehen.

Faktoren, die solche Reizereignisse auslösen, werden als **Stressoren** bezeichnet.

23.1.1 Positiver Stress – Eustress

Jeder Mensch benötigt Antriebe zur persönlichen Weiterentwicklung. Ohne neue Herausforderungen und Reize würden Fähigkeiten und Leistungsvermögen verkümmern. Wichtig ist eine positive Einstellung und die Einschätzung eines Stressreizes als Chance, nicht als Bedrohung. Werden Anstrengungen als lohnend bewertet und ein Problem bzw. eine Aufgabe ist mit den vorhandenen Ressourcen zu bewältigen, so wird diese Form von Stress als Eustress bezeichnet. Um gesundheitsfördernd zu wirken, sollte zudem genügend Zeit zur Regeneration und zum Abbau des erhöhten Energieniveaus vorhanden sein. (Siehe auch Handbuch Basismodul: „Salutogenese“)

23.1.2 Negativer Stress – Disstress

Ein Übermaß an Anforderungen oder Aufgaben, die **subjektiv** als nicht lösbar oder bedrohlich eingeschätzt werden, werden als Disstress bezeichnet. Hierzu zählen auch zu schnell aufeinanderfolgende Anforderungen oder eine zu große Menge von Stressreizen. Durch die Vielzahl und Intensität bleibt oft nicht die erforderliche Zeit zur Regeneration und zum Auffüllen der Energiereserven. Ein ständiger Anspannungszustand, d.h. eine ständige Alarmbereitschaft des Körpers, wird erzeugt. Die Stresshormone werden nicht wie früher durch körperliche Betätigung abgebaut. Das Gleichgewicht des Körpers kann dauerhaft gestört werden und verschiedene Krankheiten und Störungen zur Folge haben.

Sowohl Eustress als auch Disstress beruhen immer auf dem Zusammenspiel von Anforderungen bzw. äußeren Bedingungen und der persönlichen Verarbeitung durch den einzelnen Menschen. Gleiche Anforderungen und Bedingungen haben unterschiedliche Auswirkungen auf unterschiedliche Menschen.

23.2 Stress früher und heute

In der menschlichen Evolution war Stress überlebensnotwendig. Kurzfristig benötigte der Mensch in Gefahrensituationen ein hohes Maß an Energie und Leistungsfähigkeit, entweder zum Flüchten oder für den Angriff (**fight or flight**). Die bereitgestellte Energie wurde dann durch Körperarbeit (Rennen, Kämpfen, Jagen etc.) verbraucht. Die sich anschließende Zeit wurde zur Erholung und zum Wiederaufbau der Leistungsreserven verwendet.

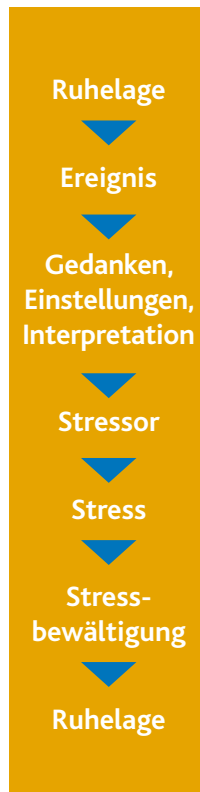
In der heutigen Zeit wirken vermehrt Stressreize auf der psychischen und emotionalen Ebene und nicht in Form von direkter körperlicher Bedrohung auf den Menschen.



23.3 Biologische Vorgänge/Körperreaktionen bei Stress

Eine Stressreaktion als Antwort des Körpers auf eine Belastung verläuft immer nach dem gleichen Muster: Ausgehend vom vegetativen Nervensystem, d.h. nicht steuerbar, werden eine Reihe von Körpervorgängen ausgelöst, die in kürzester Zeit hohe Leistungsreserven mobilisieren. Der Blutdruck steigt, Herzfrequenz und Atem werden beschleunigt, aus den Depots werden Glykogen und Fettsäuren zur besseren Energieversorgung (sie wirken wie eine Traubenzuckerspritze) freigegeben. Die Nebennieren schütten Adrenalin und Noradrenalin sowie das Stresshormon Cortisol aus.

Das Immunsystem arbeitet weniger effektiv. Alle Körperfunktionen sind abgestimmt und eingerichtet auf die Bewältigung des Stressreizes. Im Anschluss an diese Alarmphase ist (eigentlich) eine Normalisierung sowie ein Wiederauffüllen der Energiereserven notwendig.



Dynamik des Erregungszustandes bei häufigem Stress



Allgemeine physiologische Vorgänge bei Stress:

- Schnellere Atmung
- Beschleunigte Herzfrequenz
- Verengung der Blutgefäße
- Blutdruckanstieg
- Gesteigerte Aktivität
- Ausschüttung von Stresshormonen (z. B. Adrenalin)
- Gesteigerte Zuckerbereitstellung

Weitere körperliche Reaktionen können sein: trockener Mund, Kloß im Hals, Herzklopfen/Herzstiche, flaves Gefühl im Magen, Schwitzen, Erröten, Kurzatmigkeit, Tränen, weiche Knie, Engegefühl in der Brust.

Mögliche negative Folgen von nicht bewältigtem Stress

Psychischer Bereich	Sozialer Bereich	Vegetativ-Hormoneller Bereich	Muskulär-Motorischer Bereich
• emotionale Anspannung, mangelndes Selbstvertrauen • verminderte kognitive Fähigkeit • Ängste, Resignation, Unsicherheit • reduzierte Leistungsfähigkeit	• Hemmungen • Aggressivität • soziale Unsicherheit • gestörte Kommunikation • soziale Isolierung	• beschleunigte Pulsfrequenz • erhöhter Blutdruck • Erröten, Erblassen • erhöhte Schweißsekretion	• muskuläre Verspannungen • Zittern • motorische, v.a. koordinative Fehlleistungen • gestörte Feinmotorik

23.4 Schutzfaktoren

Im Folgenden eine Übersicht über mögliche Faktoren zur Bewältigung und Reduktion von Stress:

- Ausreichend Bewegungspausen
- Abwechslungsreiche, moderate Bewegung
- Aufnahme langfristiger Bewegungsaktivitäten
- Gutes soziales Netz, stabilisierende Freundschaftsbeziehungen (Vertrauen, Unterstützung im Alltag)
- Gute Körperwahrnehmung, auf Stresssymptome achten und hören
- Bewegungsfreundliche Verhältnisse, z. B. am Arbeitsplatz, im Alltag, in der Wohnumgebung etc.
- Vertrauen in die Selbstwirksamkeit: Die Überzeugung, wichtige Dinge selbst beeinflussen und das Gefühl, Probleme lösen zu können
- Wissen über Gesundheit und gesundheitspraktisches Handeln
- Erkennen von Stressmustern
- Erproben und Variieren von Alternativen
- Risikobewusstsein/Risikokompetenz: Bescheid wissen über mögliche Risiken

23.5 Risikofaktoren

Im Folgenden eine Übersicht über mögliche Faktoren, zur Entstehung und Vergrößerung von Stress:

- Keine Möglichkeiten Sport zu treiben / keine Bewegungspausen möglich
- Einseitige Belastungen und Anforderungen in Beruf, Alltag und Freizeit
- Unzufriedenheit, durch z. B. Termindruck, Streit, hohe Anforderungen, Erfolgsdruck, nicht Für-Sich-Sorgen, etc.
- Mangelnde soziale Anerkennung / geringer sozialer Rückhalt
- Mangelnder Handlungs- und Entscheidungsspielraum
- Gestörte Kommunikationsbeziehungen
- Schlechte Körperwahrnehmung
- Belastende Umweltbedingungen
- Über- oder Unterforderung
- Krankheitsbefürchtungen
- Finanzielle Probleme
- Bewegungsmangel
- Innere Konflikte



23.6 Entspannung durch Sport und Bewegung

Bewegung kann verspannte Muskulatur lockern, das Herz-Kreislaufsystem anregen, die Stimmungslage verbessern, das soziale Zugehörigkeitsgefühl steigern und helfen „abzuschalten“. Körperlich-sportliche Aktivitäten bilden einen zentralen Faktor zur Erhaltung sowie zur Wiederherstellung der physischen und der psychosozialen Gesundheit.

Wichtigstes Gebot:

Egal, welche Sportart/Bewegungsaktivität durchgeführt wird – sie muss Spaß machen!

Verschiedene Entspannungsmethoden können neben dem Sportangebot als Schutzfaktor gegen Stress unterstützend wirken und die Entspannungsfähigkeit fördern. Einfache Methoden sind z. B. Körperwahrnehmungs- und Körpersensibilisierungsübungen, Muskeldehnung/-schüttelungen, Massagen (z. B. mit Igelball, Handgeräten, Pezziball etc.), Körperreisen, Progressive Muskelentspannung, Bewegungs-Meditation (z. B. meditativer Tanz) sowie einfache Elemente aus dem Tai Chi, Yoga etc. Diese Methoden sind relativ einfach zu erlernen und durchzuführen.

Für die Anwendung sportferner Verfahren, die eher im therapeutischen Rahmen verwandt werden, wie zum Beispiel Phantasiereisen, autogenes Training etc., wird eine fundierte Ausbildung dringend angeraten.

So wird das Risiko vermindert, dass nur schwer aufzufangende Situationen aufgrund psychischer oder traumatischer Vorbelastungen einzelner TN vorkommen.

Auch spezielle und komplexe Entspannungsmethoden wie z. B. Tai Chi, Yoga, Qi Gong, Bioenergie, Reiki, Eutonnie, Feldenkrais, Musikentspannung, Atementspannung etc. sollten nur nach intensiver und ausreichender Ausbildung angewandt werden.

Generell sollten durch die ÜL sportnahe Entspannungsmethoden angewandt werden, um mögliche psychische Krisensituationen bei Teilnehmer*innen zu vermeiden.



23.7 Hinweise zur Durchführung

Voraussetzung für den Einsatz sportnaher Entspannungsmethoden ist die Bereitschaft der Teilnehmer*innen (TN), sich auf diese Inhalte einzulassen.

Mit sportnahen Entspannungsmethoden sind überwiegend körperbezogene Verfahren gemeint, die einfach zu lernen sind, sich auch im Alltag umsetzen lassen und einen geringen zeitlichen Aufwand des Erlernens und der Durchführung benötigen. Im Sinne der Ganzheitlichkeit sind natürlich körperliche und psychische Entspannung nicht zu trennen, jedoch steht als Zugangsweg zur Entspannung der Körper im Mittelpunkt (z. B. im Gegensatz zum autogenen Training (Selbstinstruktionen in Gedanken)). Dabei ist zu beachten, dass Entspannung ein Lernprozess ist, der Zeit braucht.

Oberste Priorität hat das Prinzip der Freiwilligkeit:

Jede*r TN soll zu jedem Zeitpunkt selbst entscheiden können (wie bei anderen sportpraktischen Übungen auch): „Es tut mir gut, ich lasse mich darauf ein und mache weiter – oder – es tut mir nicht gut, ich steige aus“.

Darüber hinaus sollten folgende Punkte bei dem Einsatz von Entspannungsmethoden beachtet werden:

- **Entspannung erfordert die Überzeugung, sich entspannen zu können und dies auch zu wollen.** Deshalb gilt:
 - Wende nur Entspannungsverfahren an, mit denen du selber ausreichend Erfahrungen hast.
 - Wende zum Einstieg Entspannungsmethoden ohne Körperkontakt an.
 - Sei vorsichtig und behutsam mit Körperkontakt unter den TN (einschätzen, wie alle einzelnen TN damit umgehen), freiwillige Partner/wahl usw.
 - Versuche den TN Methoden an die Hand zu geben, die auch im Alltag angewandt werden können (z. B. Progressive Muskelrelaxation).

- **Entspannung ist in verschiedenen Positionen möglich.** Deshalb gilt:
 - Lass die TN individuell bequem stehen, sitzen oder liegen (evtl. mit Decken, Kissen o.ä.).
 - Lass Schuhe und Brillen wenn möglich/gewünscht ablegen.
 - Sprich langsam, atme ruhig.
 - Mache es dir selbst bequem und entspannt.
 - Lass die TN entscheiden, ob sie die Augen schließen möchten.
 - Lass die TN entscheiden, welche Position sie einnehmen wollen.
- **Entspannung wird durch günstige äußere Bedingungen erleichtert.** Deshalb gilt:
 - Vermeide störende Geräusche und grelles Licht.
 - Sorge für eine angenehme Raumtemperatur ohne Zugluft.
 - Setze Musik passend ein (geeignete Musikauswahl und Lautstärke).
- **Entspannung kann auch als unangenehm erlebt werden.** Deshalb gilt:
 - Überlege dir vorher, wie du mit möglichen Zwischenfällen und Problemen deiner Entspannungsmethode umgehst.
- **Entspannung sollte immer durch eine Aktivierung und eine kurze Reflexion abgeschlossen werden.** Deshalb gilt:
 - Hole die TN nach der Entspannung so zurück, dass alle TN wieder wach sind (z. B. mit Dehnen/ Räkeln/ Strecken). Eine Entspannungseinheit sollte immer durch eine ausreichend lange Aktivierung abgeschlossen werden, wobei die TN selbst entscheiden, wie aktiviert sie die Einheit beenden möchten.
 - Biete die Möglichkeit, zur Rückmeldung nach jeder Entspannung (Was war für den einzelnen gut, was weniger? etc.).



23.8 Kindgemäße Entspannung

Täglich strömt eine Flut von Reizen auf Kinder ein. Kaum mehr finden sie Gelegenheit, sich auf sich zu konzentrieren oder ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Erzieher*innen berichten von ruhelosen Kindern, Lehrer*innen von unruhigen, unkonzentrierten und leicht ablenkbaren Kindern. Zeiten der Ruhe, Entspannung und Erholung sind aber wichtige Elemente einer harmonischen und gesunden Entwicklung des Kindes.

Für Kinder eignen sich vor allem Wahrnehmungsspiele (z. B. klassische Tastspiele) und einfache Stilleübungen. Einfache Massagespiele mit unterschiedlichen Gegenständen (z. B. Schwamm, Pinsel oder Igelball) in Verbindung mit einer Geschichte sind kindgemäß, auch bereits ab dem Kindergartenalter. Entspannungsspiele mit Kindern können den Stundenabschluss bilden, sind aber auch situativ einsetzbar, da sie Konzentration einfordern und damit die Gruppendynamik verändern können.

Bewegungsspiele mit Wechsel von Anspannung und Entspannung eignen sich generell für Kinder, die nur schwer zur Ruhe finden, und tragen zur Entwicklung des Körpergefühls bei. Beispiele dafür sind Lauf- und Fangspiele, die im „stop-and-go – Rahmen“ gespielt werden (z. B. „Einfrieren“ „Popcorn“). Außerdem entspricht der stete Wechsel zwischen anspannenden und entspannenden Situationen bei Bewegung, Spiel und Sport dem natürlichen Bewegungsrhythmus von Kindern.

Massagespiele (z. B. „Ein Igel geht auf Reisen“ oder „Pizza backen“) unterstützen besonders die taktile Wahrnehmungsfähigkeit von Kindern und helfen auch konzentrationsschwachen Kindern.

Fantasiereisen und Vorstellungsübungen eignen sich vor allem für Grundschulkinder, die Geschichten lieben.

Folgende allgemeine Rahmenbedingungen sind für Entspannungssituationen mit Kindern zu beachten:

- Selber Ruhe ausstrahlen
- Atmosphäre schaffen (leichte Verdunklung, sanftes Licht, angenehme Raumtemperatur, evtl. Decken)
- Die Entspannung inszenieren, z. B. Einbinden der Entspannung in einen Gesamtrahmen (z. B. Buchgeschichte)
- Freiwillige Teilnahme (einige Kinder beobachten lieber zunächst – auch eine Form der Teilnahme – und „checken erst einmal die Situation“)
- Freie Partnerwahl ist wichtig, da Vertrauen in andere erst erworben werden muss
- Achtung und Wertschätzung des Partners muss noch erlernt werden. Daher wird z. B. in der Massage bei sich selbst begonnen („Lernen was mir selbst gut tut, dann erst kann es auch mit dem besten Freund / der besten Freundin erprobt werden“)
- Raum und Zeit für Rückmeldungen geben (Kinder sollten lernen zu sagen, was ihnen gut tut und was nicht!)



24 Wahrnehmung

Wahrnehmung und Bewegung bilden eine untrennbare Funktionseinheit. Bewegung ist die Basis für vielfältige Wahrnehmungserfahrungen. Ohne Wahrnehmung entsteht keine Bewegung (vgl. Balster, 2004a, S.43).



**Ich kann nicht
nicht wahrnehmen**

Wahrnehmung ist nicht nur das passive Ergebnis einer Reizaufnahme durch die Organe, sondern erfolgt immer durch aktive Steuerung, Auswahl und Strukturierung des Wahrnehmungsfeldes.

Mithilfe der Sinnesorgane erfasst der Mensch eine Situation (nimmt sie wahr), leitet die eingehende Informationen über das Zentralnervensystem (ZNS) ins Gehirn weiter, wo diese koordiniert und verarbeitet wird. Dabei ist die Fähigkeit, Sinnesreize sinnvoll miteinander zu verknüpfen, diese zu differenzieren bzw. zu selektieren eine entscheidende Voraussetzung für einen angemessenen Verarbeitungs- und Reaktionsprozess. Die Unterscheidung von wichtigen und unwichtigen Informationen einschließlich der individuellen Erfahrungen, Erlebnisse und subjektiven Bewertung der Informationen muss gelernt werden. Je mehr (Bewegungs-) Erfahrungen ein Kind macht, desto häufiger muss es Informationen verarbeiten, vernetzen und bewerten. Dies führt dazu, dass das Kind Entscheidungs- und somit auch Reaktionsprozesse schneller durchlaufen kann.

Wahrnehmung und Bewegung sind Voraussetzung für die Auseinandersetzung mit sich, der materiellen und sozialen Umwelt und beeinflussen somit die Entwicklung (senso-) motorischer, kognitiver, emotionaler, sozialer und sprachlicher Fähigkeiten.

Info:

Körpernahe Sinneswahrnehmungen (Basis- oder Eigensinne) sind die Systeme:

- kinästhetisch (Körper- und Bewegungssinn)
- taktil (Tastsinn)
- vestibulär (Gleichgewichtssinn)
- gustatorisch (Geschmackssinn)
- olfaktorisch (Geruchssinn)

Körperferne Sinneswahrnehmungen sind:

- visuell (Sehsinn)
- auditiv (Hörsinn)

24.1 Aspekte zur Förderung von Wahrnehmung

- Im Kindes- und Jugendalter ist es wichtig, die Entwicklung aller Sinne zu fördern und zu entfalten.
 - Die körpernahe Sinneswahrnehmung sollte sicher beherrscht werden (Basis), da sie die Voraussetzung für viele koordinative Fähigkeiten bildet (siehe Basismodul).
 - Die darauf aufbauende körperferne Sinneswahrnehmung wird häufig im Alltag der Kinder stark strapaziert. Eine Schulung dieser Sinne sollte daher differenziert erfolgen.
- Bei Erwachsenen und vor allem bei Senioren ist es mit dem Ziel der Gesundheitsförderung wichtig, die Wahrnehmung der verschiedenen Sinne zu erhalten.
 - Vorrangiges Ziel ist dabei das Erleben des eigenen Körpers in unterschiedlichen Situationen.



- Vielfältige Aufgaben/Herausforderungen anbieten.
- Mit einer Schulung der Koordination verbessert sich zugleich die Wahrnehmungsfähigkeit.
- Wahrnehmungsanlässe sollten möglichst oft mit der Möglichkeit zu Bewegungsreaktionen gekoppelt werden.
- Ausreichend viel Zeit geben zum Ausprobieren, Üben, Variieren und Kombinieren, auch im Zusammenhang mit Gerät/Partner.
- Intensives „Beobachten“ und „Erspüren“
 - Wahrnehmungsförderung erfordert Konzentration und Ruhe.
- Eine anschließende Verbalisierung/Reflexion hilft die Wahrnehmung bewusst zu machen.



24.2 Wahrnehmungsförderung in der Sportpraxis

24.2.1 Kinästhetische Wahrnehmung

- Entwicklung von Körperbewusstsein und Bewegungsempfinden, z. B. Ausprobieren, Wahrnehmen und Bewusstmachen von Aktions- und Einsatzmöglichkeiten einzelner Körperteile
 - beugen, strecken, drehen
 - objektbezogen
 - partnerbezogen
- Wahrnehmen und Bewusstmachen verschiedener Spannungszustände in der Körpermuskulatur
 - Muskelspannungen auf- und abbauen
 - Krafteinsätze/-dosierungen regulieren
- Gelenkstellungen wahrnehmen
- Förderung der Kontroll- und Koordinationsfähigkeit der Eigenbewegung
- Entwicklung immer präziser werdender Bewegungsvorstellungen
- Körperräumlagen/-positionen halten und verändern



24.2.2 Taktile Wahrnehmung

- Tasterfahrungen mit Materialien/Objekten
 - Größen, Formen, Oberflächen, Temperatur, Festigkeit, usw.
 - Unterscheiden von Eigenschaften
- Entwicklung immer präziser werdenden Bewegungsvorstellungen
- Wahrnehmen und Bewusstmachen unterschiedlicher Möglichkeiten des Körperkontaktes mit Partnern

24.2.3 Vestibuläre Wahrnehmung

- Wahrnehmen und Bewusstmachen verschiedener Gleichgewichtslagen

- Einbeiniger Stand, weiches Anstoßen, Balancieren auf Balken, usw.

- Orientierung von Kopf und Körper im Raum erfahren
 - Schaukeln
 - Drehbewegungen, Karussell
- Beschleunigung erfahren
 - aktiv – passiv
 - Gleiten auf unterschiedlichen Materialien
 - auf die Bewegungen anderer einstellen



- Objekte balancieren

24.2.4 Gustatorische Wahrnehmung

- Geschmacksrichtungen empfinden und deuten
- Geschmacksrichtungen kontrollieren und regulieren

24.2.5 Olfaktorische Wahrnehmung

- Gerüche empfinden und deuten
- Gerüche kontrollieren und regulieren

24.2.6 Visuelle Wahrnehmung

- Eigenschaften von Objekten unterscheiden
 - Größe, Form, Farbe, Helligkeit, usw.
- Beobachten von Ausprägungsformen der Bewegung bei
 - Menschen in verschiedenen Tätigkeiten
 - Tieren, Puppen, usw.
- Beobachten und Imitieren von Bewegungsausführungen,
 - ansätzen und -formen eines Partners
 - Gehen, Springen, Laufen, Federn
 - Stellung von Füßen, Unterschenkel, Becken und Rumpf
- Auge-Hand-, Auge-Fuß-Koordination
- Räumliche Beziehungen zwischen Objekten und/oder Personen wahrnehmen

24.2.7 Auditive Wahrnehmung

- Wahrnehmen und Beschreiben von Klangeigenschaften
 - Lautstärke, Tonhöhe, Tondauer, usw.
 - gleiche/verschiedene Geräusche/Töne wahrnehmen
- Figur-Grund-Differenzierung (Geräusche aus einer Menge an Geräuschen heraushören)
- Richtungshören
- Wahrnehmen von akustischen Phänomenen aus der Umwelt, Geräusche zuordnen
- Umsetzen von akustischen Vorlagen in Bewegung

24.2.8 Wahrnehmen von Belastung

- Puls und Atmung als eigenen, individuellen inneren Rhythmus wahrnehmen und erkennen.
- Wahrnehmen und Erkennen, dass sich der Puls und die Atmung in Ruhe anders verhalten als unter Belastung.
- Erkennen, dass jeder Körper anders reagiert / Puls und Atmung bei jedem unterschiedlich sind.
- Lernen, die eigene Belastung richtig einzuschätzen (Anstrengungsgefühl).
- Lernen, die eigene Erholung richtig einzuschätzen.
- Reflexionen, wie z. B.: „Wie gehe ich mit diesen Belastungen um?“ „Wie reagiere ich auf die Signale meines Körpers?“ „Bin ich eher der Typ, der sich überfordert oder unterfordert?“



Eine gute Wahrnehmung von Belastungen des eigenen Körpers ist eine wichtige Ressource, um Stress wahrnehmen und ihm adäquat begegnen zu können (siehe auch Kapitel „Stress“).

25 Spielen

25.1 Definitionen & Merkmale

Das Phänomen „Spiel“ ist schwer zu beschreiben – es gibt viele verschiedene Spieldefinitionen.

Daher ist die Wissenschaft in den letzten Jahren dazu übergegangen, Merkmale festzulegen, die Spiel ausmachen. Diese erschließen sich leichter, wenn man dabei das Bild „spielender Kinder“ vor Augen hat:

Spielen ist das, was von Spielerinnen und Spielern als Spiel angesehen wird.

Damit die Teilnehmenden einer Gruppe möglichst schnell in ein Spiel finden und darin aufgehen, kann die Spielleitung dies aktiv unterstützen, indem sie sicherstellt, dass möglichst viele der Merkmale (s.u.) in dem Spiel zu finden sind.

Merkmal	Erläuterung	mögliche Konsequenzen für die Spielleitung
Freiwilligkeit/ Selbstbestimmung	Ohne diese ist wirkliches Spielen nicht möglich	Gerade in der Startphase Hemmungen, Ängste und Vorurteile abbauen.
Zwecklosigkeit	„Spielen um des Spielens willen“ – ohne bewussten Zweck – Erwachsenen fällt dies häufig schwer	Informationen über Ziele oder thematische Zusammenhänge können helfen, Barrieren gegenüber dem Spiel abzubauen und die Akzeptanz zu steigern.
Loslösung vom Alltag	Spiele haben eine eigene Realität, die ganz anders sein kann oder in der andere Regeln gelten können als in der Alltagswelt.	Geeignete Maßnahmen wie Raumgestaltung, Einsatz von Requisiten und einer Rahmenhandlung können es den Spielenden erleichtern in eine andere Erlebniswelt einzutauchen.
Spiel als Schonraum	Spiel eröffnet die Möglichkeit neue Rollen und Verhaltensweisen zu erproben.	Eine Vielzahl möglicher Rollen im Spiel anbieten.
Lustvolle Spannung	Spiel lebt davon, dass es – anders als Übungen – nicht vorausgeplant werden kann.	Offen sein dafür, wenn sich ein Spiel anders als von der Spielleitung geplant entwickelt. Der Spielausgang muss offen sein.
Beteiligung der Emotionalität	Gewinnen und Verlieren, Erfolg und Misserfolg liegen im Spiel häufig nah beieinander und können im Verlauf des Spiels wechseln.	Je nach Altersgruppe helfen unterschiedliche Aspekte die Emotionen der TN zu wecken (Wettkampf, Bilder, ...); Misserfolge sollten immer nur kurzfristiger Natur sein und schnell durch die Möglichkeit einer neuen Chance abgelöst werden.
Beanspruchung des ganzen Menschen	Spiel spricht die Spielenden motorisch, kognitiv, emotional und sozial an.	Das Spiel so gestalten/variieren, dass alle Ebenen angesprochen werden.
Aktivitätssteigerung	Unter Aktivität wird die handelnde Auseinandersetzung mit dem Spiel und deren Inhalten verstanden.	Alle Spielenden müssen die Möglichkeit haben aktiv am Spiel teilzunehmen (und Erfolgserlebnisse zu haben).

25.2. Arten von Spielen – Kleine Spiele

Ebenso wie es verschiedene Definitionen von Spielen gibt, werden Spiele auch unterschiedlich kategorisiert. Typisch für den Breitensport sind sogenannte „Kleinen Spiele“, deren Merkmale hier in Abgrenzung zu den Sportspielen beschrieben werden sollen.



Kleine Spiele / Bewegungsspiele	Große Spiele / Sportspiele
einfache Spielfertigkeiten/-fähigkeiten ausreichend	technische, taktische und konditionelle Fähigkeiten erforderlich
wenige/einfache/variable Spielmaterialien	festgelegtes/normiertes Spielmaterial
einfache/veränderbare Spielregeln	komplexes/ausgefeiltes/normiertes Regelsystem
variable Spielräume/Spielfelder	festgelegtes Spielfeld/-größe
prozess-/teilnehmerorientiert	ergebnisorientiert, z. T. Ligabetrieb
schnell organisierbar	komplexe Organisationsstrukturen

Konkrete Beispiele:	
Federball	→ Badminton
Brennball	→ Baseball
Ball über die Schnur	→ Volleyball
Straßenfußball mit der pfandfreien Getränkedose	→ Fußball
usw.	

SPOK
Spiele-Online-Kartei des Landessportbundes NRW



Ihr sucht nach attraktiven Spielideen für Praxisstunden mit Kindern und Jugendlichen?

Dann besucht SPOK unter:
www.lsb-spok.de/start

25.3 Bedeutung des Spiels für verschiedene Zielgruppen

Menschen, die spielen, machen sich nicht bewusst, welche Bedürfnisse sie damit erfüllen und wie Spiele dafür gestaltet sein müssen. Kennt die Spielleitung charakteristische Bedürfnisse von Ziel-/Altersgruppen, fällt es ihr leichter Spiele entsprechend auszuwählen und zu gestalten.

Die folgende Tabelle soll eine erste Orientierung bieten. Die individuellen Unterschiede innerhalb einer Alterskategorie können groß sein.

Zielgruppe	Ziele des Spiels / Bedürfnis	charakteristische Merkmale
Kinder	• „Spielen um des Spielens willen“ • Bestandteil des Tagesablaufs • Elementare Spiel- und Bewegungsbedürfnisse befriedigen • sich äußern lernen, sich darstellen • sich selbst erproben • Materialerfahrungen sammeln	• Zweckfreiheit • Freiwilligkeit • Spiel ohne/mit wenig Regeln • Prozessorientierung / offene Spiele, z. B. Rollenspiele
Jugendliche	• Selbstbewusstsein fördern • Persönlichkeit entfalten • Lob und Anerkennung erfahren • Kräfte messen, Grenzen erfahren	• Spiel mit Regeln • Ergebnisorientierung, z. B. Sportspiele • Gesellschaftsspiele
Erwachsene	• Freizeit gestalten • Geselligkeit erleben • Unterhaltung, Spaß haben • Wettkämpfen • Stressabbau • Aggressionen/Frustration abbauen	• meist Ergebnisorientierung • wenig Kreativität • Zweckgebundenheit, Zielorientierung (z. B. Förderung der Gesundheit, usw.) • angeleitete Spiele
Ältere	• Verloren gegangene Spielfähigkeit/Fähigkeiten wiedererlangen/verbessern • Soziale Kontakte knüpfen/erhalten • Lob und Anerkennung erfahren • Körperliche und geistige Aktivität zur Erhaltung von Fähigkeiten zur Bewältigung des Alltags	• vgl. Erwachsene • angeleitete Spiele, z. B. Tanzspiele • Gesellschaftsspiele • Kleine Spiele

25.4 Zielgerichteter Einsatz von Spielen

Spiele werden in der Planung von Stunden genauso zielgerichtet eingesetzt wie Übungen. Entsprechend muss sich die ÜL klar sein, welches Ziel sie im Stundenverlauf

mit dem Spiel verfolgt. Im Folgenden einige exemplarische Aspekte, die bei einer zielgerichteten Planung helfen können.

Körperliche Aspekte	kognitiv-emotionale Aspekte	soziale Aspekte
• Aufwärmen • Förderung motorischer Grundeigenschaften • Schulung des Körperbewusstseins • Wahrnehmungsschulung • Förderung der Entspannung • Verbesserung technischer Fertigkeiten • Cool down	• Förderung von Kreativität • Vermittlung kognitiver Fähigkeiten • Erfolgserlebnisse • Lernen neuer Spiele • Förderung von Selbstvertrauen • Spielfreude erleben • Ausgleich zum Alltag • Erwerb taktischer Fähigkeiten • Motivationsaufbau • Abschalten, Austoben	• Rollen erleben und üben • Kommunikation erleben • Kooperation erleben und üben • Fairness erleben und lernen • Verlieren lernen • Toleranz einüben • Hilfen geben und annehmen • Konflikte bewältigen • Rücksicht nehmen und Rücksichtnahme erfahren

Dabei ist es wichtig bereits in der Planung die Prinzipien von Breitensport und Gesundheitsförderung einzubeziehen (siehe Handbuch Basismodul).

Für das Erreichen obengenannter Ziele ist eine genaue Analyse der Zielgruppe bzw. der einzelnen Teilnehmenden unerlässlich.

Eine Auswahl wichtiger Kriterien zur Analyse der Gruppe / der einzelnen TN:

- Alter
- Geschlecht
- Leistungsvermögen
- Entwicklungsstand
- Ziele, Motive, Bedürfnisse
- Bewegungseinschränkungen

- Lernfähigkeit
- Konzentrationsfähigkeit
- Sprachfähigkeit
- sportliche Vorerfahrungen
- spielerische Vorerfahrungen
- usw.

*Eine (methodische) **Spielreihe** ist eine Hintereinanderschaltung mehrerer Spiele. Bei der Reihenfolge finden die methodischen Prinzipien Anwendung, um die Komplexität des Spiels zu reduzieren. Sie zielt häufig auf die Vermittlung eines komplexen Zielspiels hin.*



25.5 Abwandlungen von Spielen

In den Materialien des Landessportbundes und in der Literatur finden sich unzählige Spielideen und -anregungen. Neben den zielgruppenspezifischen Aspekten sind für die Auswahl eines Spiels von Bedeutung:

- Gruppenstruktur und -größe
- zur Verfügung stehende Zeit
- Spielmaterial, räumliche Bedingungen
- usw.

Um das geplante Ziel zu erreichen, muss ein Spiel so gestaltet werden, dass die analysierten Kriterien berücksichtigt werden. Im Verlaufe eines Spiels oder in einem weiteren Durchgang ist es häufig hilfreich Änderungen anzubieten, um ein Spiel im Hinblick auf die angestrebten Ziele zu optimieren. Auch Partizipation der TN für Veränderungen des Regelwerkes bietet sich häufig an.

Nicht zuletzt helfen bereits kleine Variationen eines Spiels, Motivation und Spielfreude der Spielenden neu zu entfachen.

Variation/Veränderung von ...	Beispiele für mögliche Wirkung
Spielfeld/Spielraum (kleiner, größer, neutrale Zone, usw.)	• Intensität, Belastung • Integration unterschiedlicher Anzahl von Spielenden
Spieler*innenanzahl (z. B. Anzahl von Fängern, Teamgrößen)	• veränderte Belastungs- und Erholungsgestaltung • Spannungserhöhung • Integration von mehr/weniger Mitspieler*innen
Fortbewegungsart (z. B. Gehen, Laufen, Krebsgang, usw.)	• Intensität, Belastung • Tempo • Bewegungsschulung
Spielgeräte (Anzahl)	• Intensität • Zufallskomponente
Spielgeräte (Material)	• Intensität • Anpassung der koordinativen Anforderung an das Leistungsvermögen
Zuordnung eines oder mehrerer Spieler*innen (z. B. in Paaren spielen)	• Anpassung an Räumlichkeiten/Spieler*innenanzahl • soziales Lernen
Zusatzaufgaben (gelten für alle)	• Schwierigkeitssteigerung • Motivation • Berücksichtigung unterschiedlicher Fähigkeiten
Sonderaufgaben (gelten nur für einzelne)	• Angleichung für heterogene Gruppen
Veränderung einzelner Regeln	...

25.6 Grundsätze für das Anleiten von Spielen

- Spielgedanken/-idee kurz und klar formulieren.
- Das Alter und den Hintergrund der Teilnehmenden berücksichtigen (z. B. bei Kindern das Spiel in eine Geschichte einbetten).
- Nur so viele Spielregeln wie unbedingt erforderlich sind.
- Beim Anleiten visualisieren.
- Evtl. Spielen eines Probedurchlaufs.
- Spiel nicht fertig „vorsetzen“, sondern Spielregeln erst nach und nach einführen. Ein Spiel, das „erspielt“ wird, macht Freude (bei der Vermittlung methodische Prinzipien beachten).
- Anpassen an die Voraussetzungen der Teilnehmenden und die Spielbedingungen, ggf. auch Änderung der Regeln. Variationsmöglichkeiten nutzen.
- Exakte Spielregeln und Spielfeldgrenzen motivieren und verhindern Streitigkeiten.
- Teams nicht durch Wählen erstellen.
- Niemand sollte ausscheiden, alle Teilnehmenden sollen im Spiel bleiben oder schnell wieder hereinkommen.
- Bemühen um hohen Intensitätsgrad für alle, aber Zwang vermeiden / Pausen erlauben/ermöglichen.
- Mitspielen der Spielleitung motiviert, manchmal brauchen die Teilnehmenden aber auch klare Entscheidungen von außen (Schiedsrichter*in).
- Heiterkeit, Spannung und Freude sind Wesensmerkmale kleiner Spiele – diese zulassen.
- Auch bei kleinen Spielen Ordnung, Fairness und Ehrlichkeit verlangen.
- Spiele nutzen, um über das motorische Lernen hinaus soziales Lernen, kognitives Lernen, kooperatives Verhalten und Kommunikation zu fördern. Eingreifen, wenn die Spielhaltung im Sinne von Fairness, Partnerschaft und Gemeinschaftssinn verloren geht und Spielleistung und Erfolgsstreben überbetont werden. Jederzeit präsent sein und bleiben.
- Regelveränderungen/-korrekturen erfordern häufig einen klaren Spielstopp, damit alle Spielenden aufnahmebereit sind.
- Geistige Aktivierung der Spieler*innen fördern, Bemühen um rege Teilnahme und kreative Mitgestaltung der Spielenden.
- Spiel auskosten lassen, aber nicht zu lange bei einem Spiel verweilen (Gefühl für den richtigen Zeitpunkt des Spielendes).

*Alle Spieler*innen sollen mit Erfolg(erlebnissen) mitspielen können!*



26 Lernen in und durch Bewegung im Sport

Das Lernen ist einer der Kernbegriffe im Zusammenhang mit der Tätigkeit einer ÜL. Das Lernen von Bewegungen ist eines der vorrangigen Ziele, die TN in den Sportgruppen erreichen möchten. Zu den Zielen gehören aber genauso die Lerneffekte in Bezug auf kognitive, emotionale und soziale Ebenen, die über Bewegung, Spiel und Sport erreicht werden können.

Lernverständnis

Unter Lernen wird das Aufnehmen, Verarbeiten und Umsetzen von Informationen verstanden. Nicht nur im Sport, dort aber in besonders eindringlicher Weise, ist das Lernen handlungsorientiert und geschieht über die Bewegung. Lernprozesse verlaufen aktiv und führen zu dauerhaften Veränderungen.

Bedingungen für erfolgreiches Lernen im Sport

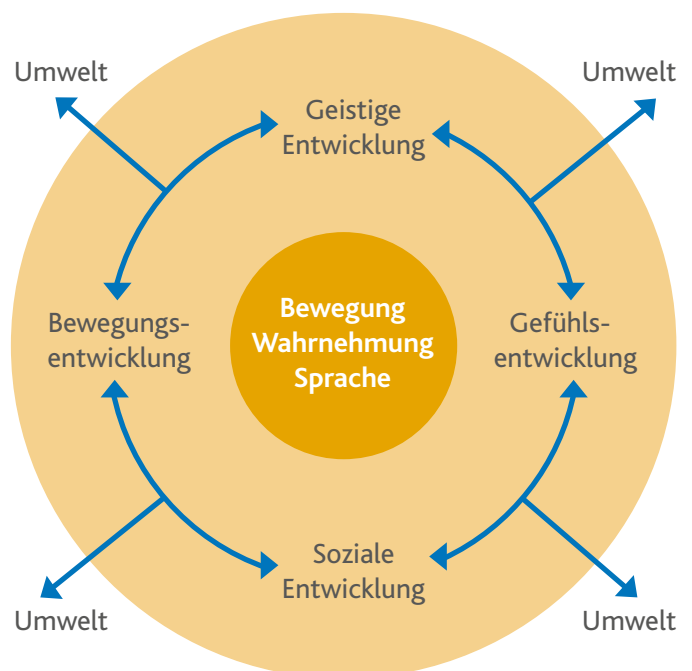
- Grundsätzlich gilt: Alle Menschen lernen anders und brauchen ihre individuelle Zeit und den eigenen Weg zum Lernen.
- Menschen sind unterschiedliche Lerntypen zuzuordnen. Manche lernen gut, wenn sie etwas hören und sehen, andere, wenn sie etwas nachmachen oder nacherzählen, wieder andere, wenn sie etwas selbst mitdenkend erarbeiten und selbst ausgeführt haben.
- Geeignete Lernhilfen unterstützen den Lernprozess.
- Es müssen vielfältige Anlässe geboten und Gelegenheiten zum Lernen geschaffen werden.
- Methodische Schritte können das Lernen unterstützen, wenn die individuell geeigneten Maßnahmen ausgewählt werden.
- Der Lerninhalt muss attraktiv und erstrebenswert sein.
- Es müssen realistische Erfolgsaussichten bestehen.
- Die Lernenden müssen zuversichtlich sein, dass das Lernen auch möglich sein wird. Dazu muss bei Zwischenerfolgen gelobt und bei Misserfolgen beruhigt werden.

- Nachempfinden und Nachdenken unterstützen das Bewegungslernen. Ohne Ruhe und Konzentration kann Lernen nicht gelingen.

26.1 Bedeutung der Bewegung für die Persönlichkeitsentwicklung

Lernen und Entwicklung sind lebenslange Prozesse. „Lernen ist wie das Schwimmen gegen den Strom. Wenn man mit den Schwimmbewegungen aufhört, treibt man zurück.“ Bei der Entwicklung von Kindern wirkt Bewegung am stärksten mit. Aber auch bei Jugendlichen und Erwachsenen spielen Bewegung und Bewegungserfahrungen eine wichtige Rolle. Eingeschränkte Bewegungserfahrungen behindern körperliches Wohlbefinden und Gesundheit, soziale Integration, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und geistige Erkenntnisgewinnung.

Persönlichkeitsentwicklung



Bewegung ...

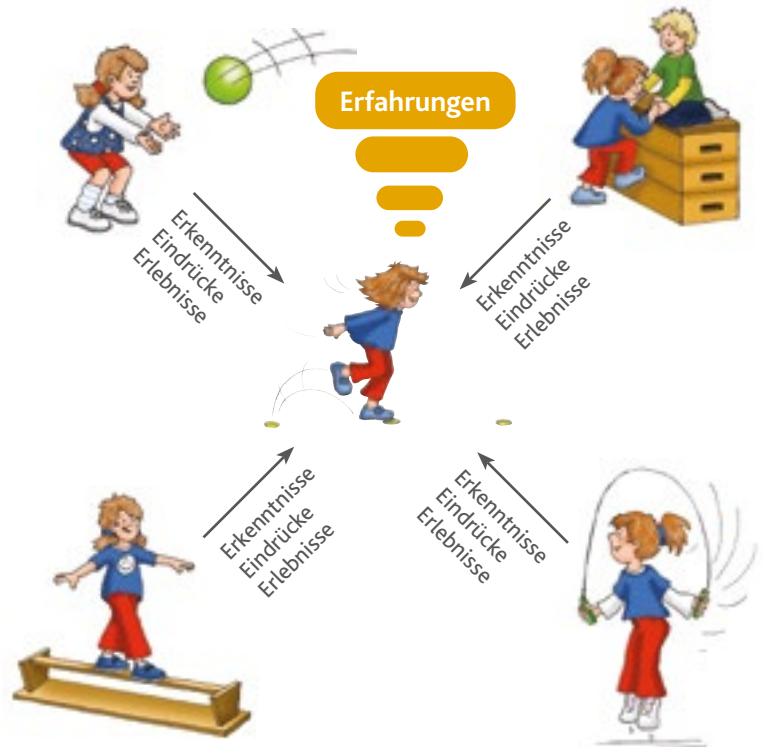
- **... sichert die Erweiterung vielfältiger sensomotorischer Erfahrungen**
 - Erfahren und Erleben des Körpers
 - Entdecken, Erfahren und Erleben verschiedener Wahrnehmungs-, Bewegungs- und Spielräume
 - Handhaben vielfältiger Materialien und Geräte
 - ...
- **... ermöglicht emotionales Erleben**
 - Steigern des Selbstvertrauens und der Selbstbestätigung durch Erfolgserlebnisse
 - Erhalten der Bewegungsfreude durch Bereitstellen kindgerechter Handlungsmöglichkeiten
 - Bewältigen von Angst und Niederlagen
 - ...
- **... fördert soziales Verhalten**
 - Erfahren von Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme im gemeinsamen Tun
 - Auf- und Annehmen von Kontakten
 - Wahrnehmen und Respektieren eigener und fremder Grenzen
 - ...

Entwicklung hat mit Veränderung zu tun.

Veränderung hat mit Lernen zu tun.

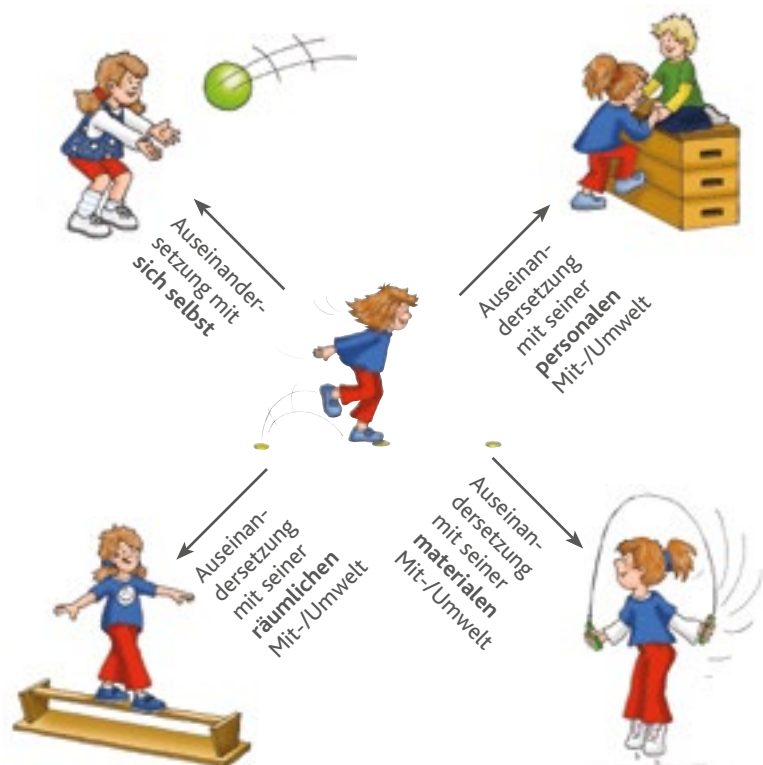
Entwicklung hat mit Lernen zu tun.
Sich zu entwickeln heißt zu lernen.

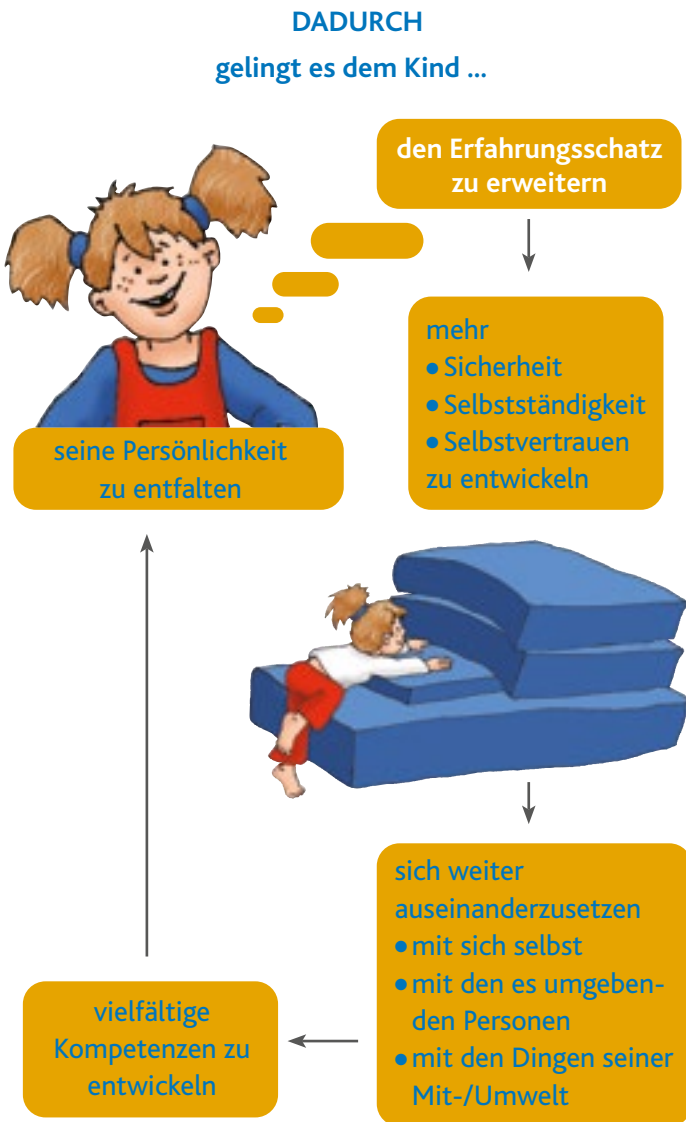
DURCH BEWEGUNG sammelt das Kind



BEWEGUNG

ermöglicht dem Kind erst eine ...





• ... fördert/unterstützt geistige Prozesse

- Ausbau des Vorstellungsvermögens und Entwicklung des Bewegungsgedächtnisses durch Speichern sensorisch-motorischer Erfahrungen und Muster
- Intensivieren der Informationsverarbeitung und der Entscheidungsfähigkeit durch selbstständiges Lösen von Bewegungshandlungen im Gestalten und Spielen
- Entwickeln eines Verständnisses von Realität durch Erfahren unterschiedlicher Materialien und durch grundlegende Tätigkeiten
- Stimulieren der Sinnesorgane
- Erhöhen des Wachheitsgrades, z. B. verkürzt eine gesteigerte Aufmerksamkeit die erforderliche Zeit für das Speichern von Lerninhalten im Gedächtnis
- den plastischen Aufbau von Nervennetzen, z. B. entwickeln und verändern vielfältige Sinnes-/Bewegungserfahrungen die Nervennetze bis ins hohe Alter
- ...

• ... ermöglicht ökologische Erfahrungen

- Erfahren wichtiger klimatischer Reize bei Aktivitäten im Freien
- Steigern von Erlebniswerten durch naturnahe Bewegungsaktivitäten
- ...

• ... fördert/unterstützt den Erwerbsprozess von Kulturtechniken

- den Aufbau ausreichender körperlicher Kompetenzen, z. B. stabile Körperhaltung
- die Entwicklung von Grundlagen für Arbeits-, Lern- und Leistungssituationen, z. B. Aufmerksamkeit und Konzentration
- die Entwicklung der Grundlagen für Lese-, Schreib- und Rechenlernprozesse, z. B. Seitigkeitssicherheit, Augenkontrolle
- die Entwicklung der ersten Phasen des Schreibens, Lesens und Rechnens, z. B. Schreiben von Zeichen/ Buchstaben
- die Entwicklung von Kompetenzen, die für die persönliche Selbstbewertung bei Lernhandlungen wichtig sind, z. B. Umgang mit Enttäuschungen

• ... leistet einen Beitrag zu fachübergreifenden Erziehungsaufgaben

- Sicherheitserziehung z. B. reaktionsschnelles Ausweichen
- Verkehrserziehung, z. B. sicheres Fortbewegen auf dem Roller
- Interkulturelle Erziehung, z. B. Tänze anderer Länder kennen
- Gesundheitserziehung, z. B.
 - biologische Funktion, z. B. ausreichende Beweglichkeit
 - soziokulturelle Funktion, z. B. ausdauernd mit anderen Spielen
 - individuelle Funktion, z. B. Lust auf Klettern
- Gesundheitsbildung, z. B.
 - individuelle Handlungskräfte / Einschätzen des eigenen Bewegungsverhaltens
 - individuelle Bewältigung von Lebenssituationen (Stress)

26.2 Motorisches Lernen im Sport

Es gehört zu den wichtigsten Erwartungen von Sportlerinnen und Sportlern in den Übungsgruppen, dass sie sportliche Bewegungsabläufe erlernen können. Entweder wollen sie ihre sportlichen Erfolge über effektive Bewegungsausführungen in einer Sportart steigern, den gesundheitlichen Wert der Bewegung über korrekte Bewegungsabläufe sicherstellen oder sich bei der gelungenen Ausführung „runder“ Bewegungen einfach nur wohl fühlen. Die ÜL unterstützt die Lernenden auf vielfältige Weise.

26.2.1 Bilden einer Bewegungsvorstellung

Soll ein Bewegungsablauf erlernt werden, muss beim Lernenden zuerst eine Bewegungsvorstellung entstehen.

Dies wird durch folgende Aspekte begünstigt:

- Die Bewegung wird visualisiert (Demonstration durch ÜL oder TN, Zeichnungen mit einzelnen Phasen, Film, usw.).
- Die Bewegung wird sprachlich oder akustisch begleitet (z. B. entsprechend rhythmisiert, Verwendung sprachlicher Bilder, usw.).
- In Abhängigkeit vom Lerntyp wird die Ausbildung der Bewegungsvorstellung über weitere Kanäle und Sinnesorgane wiederholt. Ein erneutes Vormachen, das synchrone Üben mit einem*r Partner*in, das langsame Üben können geeignete Formen sein.
- Der Bewegungsablauf wird in geeignete Phasen zerlegt
- Die zu erlernende Bewegung entspricht den motorischen Voraussetzungen des*der Lernenden.
- Aufnahmekapazität und Konzentration sind ausreichend vorhanden (nicht am Stundenende, wenn die TN erschöpft sind).

26.2.2. Grobkoordination

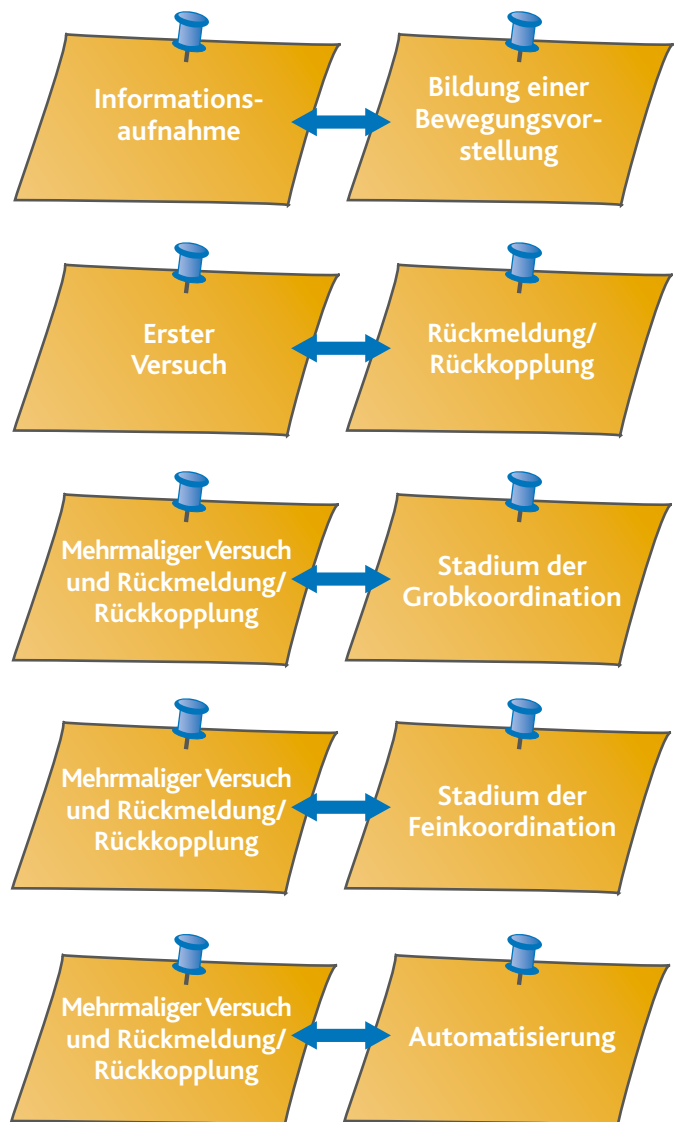
Eine Bewegung kann in ihren Grundelementen bzw. in ihrer Grobstruktur umgesetzt werden.

26.2.3 Feinkoordination

Die Bewegungsausführung nähert sich dem Optimum.

26.2.4 Automatisierung

Die Bewegung ist jederzeit abrufbar, sie kann ohne bewusste Regulation oder auch unter veränderten und erschwerten Bedingungen durchgeführt werden.



26.3 Fehlerkorrektur

26.3.1 Die vier Stufen der Fehlerkorrektur

			Rückmeldung
Sach-Kompetenz	Beobachtungs- vermögen	Analysierfähigkeit	Eingreifen unter Beobachtung we- sentlicher Kriterien zur Fehlerkorrektur.
Kenntnisse über die angestrebte Handlung besitzen (Soll-Wert).	Vorraussetzungen schaffen und Fähigkeiten besitzen festzustellen, was ist (Ist-Wert).	In der Lage sein, die Differenz zwischen Soll- und Ist-Wert und deren Ursache/n festzustellen (Soll- Ist-Wert-Differenz).	



Sachkompetenz

- Klare Vorstellung über die Zielübung als Ganzes
- Repertoire an zweckmäßigen Korrekturübungen
- Kenntnisse über die Phasen komplexer Zielübungen
- Erfahrungen aufgrund der Eigenrealisation der Zielübung
- Fähigkeit, Sachinhalte verständlich beschreiben zu können
- Kompetenz, je nach Lerntyp die Zielübung anzupassen
- Fähigkeit, ein breites Repertoire modifizierter Zielübungen präsent zu haben
- Wissen um häufig auftretende Fehler
- Fähigkeit des Erkennens der Ursachen von Fehlern
- Repertoire an zweckmäßigen Korrekturübungen

Beobachtungsvermögen

- Fähigkeit, das Augenmerk auf entscheidende Sequenzen zu lenken (Fokussieren)
- Finden der angemessenen Perspektive (Standortwahl)
- Fähigkeit, Beobachtetes neutral nochmals „ablaufen“ zu lassen
- Hohes Konzentrationsvermögen

Analysierfähigkeit

- Fähigkeit, die Zielhandlung den Übenden anzupassen
- Kriterien der Stufen 1 und 2 weitgehend erfüllen
- Kombinationsvermögen besitzen
- Erfahrungsschatz sowohl aufgrund von Eigenrealisation als auch aufgrund oftmaliger Übung
- Fähigkeit zur Gewichtung mehrfach auftretender Fehler innerhalb eines Bewegungsablaufs

Rückmeldung

- Kenntnis der Kriterien zur Fehlerkorrektur
- Repertoire an Feedbackformen
- Psychologische Kenntnisse, um die Feedbackform dem Lerntyp individuell und altersadäquat anzupassen
- Fähigkeit Einflüsse auszuschalten, wenn diese die Rückmeldung stören
- Möglichkeit, mehrere Feedbackformen sinnvoll miteinander zu verknüpfen

26.3.2 Allgemeine Kriterien zur Fehlerkorrektur

Die folgenden Kriterien/Grundsätze unterstützen den Lernprozess des*der Sportler*in auf dem Weg zur korrekten Bewegungsausführung. Sie müssen auf den jeweiligen Einzelfall bezogen und im Zusammenhang mit den Ursachen gesehen werden.

1. **Frühes Erkennen und Korrigieren!**
Ansonsten droht Stereotypisierung/Automatisierung von Fehlern.
2. **Keine zu frühe Korrektur!**
Das mentale Muster des eigenen wie des optimalen Bewegungsablaufs (Bewegungsvorstellung) muss vorhanden sein. Es muss berücksichtigt werden, dass der*die Lernende Zeit zum Nachspüren der Bewegung braucht.
3. **Nicht nur den Fehler, sondern auch die Ursachen aufdecken!**
Vgl. dazu auch Analysierfähigkeit.
4. **Schaffe günstige Bedingungen für Korrekturen!**
Kein Bloßstellen, nicht im Wettkampf, ruhiger Ton, angstfrei.
5. **Die durch die Korrektur angesprochenen Verhaltensdifferenzierungen müssen klar werden!**
Möglichst objektiver nachvollziehbarer Ist-Soll-Wert-Vergleich.
6. **Korrekturen möglichst unmittelbar nach, bei zyklischen Bewegungen ggf. während des Bewegungsablaufs!**
Begründet aufgrund der Gedächtnisspeicherfähigkeit (Ultrakurzzeitgedächtnis – längstens bis 20 Sek.).
7. **Falls mehrere Fehler gleichzeitig auftreten, die Fehler nacheinander beheben!**
Ansonsten ist die betreffende Person überfordert.
8. **Den gravierendsten Fehler vor Nebenfehlern!**
Der entscheidende Fehler bedingt meist weitere kleinere Fehler.
9. **Gesundheitsgefährdende Fehler müssen sofort und zuerst beseitigt werden!**
Das körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden rangiert an erster Stelle.



10. Positive „Einbettung“ der Korrektur!

Der*die Übende sollte auf jeden Fall weiter motiviert bleiben oder gar motiviert werden.

11. Zuerst Präzision, dann Tempo!

Maximale Geschwindigkeit „verwischt“ oft den regulären Bewegungsvollzug.

12. Vermeide das Übertreiben falscher Bewegungsausführungen bei der Demonstration!

Falsche Bilder prägen sich besonders gern ein.

13. Gruppenkorrekturen können bei häufig anzutreffenden Fehlern hilfreich sein!

Sie bieten die Chance, der Zielübung mit der ganzen Gruppe zeiteffektiv näher zu kommen.

14. Nutze möglichst „objektive“ Informationsquellen zum Soll-Ist-Wert-Vergleich!

Hier bieten sich vor allem die visuellen Medien (z. B. Videoaufzeichnungen) zur Eigenbeobachtung an.

Je weniger die Bewegungsausführung der Zielbewegung entspricht, umso notwendiger ist es „Zwischenschritte“ einzubauen, die das Lernen erleichtern. Die Zwischenschritte sind als Vorübungen anzuwenden, wenn Schwierigkeiten der Sportler*innen bei der Umsetzung zu erwarten sind. Die methodischen Prinzipien sind dabei zu beachten.

Beispiel: Eine schiefe Ebene bauen, um bei der Rolle vorwärts die Bewegungsvorstellung zu erleichtern und das Rollen zu fördern.

Wenn nicht zu erwarten ist, dass die lernende Person die Bewegung in der gerade stattfindenden Übungsstunde lernt, ein neues Lernziel setzen, das erreichbar ist. Es ist ohnehin sinnvoll, Lernziele im Dialog mit den Lernenden zu entwickeln. Lernende können oft gut einschätzen, welche Ziele sie in einer Stunde erreichen können. Damit wird einem möglichen Motivationsverlust entgegengewirkt und verhindert, dass durch das Ausführen falscher Bewegungsabläufe Fehler automatisiert werden.



27 Aspekte der Planung von Unterrichtsstunden

Welche Gedanken macht sich eine ÜL bei der Vorbereitung von Übungsstunden?

27.1 Planungskriterien

• Meine eigenen Voraussetzungen

- Kann ich meinen Teilnehmer*innen (TN) eine individuelle Anleitung geben?
- Habe ich mir vorher Gedanken zur möglichen Differenzierung gemacht, damit alle Erfolgserlebnisse haben?
- Was liegt mir persönlich besonders?

• Organisatorische Voraussetzungen

- Ort/Hallengröße
- drinnen/draußen
- Sicherheit
- TN-Liste



• Zielgruppe

- Alter der TN
- Welche Rituale und Regeln sind der Gruppe vertraut?
- Gemischte Gruppe?
- Wie lange besteht die Gruppe?
- Gruppengröße

• Voraussetzungen meiner Teilnehmer*innen

- Kenntnisstand
- Gesundheitszustand
- Leistungsfähigkeit
- Leistungsstand (für sich daraus ergebene Differenzierungen)

• Phase/Zeit

- In welcher Phase der Stunde befinde ich mich (Einstimmung/Schwerpunkt/Schwerpunktabschluss/Ausklang)?
- Wie lange sollen die Abschnitte bzw. die gesamte Übungsstunde dauern?

• Gedanken/Absichten/Ziele

- Was sollen die TN mit/in meiner Übungsstunde erreichen können?
- Was sollen die TN in einzelnen Phasen (Einstimmung/Schwerpunkt/Schwerpunktabschluss/Ausklang) erreichen können?
- Was soll mit einzelnen Übungen/Spielen erreicht werden?

• Inhalte

- Was (Welche Inhalte) möchte ich mit meinen TN erarbeiten?

• Lern- und Organisationsform/Methode

- Wie möchte ich mit den TN das Thema erarbeiten?
- Welche Organisationsform/en möchte ich einsetzen?

• Material/Medien

- Welche Materialien/Medien benötige ich in meiner Übungsstunde?

27.2 Aufbau eines Stundenverlaufsplans

27.2.1 Tabellarisches Stundenraster

Phase/Zeit	Gedanken/ Absichten/Ziele	Inhalt	Lern- und Organisationsform	Material/Medien

27.2.2 Orientierungsfragen zum Festlegen von Zielen

- Warum sollen die TN an meiner Übungsstunde teilnehmen? Was sollen sie am Ende erlebt, erfahren oder erlernt haben?
- Sind meine Erwartungen für eine einzelne Stunde realistisch?
- Sind die dazu nötigen Voraussetzungen bei den (allen) TN vorhanden?
- Wie kann ich am Ende der Stunde erkennen, ob die gesetzten Ziele erreicht wurden?
- Sind meine Absichten auch für die Gruppe sinnvoll?

Beispiele für Ziele/Absichten

- **Motorische Förderung:**
Werfen und fangen können, beweglicher werden, die Balance verbessern, ausdauernd laufen können, schnell reagieren, sich zu Musik / nach einem vorgegebenen Rhythmus bewegen.
- **Emotionale und psychosoziale Förderung:**
Spaß haben, sich konzentrieren können, sich auf etwas Neues einlassen können, beharrlich sein, negative sowie positive Gefühle zulassen.
- **Soziale Förderung:**
Regeln einhalten können, hilfsbereit sein, mit Anderen zusammen arbeiten, sich für die Gruppe und für Einzelne einsetzen können, zuhören können.
- **Kognitive Förderung:**
Regeln kennen, Fakten wissen und behalten können, Puls messen können und die Belastbarkeit einordnen können.
- **Körper-Erfahrung:**
Wie erlebe ich mich bei Anspannung oder Entspannung? Wo sind die Grenzen und Möglichkeiten meines Körpers? Wie nehme ich meinen Körper wahr?
- **Material-Erfahrung:**
Wie sind bestimmte Geräte beschaffen? Wie verhalten sie sich zu mir / im Raum?

28 Methodik

28.1 Offene – Geschlossene Konzepte

Sollen Teilnehmer*innen in Bewegung gebracht werden, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten anzuleiten.

In der folgenden Tabelle werden unterschiedliche Konzepte nebeneinander gestellt und verglichen:

Geschlossenes Konzept	(Teil-)offenes Konzept	Offenes Konzept
Bewegungsanweisung	Bewegungsaufgabe	Bewegungsanregung
Vorgegebene Spiel- und Bewegungshandlung	Bewegungs- und Spielmöglichkeiten in vorgegebenem Handlungsspielraum	Bewegungs- und Spielmöglichkeiten mit weitestgehendem Handlungsspielraum
Genormte Bewegungsausführung	Individuelle Bewegungsfindung und -ausführung	Vielfältige Bewegungs- und Spielmöglichkeiten
Eine richtige Lösung	Mehrere Aufgabenlösungen	Unbegrenzte Lösungsvielfalt (Jede Lösung ist richtig!)
Erfahren und Erlernen von Bewegungsmöglichkeiten und -fertigkeiten	Ausprobieren und Erfinden eigener Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten	Erleben von Bewegung und Spiel
Produktorientierung (deduktiv/analytisch): Weg und Ziel sind festgelegt und vorgegeben	Prozess- und Produktorientierung: Ziele werden beschrieben, der Weg ist weitgehend freigestellt	Prozessorientierung (induktiv/synthetisch): eigene Wege finden; der Umgang mit entstehenden oder vorhandenen Problemen wird erprobt
Wer kann ...? Macht nach ...! Schaut zu ...!	Welche Möglichkeiten gibt es ...? Probiert aus, wie ...! Findet Wege ...! Sucht Lösungen ...! Welche Ideen habt Ihr ...?	Impulse und Anreize vordergründig durch Materialien und Gerätekombinationen
ÜL gibt Anweisung, macht vor	ÜL gibt Bewegungsaufgaben, beobachtet, spielt evtl. mit	ÜL gibt Hilfestellung bei Bedarf, beobachtet

Geht es um die Vermittlung eines speziellen Bewegungsablaufes (z. B. bei einer funktionellen Übung / einer Technik) wird häufig mit geschlossenen Konzepten gearbeitet.

Je mehr die Förderung von koordinativen und konditionellen Fähigkeiten oder von kognitiven, emotionalen und sozialen Zielen im Mittelpunkt steht, desto eher wird mit teiloffenen/offenen Konzepten gearbeitet.

Für den Breitensport mit seinen zentralen Zielen, den „ganzen Menschen“ zu bewegen und Gesundheit zu fördern, spielen offene Konzepte eine entsprechend große Rolle.

28.2 Musik in Sportstunden

28.2.1 Zielgerichteter Einsatz von Musik im Sport

- Steuerung von Bewegung
- Belastungssteuerung/-dosierung
- Organisationshilfe
- Motivationshilfe
- Teil des Stundenziels

28.2.2 Anforderungen an Musik in Sportstunden

Musik sollte abhängig von Zielgruppe, Thema, Inhalt und Zielsetzung ...

- eine angemessene Lautstärke haben,
- optimal positioniert sein,
- zur Gruppe/zum Thema/Ziel passen (wie z. B. in einer Kindergruppen: „Singen & Musik in Bewegung umsetzen“),
- einen eindeutigen Rhythmus haben,
- zur jeweiligen Stundenphase passen,
- zur Bewegungsgeschwindigkeit passen,
- von der Gruppe angenommen werden,
- „ins Ohr gehen“.



28.2.3 Musik für unterschiedliche Bewegungsformen

BPM	besonders geeignet für ... (Bewegungsform)
< 90	→ Rumpfkraftigung
90 – 120	→ Kraftigung im Stand/ (langsames) Gehen
120 – 140	→ zügige Bewegungen (Aerobic, Gehen/Laufen auf der Stelle)
130 – 150	→ Bewegungen mit Wippen/ Sprüngen am Platz
150 – 170	→ Laufen
> 170	→ Tempoläufe/Sprints

BPM = Beats per minutes (Schläge pro Minute)

28.2.4 Musik ganz aus ...

- ... bei Erklärungen
Hier ist Musik nur eine zusätzliche „Lärmquelle“, gegen die die ÜL mit ihrer Stimme „ankämpfen“ muss. Ist dies nicht vermeidbar, sollte die Musik im Rücken der ÜL sein.
- ... wenn sie nicht zielgerichtet eingesetzt wird, z. B. als Hintergrundmusik („Kaufhausbeschallung“).
- ... bei Pulsmessung

28.3 Circuit-Training (Zirkeltraining)

Mit Circuittraining (Zirkeltraining) wird eine vielseitige und variabel einsetzbare Organisationsform des Trainings bezeichnet, bei der die Trainierenden in einer festgelegten Reihenfolge einzelne Stationen durchlaufen. Traditionell wird es häufig beim Training der Kraftausdauer genutzt. Im Breitensport können aber ebenso gut Ausdauer, Koordination oder Wahrnehmung gefördert werden.

Zirkeltraining

Stationen werden in festgelegter Reihenfolge in einer bestimmten Zeitspanne bewältigt z. B. mit dem Schwerpunkt Training der Kraftausdauer mit 45 Sekunden Belastung, 15 Sekunden Erholung / Wechsel der Station (oder 0:50/0:20 Min.); z. B. Training der Ausdauer, 1:40/0:20 Min.

Stationsbetrieb

Stationen werden in einer beliebigen Reihenfolge in beliebiger Zeit an der einzelnen Station bewältigt (z. B. 7 Stationen in ca. 25 Min.).

Parcours

Die Stationen (unterschiedliche Aufgabenstellungen) werden in einer festgelegten Reihenfolge nacheinander „abgearbeitet“. Sobald die Aufgabe an einer Station bewältigt ist, geht es zur nächsten Station.

28.3.1 Vorteile

- Viele TN können auf kleinem Raum trainieren
- Unterschiedliche Körperregionen/Belastungen/Fähigkeiten können trainiert werden



- Die Intensität der Übungen kann variabel gestaltet werden
- Die Serienanzahl kann flexibel angepasst werden
- Der Circuit kann an den Gegebenheiten des Raumes orientiert werden
- Die Pausen können aufgrund wechselnder Belastungen kurz gehalten werden
- Die Leitung hat einen Überblick für Korrekturen und Motivation einzelner, da sie sich frei im Raum bewegen kann
- Die Eigenverantwortung der TN wird gefördert
- Neue Übungen/Geräte können gut an 1 – 2 Stationen eingeführt werden (nah beieinander), die ÜL kann diese korrekturintensiven Stationen gut betreuen (die anderen Stationen sind bekannt)
- Die TN können mit entsprechender Vorbereitung (z. B. Stationskarten, Raumskizze) in Auf- und Abbau integriert werden

28.3.2 Nachteile

Die Organisationsform ist bei vielen Erwachsenen/Älteren aufgrund der Erfahrungen aus der Schulzeit emotional „negativ“ besetzt.

29 Sicherheit

Dieses Thema wurde bereits im Basismodul kurz behandelt (siehe Handbuch Basismodul: „Sicherheit im Sport“). An dieser Stelle sollen ausgewählte Schwerpunkte vertieft werden.

Sicherheitsbildung/Sicherheitserziehung

Durch das Handeln der ÜL sollen die TN die wesentlichen Grundsätze sicherheitsorientierten Sporttreibens kennen lernen und damit in die Lage versetzt werden, Gefahrenquellen selbst zu erkennen und sich Sachkompetenzen anzueignen, um eigenverantwortlich sicherheitsbewusst handeln zu können.

29.1 Die Verantwortung der ÜL

Beispiele für Überlegungen und das Handeln der ÜL aus der Sportpraxis:

- **Ich berücksichtige die Zielgruppe**
 - Welche Gefahrenquellen gibt es für Kinder/Jugendliche/Erwachsene/Senioren?
 - Habe ich risikofreudige TN im Blick?
- **Ich schaue genau hin**
 - Wie werden Geräteaufbauten vorgenommen?
 - Wie verhalten sich einzelne Gruppenmitglieder / die Gruppe sich untereinander?
- **Ich höre aufmerksam hin**
 - Welche Nachfragen gibt es zur Aufgabenstellung?
 - Welche Kommentare werden in Spielsituationen untereinander abgegeben?
 - Welche Gefühle werden zum Ausdruck gebracht?

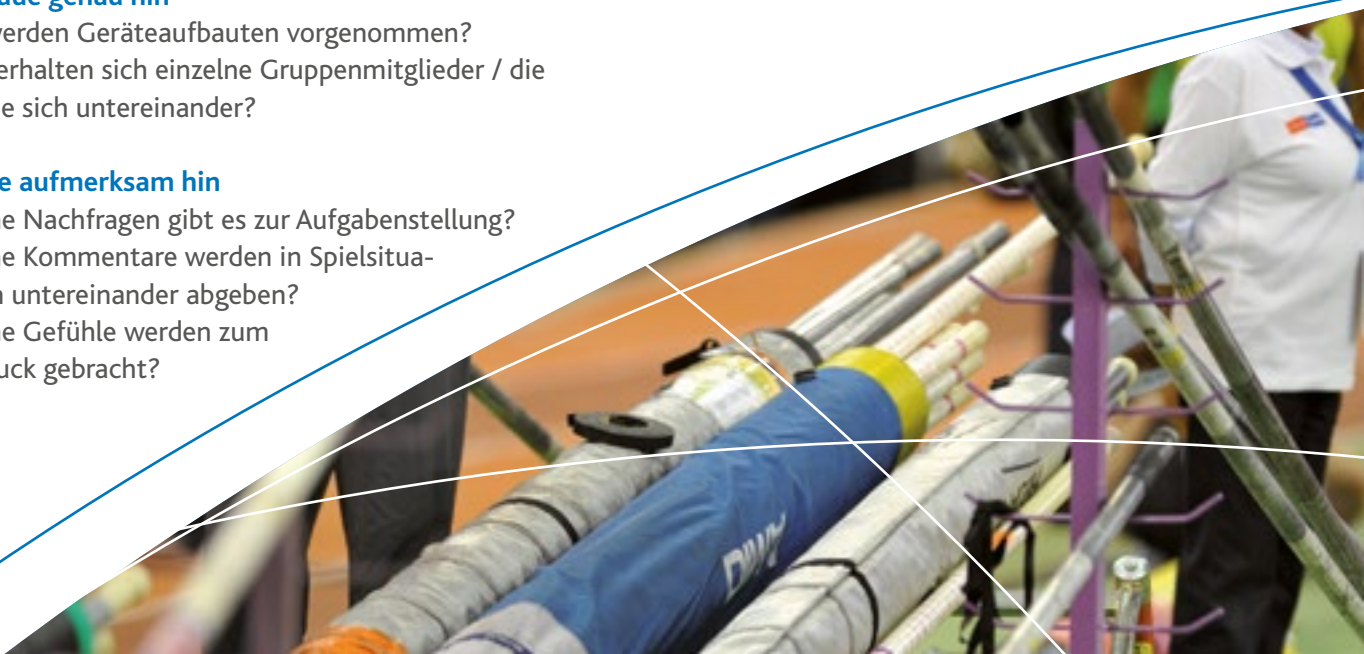
- **Ich schaue weitsichtig voraus (antizipiere)**

- Wie kann sich eine offene Aufgabenstellung entwickeln?
- Wie wirkt sich ein*e unaufmerksame*r Schiedsrichter*in aus?
- Welche Auswirkungen hat ein bestimmtes Leistungsverhalten auf die Gruppe / einzelne TN?

Sicherheitsvorkehrungen

Sicherheitsvorkehrungen sollen Schäden für das leibliche und psychische Wohlbefinden von TN vorbeugen. Abgeleitet von potentiellen Gefahrenquellen können Sicherheitsvorkehrungen zu folgenden Aspekten gebündelt werden:

- ÜL und TN tragen geeignete Kleidung und dem Sporttreiben angemessene Sportschuhe, z. B. keine Joggingschuhe in der Halle.
- ÜL und TN haben Uhren/Schmuck abgelegt, Haarspangen/Piercings sind entfernt oder ausreichend abgeklebt (z. B. mit Tape).
- Die ÜL kennt Zustand und Funktionssicherheit von Sportstätte und Sportgeräten (z. B. gesplitterter Barrenholm oder große Einsinktiefen bei Matten). Unsichere Sportgeräte werden gekennzeichnet, sicher gegen jede weitere Benutzung gesperrt und die Mängel an Verein/Schule/Träger der Halle/Sicherheitsbeauftragte gemeldet.



- Geräte werden sachgerecht verwendet, z. B. kein Transport von Kindern auf „rollenden Geräten“. Tore sind gegen Kippen gesichert.
- Wahl eines dem Thema und der TN-Gruppe entsprechenden Ordnungsrahmens, z. B. Abstand der TN zueinander; Schließen der Türen und Geräteraumtore; Wegräumen nicht mehr benötigter Sportgeräte. Während des Übungsbetriebes halten sich keine TN (insbesondere Kinder) im Geräteraum auf.
- Die Dosierung der Belastung ist angemessen, z. B. keine Überforderung, Spielende bei offensichtlichen Ermüdungserscheinungen der TN.
- Die ÜL wählt die richtigen Hilfe- bzw. Sicherheitsstellungen; helfende TN kennen und beherrschen die Griffe und Haltungen.
- Die ÜL schätzt altersentsprechendes, selbst- und fremdverantwortliches Verhalten der TN realistisch ein, z. B. Rücksichtnahme, Eigenverantwortlichkeit Sicherheitsbewusstes Handeln, usw.
- Die ÜL kennt die Regeln für die altersentsprechende Aufsichtspflicht und nimmt sie wahr, z. B. Belehrung, Verbote, usw. (s. Kapitel „Recht u. Versicherung“)
- Die ÜL kennt die Rettungskette und deren einzelnen Glieder, z. B. Erste-Hilfe-Maßnahmen

29.2 Helfen und Sichern

Griffe zum Helfen und Sichern werden in der Lernphase von verschiedenen Bewegungen benötigt.

Unterschied zwischen Helfen und Sichern:

- **Helfen** ist ein bewusstes, aktives Eingreifen in den Bewegungsablauf, das dem*der Übenden das Gelingen einer gestellten Aufgabe ermöglicht oder erleichtert.
- **Sichern** ist ein abwartendes, die Bewegung begleitendes Verhalten, mit der Bereitschaft jederzeit eingreifen zu können, um Verletzungen bzw. ggf. Misslingen zu verhindern.

Anwendung finden Helfer- und Sicherungsgriffe bei vielen Gelegenheiten des Bewegungslernens im Turnen, aber auch bei verschiedenen Arten des Umgangs mit Geräten, beim Abenteuersport, bei Akrobatik etc.

29.2.1 Die wichtigsten Helfergriffe

Oberarmgriff

Hierbei legen zwei Helfer*innen von außen greifend ihre Hand möglichst hoch an den Oberarm des*der Übenden. Die andere Hand umfasst hierunter liegend den Oberarm. Bei sicherem Stand der Helfenden ist das Hauptstandbein so nah wie möglich am Körperschwerpunkt des*der Übenden ohne dass dessen*deren Bewegungsraum über Gebühr eingeschränkt wird.



Bei vorwärts gerichteten Bewegungen kann es notwendig sein, dass der Schwung von einem*einer Helfenden entgegen der Bewegungsrichtung (von vorne) abgefangen wird. Dabei greifen beide Hände möglichst hoch an die Oberarme in die Nähe der Achselhöhe. Anwendung findet dieser Griff vor allen Dingen bei Bewegungen, die seitlich ausladend sind (z. B. Grätsche).

Drehgriff

Bei Bewegungen, die eine Drehung um die Körpermittelachse beinhalten, ist es notwendig, die Drehbewegung bei Einnahme des Helfergriffes vorwegzunehmen. Ziel ist, dass eine unverdrehte Haltung am Ende der eigentlichen Bewegung (oder an ihrem gefährlichsten Moment) eingenommen werden kann, die günstige Hebelverhältnisse für die Hilfestellung bietet. Anwendung findet der Drehgriff vor allen Dingen bei Salti und Abgängen mit Überschlängen von Großgeräten.



Bei der Sicherheitsstellung werden die jeweiligen Positionen vor der Bewegungsausführung so eingenommen, dass jederzeit ein helfender Zugriff erfolgen kann. Bei der Zusammenstellung von Übenden und Helfenden/Sichernden ist darauf zu achten, dass die Helfer*innen in der Lage sind, das Körpergewicht des*der Übenden auch aus einer Schwungbewegung heraus zu kontrollieren.

Helfen und Sichern tragen dazu bei, dass Angstbarrieren abgebaut werden können und Bewegungsabläufe möglich sind, die für den*die Übende*n allein nicht möglich wären. Dabei wird mit zunehmendem Beherrschen des Bewegungsablaufes eine zugreifende Hilfestellung gemäß den methodischen Prinzipien in kleinen Schritten bis zu einer Sicherheitsstellung abgebaut.

Neben dem Einsatz beim Bewegungslernen können mit dem gemeinsamen Erarbeiten von Hilfe und Sicherheitsstellungen weitere Ziele innerhalb einer Übungsstunde angestrebt werden:

- Schulung von Verantwortungsbewusstsein
- Erleben von Kooperation
- Erleben von gegenseitiger Hilfe & Vertrauen

29.2.2 Grundregeln beim Helfen und Sichern

• Eindeutige Situationen schaffen!

Bei der Einführung oder Anwendung von Helfergriffen ist darauf zu achten, dass Helfende und Turnende eindeutige Situationen herstellen, z. B. Verständigung über den Ablauf des Übungsteils.

• Voraussetzungen beachten!

Als Orientierungsmerkmale für Gruppen- oder Paarbildung dienen insbesondere Körpergröße und Körpergewicht, sowie die Kenntnisse über den Bewegungsablauf. Alle Helfergriffe so nah wie möglich an der Hauptmasse (Rumpf) des Körpers ansetzen! Niemals darf sich ein Gelenk zwischen zwei Ansatzpunkten der Helfergriffe befinden oder der Griff auf einem Gelenk angesetzt werden!

• Der*die Helfer*in muss so lange helfen, bis die Übung sicher abgeschlossen ist!

Quelle: Erlass Sicherheit im Schulsport, 1. Auflage 2002 (Hrsg. Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes Nordrhein-Westfalen)



29.3 Umgang mit Großgeräten

29.3.1 Grundregeln des Matteneinsatzes

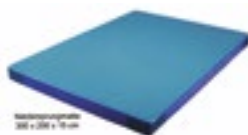
Um die Beanspruchungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates zu vermindern, ist einerseits das Bewegungsverhalten zu beachten und andererseits die richtige Auswahl der Matten notwendig.

Der richtige Einsatz von Matten setzt voraus, dass die Matten intakt sind und nicht über das beim Tragen gewöhnliche Maß hinaus geknickt oder gebogen und hierdurch beschädigt werden. Deshalb sollen stark geknickte oder gebogene Matten nicht mehr bei üblichen Landesituationen benutzt werden. Beschädigte Matten müssen aussortiert oder dauerhaft gekennzeichnet werden, wenn sie für eine alternative Nutzung eingesetzt werden. Bereits bei Landungen ab einer Höhe von 30 cm sind Matten zu verwenden, wenn die Landung nicht aktiv und sicher von den TN ausgeführt werden kann.

- Turnmatten sollten für Höhen bis etwa 60 cm eingesetzt werden. Für den Primarstufenbereich sind Turnmatten mit einer geringeren Schaumstoffdicke aufgrund ihrer Weichheit für Landehöhen bis 1,00 m geeignet. Ab den Jahrgangsstufen 9 und 10 sollten diese leichten Turnmatten nicht mehr als Landeflächen eingesetzt werden



- Niedersprungmatten sollten bis zu einer Höhe von 1,20 m als Landefläche gewählt werden, dabei wird eine Mattendicke von 15 cm vorausgesetzt. Für 20 cm dicke Matten wird eine Höhe bis zu 1,40 m empfohlen. Bei der Sprunghöhe von 60 cm entstehen bei Landungen auf Niedersprungmatten bereits geringere Belastungen als auf Turnmatten.



- Weichböden sind grundsätzlich nur für flächige Landungen ein-



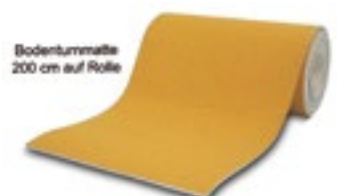
zusetzen, nicht für punktuelle Landungen. Die relativ große Einsinktiefe stellt bei Landungen auf den Füßen und Händen eine hohe Verletzungsgefahr dar.

- Landungen mit Fußsprüngen vom Minitrampolin sollten, sofern Drehbewegungen gefordert werden, auf Niedersprungmatten oder auf eine Kombination von Weichböden mit aufgelegten Turnmatten erfolgen. Weichböden können bei flächigen Landungen eingesetzt werden, wenn ein sinnvoller Einsatz einer Niedersprungmatte nicht mehr möglich ist und es aufgrund der Aufgabenstellung ausgeschlossen ist, dass es zur einer Drehbewegung um die Körperlängsachse im Landevorgang kommen kann.
- Bei der Ausführung einer aktiven Landung können eingesetzt werden:
 - Geräturnmatten bis zu einer Höhe von 1,20 m und
 - Niedersprungmatten bis zu einer Höhe von 1,80 m
 Quelle: Erlass Sicherheit im Schulsport, 1. Auflage 2002 (Hrsg. Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes Nordrhein-Westfalen)



Durch geeignete Maßnahmen muss abgesichert werden, dass die Matten nicht wegrutschen können.

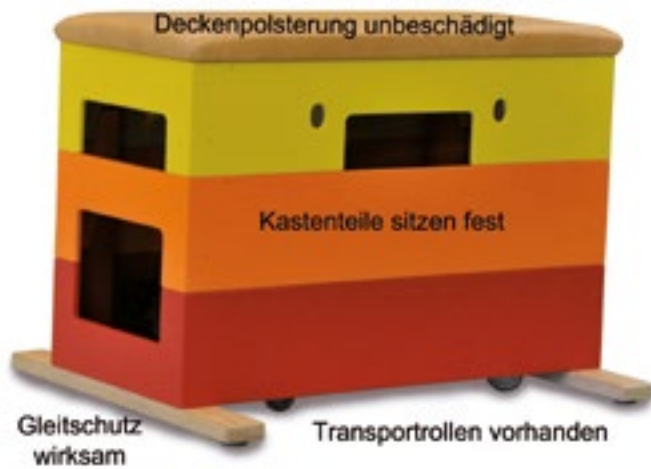
- Matten immer bündig legen, ungleiche Mattenstöße vermeiden.
- Geräturnmatten, Weichbodenmatten und Niedersprungmatten so legen, dass die Übenden in der Mattenmitte landen.
- Falls vorhanden, einen Läufer über die ausgelegten Matten ausbreiten, um Landungen in den Mattenstoß zu vermeiden.
- Trageschlaufen unter die Matten legen



29.3.2 Aufbau von Geräten

Aufbau von Geräten am Beispiel „großer Kasten / Langkasten“ – worauf ist zu achten?

- Vor jeder Benutzung sind die Oberflächen der Kästen von der ÜL auf mögliche Grate, hervorstehende Teile und scharfe Kanten zu überprüfen. Gleitschutz und Polsterung müssen unbeschädigt sein.
- Die Transporteinrichtung darf keine Mängel aufweisen.
- Werden zusätzliche Kastenteile eingefügt, so ist der feste Sitz der Kastenteile aufeinander zu gewährleisten.



Weitere Informationen:

- www.schulsport-nrw.de
- www.sichere-schule.de



30 Sport in der Ganztagschule

Die Zusammenarbeit zwischen Sportvereinen und Schulen zum beiderseitigen Nutzen ist eine der Zukunftsaufgaben, der sich die Schulen und Sportvereine stellen müssen.

Folgende Ausgangssituation und Zukunftserwartung haben sich bereits und werden sich auf die Aufgabenvielfalt und das Selbstverständnis auch der ÜL im Kinder- und Jugendsport der Vereine auswirken:

Was passiert?

Eine große Anzahl der Schulen in NRW stellt seit einiger Zeit verstärkt im Grundschulalter, zunehmend aber auch in der Sekundarstufe I, den Eltern das Angebot bereit, ihre Kinder in der Ganztagschule anzumelden.

Für wen?

Dieses Angebot wird besonders häufig von alleinerziehenden und berufstätigen bzw. Arbeit suchenden Eltern genutzt, die damit ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern können. Auch Eltern, die mit der Erziehungsarbeit überfordert sind oder diejenigen, die es für die Entwicklung ihrer Kinder positiv sehen, wenn diese sich lange in der Gleichaltrigengruppe aufhalten, nehmen entsprechende Angebote gerne an.

Auswirkungen auf die Vereinsjugendarbeit

Sportvereine müssen damit zurechtkommen, dass viele Sportstätten am frühen Nachmittag verstärkt von Schulen genutzt werden und damit für den Vereinssport nicht zur Verfügung stehen. Kinder und Jugendliche aus den Sportgruppen der Vereine nehmen bereits am frühen Nachmittag an Sportangeboten in der Schule teil und sind wenig motiviert, am späten Nachmittag zusätzlich beim Vereinssport mitzumachen. Wettkampfmannschaften verlieren häufig ihre Sportler*innen, während gleichzeitig viele Kinder und Jugendliche in der Schule an Bewegung, Spiel und Sport herangeführt werden, die ohne die Angebote im Ganztage nicht vom außerunterrichtlichen Sport erreicht worden wären.

Strategie des gemeinwohlorientierten Sports

Die Sportfachverbände, die Stadt- und Kreissportbünde mit ihren Jugendlichen und die Vereine müssen weiterhin alles dafür tun, ihren festen Platz in den Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten im (offenen) Ganztage zu sichern. Dazu nimmt der gemeinwohlorientierte Sport auf allen Ebenen Einfluss, um z. B. in der Landespolitik die Erlasse mitzugestalten und in der Kommune den Trägern der Angebote die Zuständigkeiten der Vereine für den Sport zu verdeutlichen.

Qualität der Angebote des außerunterrichtlichen Sports

Die Sportangebote des gemeinwohlorientierten Sports werden nur dann entsprechende Anerkennung bekommen, wenn sie den gängigen Qualitätsansprüchen genügen. Neben den fachlichen Veröffentlichungen der Sportjugend NRW kommt dabei den Kompetenzen der ÜL eine entscheidende Bedeutung zu.

Anforderungen und Kompetenzen als ÜL

Die Situationen bei Sportangeboten im Ganztage unterscheiden sich in mancherlei Hinsicht von den Angeboten im Sportverein:

- Der Zeitpunkt des Angebotes steht in einem engeren Zusammenhang zum Unterricht. Die Schüler*innen bringen, auch durch die räumliche Nähe, ihre Erlebnisse aus der letzten Unterrichtsstunde mit ein. Daher sollten Sportangebote im Ganztage den Kindern einerseits viel Bewegung bieten und Freiräume eröffnen, um sich auszutoben und eher selbstbestimmt handeln zu können. **ÜL sollten Sportangebote also offen anlegen und ihre Anregungen auf viel Bewegung ausrichten.**



- Für die Sportangebote stehen nicht immer normierte Sportstätten zur Verfügung. Die ÜL müssen sich ein **breites Repertoire** aneignen, um in Klassenräumen, auf Schulhöfen, Wiesen oder Fluren attraktive Angebote, z. B. auch mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten, unterbreiten zu können.
- Die Teilnehmergruppen sind häufig heterogen zusammengesetzt. ÜL können darauf reagieren, indem sie das didaktische Prinzip der **inneren Differenzierung** berücksichtigen und so innerhalb der Lerngruppe für möglichst viele Kinder entsprechend der unterschiedlichen körperlichen und motivationalen Voraussetzungen angemessene Angebote unterbreiten. Gleichzeitig müssen die ÜL in Absprache mit Trägern, Verein und Schulleitung darauf hinwirken, für spezifische Gruppen passgenaue Angebote aufzunehmen. Für die besonders motivierten und talentierten Kinder kann es eigene Sportgruppen ebenso geben wie für Kinder mit Bewegungsmängeln. Bei der Leitung solcher Gruppen sind Trainerlizenzen oder Qualifikationen auf der B-Lizenzebene hilfreich.
- Es ist zu erwarten, dass im Unterschied zu Sportgruppen im Verein überproportional viele Kinder im Ganztag mitmachen, die nicht ganz freiwillig dabei sind. Hier müssen die ÜL besonderes Verständnis entwickeln und dürfen Widerstände und Störungen durch

die Kinder nicht persönlich nehmen und überbewerten. Im Gegenteil ist es erforderlich, den Kindern viel **Wertschätzung und Verständnis** entgegenzubringen, mit ihnen im Dialog Lösungen und Regelungen zu finden, anstatt Eskalationen zu fördern. Die eigene Konfliktfähigkeit muss ebenso weiterentwickelt werden wie Kompetenzen im Umgang mit Gewalt- und Konfliktsituationen. Viele der ÜL, die bisher ausschließlich in Vereinsgruppen mit eher homogenen und „pflegeleichten“ Gruppen befasst waren, stellen sich hier besonderen Herausforderungen.

Fazit

Tätigkeitsfelder als ÜL sind, besonders aufgrund der Veränderungen der Sportlandschaft, einer ständigen Entwicklung unterworfen. ÜL als ehrenamtliche Mitarbeiter*innen sind gefordert zu prüfen, ob sie sich den neuen Anforderungen stellen wollen, welchen Gewinn sie daraus ziehen können und welchen Qualifizierungsbedarf sie für neue Aufgaben sehen. Sie müssen ihren Unterstützungsbedarf offensiv gegenüber dem eigenen Vereinsvorstand und dem Träger der Ganztagsangebote benennen, um zufrieden und erfolgreich mitarbeiten zu können, im Bewusstsein, dass die Sportangebote im Ganztag ohne sie als qualifizierte ÜL nicht stattfinden würden.



31 Das Deutsche Sportabzeichen

Was ist es?

Eine offizielle Auszeichnung der Bundesrepublik Deutschland, die die körperliche Fitness von Einzelpersonen bescheinigt/dokumentiert. Es existiert schon seit 1913!

Was soll es?

Es stellt einen Anreiz von Seiten des Staates dar, die Fitness seiner Bürger zu fördern.

Wer organisiert es?

DOSB – LSB – Sportabzeichen-Beauftragte der KSB/SSB organisieren Sportabzeichen-Treffe. Die Sportabzeichen-Abnahme erfolgt durch Prüfer*innen.

Wer ist Prüfer*in?

Voraussetzung: ÜL-C bzw. Sportlehrer*innen – diese erhalten vom/von der Sportabzeichen-Beauftragten nach Beantragung (und ggf. der Absolvierung einer Qualifizierungsmaßnahme zum*zur Prüfer*in für das Deutsche Sportabzeichen (DSA)) einen Prüferausweis, der vier Jahre gültig ist.

Wie wird das Sportabzeichen erworben?

Zwei Prüfer*innen müssen anwesend sein und tragen die Leistung in eine Prüfkarte ein.

Wie beliebt ist es?

Jedes Jahr nehmen ein bis zwei Millionen Menschen daran teil und über die Hälfte schafft es.



32 Trends im Sport/Sporttrends

Die ÜL hat den besten Kontakt zu den Sportler*innen im Verein. In der wöchentlichen Arbeit mit den Gruppen erfährt sie die Sportinteressen hautnah, sie sieht, was gut ankommt und was weniger gefällt. Gleichzeitig kann sie als Sportexperte*in Sport- und Bewegungstrends inhaltlich bewerten. Sie stellt eine Verbindung zwischen Sport- und Bewegungsbedürfnissen und der Vielfalt möglicher Sportangebote her. Dieses Wissen bringt sie z. B. in die Vorstandssitzungen des Vereins ein und beteiligt sich an den Entscheidungen, welche Trends in eine Sportgruppe und in den Verein aufgenommen werden können.

32.1 Gesellschaftliche Entwicklungen

Trends im Sport können nicht losgelöst von gesellschaftlichen Entwicklungen betrachtet werden, sondern stehen in einem engen inhaltlichen Zusammenhang.

Trends sind zeitlich begrenzte Entwicklungen, die auf Grundlage bestimmter Gegebenheiten einer Gesellschaft bestehen. Die Gesellschaft verändert sich, Trends sind Anpassungen an diese Veränderungen. Sobald ein Veränderungsprozess abgeschlossen ist (das kann fünf bis 25 Jahre dauern), ist auch das Ende des Trends gegeben.

Trends im Sport sind Ergebnisse sich wandelnder Bedingungen in der Sportwelt, Konsequenzen sich wandelnder Sport- und Bewegungsverständnisse in Abhängigkeit von gesellschaftlichen Rahmenbedingungen.

32.1.1 Individualisierung

Traditionelle Bezugssysteme lösen sich auf und verlieren ihre Integrationsfunktion. Familie, Kirche, Gewerkschaften, soziale Milieus – diese gesellschaftlichen Kräfte bestimmten die Sportausübung mit. Kinder gehören nicht mehr selbstverständlich zur persönlichen Lebensplanung von (Ehe-)Partnern.

- Sportvereine verlieren Mitglieder im Kinder- und Jugendalter, dagegen wächst der Anteil der Älteren im Sportverein. Im Kinder- und Jugendsport geht der

Trend zur Verkleinerung von Mannschaften in Team-sportarten.

- Abnehmende soziale Eingebundenheit führt zur Individualisierung bei der Sportausübung und zur Unverbindlichkeit bei der Teilnahme an Gruppenangeboten.

Konsequenzen für Sportvereine:

Der Sportverein muss prüfen, ob er mehr Möglichkeiten anbieten kann und will, bei denen sich in lockeren, unverbindlichen Zusammenhängen getroffen werden kann. Er muss Wertentscheidungen treffen, ob er bisherige inhaltlich-pädagogische Zielsetzungen ändern will, wonach das Sporttreiben in festen Strukturen mit verbindlichem Charakter stattfindet, um besondere Lerneffekte zu erzeugen und dem*der Einzelnen Halt und Geborgenheit zu bieten.

Entscheidet sich der Sportverein beispielsweise dafür, weiterhin mit traditionellen Gruppengrößen am Sportbetrieb teilnehmen zu wollen, sollte er Trainings- und Wettspielgemeinschaften mit Nachbarvereinen anstreben.

Beispiel:

Volleyball 6 Spieler*innen

→ **Beach-Volleyball 2 Spieler*innen**

Basketball 5 Spieler*innen

→ **Streetball 3 Spieler*innen**

Vereinsmannschaften lösen sich auf, weil nicht mehr genügend Spieler*innen zur gleichen Zeit am gleichen Ort zusammenzuführen sind, während sich z. B. Jugendliche auf einen Streetballplatz spontan zu einem Spiel einfinden. Kurzfristige Zusammenschlüsse ohne große Absprache ermöglichen den Sportler*innen flexibleres Handeln, der Sport lässt sich so leichter in andere Alltagsverpflichtungen oder Freizeitinteressen integrieren..

Individualisierung drückt sich auch darin aus, dass gelungene Aktionen eines Einzelnen im Vordergrund stehen und mannschaftstaktische Spielzüge weniger Aufmerksamkeit erhalten.

32.1.2 „Körperkult“/„Gesundheitsboom“

In einer unübersichtlicher werdenden Welt ist es der eigene Körper, der Orientierung und Sicherheit bietet, weil er der eigenen Kontrolle zu unterliegen scheint. Er wird als Ausdruck des Selbst entsprechend gestaltet und in Szene gesetzt. Im Körper soll sich die Individualität des Menschen ausdrücken. Durch die Anpassung an herrschende Schönheits- und Fitnessnormen sollen sich auch der Erfolg und damit der „Wert“ eines Menschen ausdrücken.

- Fitness- und Gesundheitsangebote in den Sportvereinen boomen.
- Sportvereine verlieren ihre Funktion als „zweckfreie“ Gemeinschaften zur Ausübung gemeinsamer Hobbys. Sie werden zunehmend Partner auf dem Gesundheitsmarkt und ihre Leistungen werden von Krankenkassen und vom Erziehungs- und Bildungswesen (Kindergärten, Schulen) genutzt.

Beispiel:

Fitness- und Gesundheitsangebote im Sportverein

Bereits Eltern von Einjährigen werden vom Sportverein mit spezifischen Förderangeboten angesprochen. Bewegungsangebote im Kleinkind- und Vorschulalter, oft konzipiert als Prävention in Bezug auf Bewegungsmängel der Kinder, verstehen sich als Reaktion auf fehlende Spiel- und Sportgelegenheiten der Kinder in ihrem (betonierten und als gefährlich empfundenen) Wohnumfeld. Wer keine Geschwister hat, findet im Bewegungsangebot des Sportvereins eine für die Entwicklung wichtige Gruppe. Ein besonderes Augenmerk wird auf adipöse Kinder und Jugendliche gelegt, für die gesundheitsorientierte „schwer-mobil“-Gruppen eingerichtet werden. Fitnessangebote für Jugendliche und (junge) Erwachsene ranken sich um Bewegungstrends in diversen Ausformungen der klassischen Aerobic und Angeboten zum Muskelaufbau in zum Teil vereinseigenen Fitness-Studios. Mit zunehmendem Alter werden moderate Ausdauertrainingsprogramme wie Nordic-Walking nachgefragt.

Konsequenzen für Sportvereine:

Der Sportverein muss das eigene Angebot daraufhin überprüfen, ob es ausreichend Möglichkeiten zur Teilnahme an Fitness- und Gesundheitsgruppen gibt, um die steigende Nachfrage zu befriedigen.

Gleichzeitig sollten ÜL den Fitness- und Gesundheitsmarkt aufmerksam und kritisch einschätzen, um Sinnvolles von Schädlichem und Unnötigen zu unterscheiden. Dabei sollte ein umfassendes Gesundheitsverständnis zu Grunde liegen. Wenn sich Menschen durch einen übersteigerten Schönheits-, Fitness- und Gesundheitsanspruch unter Druck setzen, werden sie

in spezifischen Fitnessangeboten wenig positive und nachhaltige Effekte für das eigene Wohlbefinden finden. ÜL sind in diesem Zusammenhang als Berater*innen gefragt, die ihre Sportler*innen dabei unterstützen, den für sie passenden Weg zu finden.

32.1.3 Konsumorientierung

Konsumorientierung als Wert an sich ist Teil der Massenkultur geworden. Neben dem „Sein“ und „Haben“ ist inzwischen das „Erwerben“ zu einem vorherrschenden Wert geworden. Konsumieren zeigt sich beispielsweise in einem ausgeprägten Markenbewusstsein und dem Streben danach, sich Konsum leisten zu können.

- Für Sportausübung wird ein spezifisches Ambiente bevorzugt. Die gängigen Sportstätten, die den Sportvereinen zur Verfügung stehen, passen nicht immer zum Lebensstil konsumorientierter „Kunden“. Trendsport erfordert passendes Outfit, wird mit technologisch hochwertigen Materialien betrieben und kommerziell vermarktet.

Beispiel: BMX, Inline-Skating, Indoor-Cycling

Solche Sportarten sind beispielsweise mit hochwertigen Geräten zum Fahrradfahren im Gelände, zum „Rollschuhlaufen“ oder zum Spinning im Fitness-Studio für diejenigen, die sich das leisten können und wollen, verbunden. Auch hier bleibt der Sport unverbindlich, der Konsument entscheidet, wann, wie, mit wem er die Mountainbike-Tour unternimmt, alles bleibt eher unverbindlich.

Konsequenzen für Sportvereine:

Unverbindliches Sporttreiben passt nicht zum Selbstverständnis vieler Sportvereine und muss als „Gefahr“ für die Zukunft von Sportvereinen angesehen werden. Wer finanziell in der Lage ist, sich teures Equipment für das eigene Sporttreiben anzuschaffen, ist nicht auf die Bereitstellung von Sportgeräten durch den Verein angewiesen. Wer selbstorganisiert Sport treibt, braucht keine festen Trainingszeiten und keine ÜL. Sportvereine haben die Wahl, ob sie den Wert des vereinsbezogenen Gruppenlebens positiver besetzen und der Individualisierung entgegenwirken wollen oder ob sie beispielsweise „finanzschwächere“ Bevölkerungsgruppen verstärkt ansprechen können oder wollen.

32.1.4 Eventorientierung

Das Erlebnis ist in unserer Gesellschaft zu einem Selbstzweck geworden. Ein Inhalt zählt zunehmend weniger als die Verpackung, eine Veranstaltung wird erst durch entsprechende Inszenierung zu einem Erfolg. Events bieten, anders als Großveranstaltungen alter Prägung, in verdichteter Form verschiedene Highlights.

Beispiel: „Night-Events“, Beach-Volleyball-Turniere

Um die Zielgruppe der zahlenmäßig weniger werdenden Jugendlichen zu erreichen, wird nicht einfach ein Basketball-Turnier für Mitglieder und Nicht-Mitglieder veranstaltet, sondern ein „Event“ umgesetzt. In Anlehnung an Elemente aus Jugendkultur und -szene wird der Sport selbst manchmal zum Nebenprodukt und zum Mittel für den Zweck. Gastronomieangebote, laute Musik, Verlosungen, Auftritte von Stars, Präsentationen von Sportmode, oft auch Beteiligung von Sponsoren mit eigenen Interessen, lassen Mitspieler und Zuschauer zu Beteiligten einer Inszenierung werden.

Konsequenzen für Sportvereine:

Sportvereine sind Experten für qualitativ hochwertige Sportangebote. Auf diese Kompetenz sollten sie sich besinnen und einen entsprechenden Fokus bei Spiel- und Sportfesten setzen.

Zumindest müssen die Vereine prüfen, welche Konsequenzen es für die Sport- und Vereinsentwicklung mit sich bringt, wenn der Sport und die Sportarten nicht mehr im Mittelpunkt des Interesses stehen, sondern das Ambiente, der Dresscode und das Lebensgefühl. In diesem Zusammenhang muss der Verein auch prüfen, ob er jeden Bewegungstrend aufnehmen möchte.

32.2 Wirkungsbreite und Dauer von Trends

Bei Trends werden die folgenden Erscheinungen unterschieden:

- **Mode ...** wirkt nur eine kurze Zeit, hat nur eine eingeschränkte Verbreitung (z. B. Kickboard)
- **Hype ...** ebenfalls kurzlebig, aber sehr weit verbreitet (z. B. Aquarobic)
- **Nischentrend ...** ist nur in kleinen Gruppen verbreitet, wirkt aber sehr lange (z. B. Ultimate-Frisbee)
- **Megatrend ...** große Verbreitung, lange Wirkungsdauer (z. B. Inline-Skating, Nordic Walking)

32.3 Entwicklungsmodelle von Trends

- Erfindung häufig durch jugendliche Szene
- Verbreitung zunächst in einem eigenen Milieu
- „Entdeckung“ durch etablierte Milieus
- Prüfung von Vermarktungstauglichkeit, Auswirkungen auf die Gesundheit usw.
- Ausweitung des Trends in andere Milieus, eventuell Gegensteuern durch traditionelle Milieus, wie die Sportorganisationen (Beispiel: Snowboard vs. Skifahren)
- Etablierung: Der Trend setzt sich durch (oder flaut ab). Er hört auf, „Trend“ zu sein. Ggf. finden Institutionalisierung und Kommerzialisierung statt.

32.4 Empfehlungen für den Umgang von Sportvereinen mit Bewegungstrends

- 1 Trend erkennen (z. B. mit Hilfe eines „Trendscouts“ im Vereinsvorstand)
- 2 Klärung der Frage, ob der Trend fachlich/gesundheitlich positiv zu bewerten ist und ob er in das Vereinsangebot passt
- 3 Spezifische Ziele, die mit Aufnahme eines Trendangebotes verbunden sind, definieren
- 4 Klärung von Rahmenbedingungen zur Umsetzung
- 5 Auswirkungen auf die Vereinsentwicklung berücksichtigen
- 6 Zielgruppengerechte Kommunikation der Trendangebote
- 7 Verlauf des Angebotes verfolgen, analysieren und im Hinblick auf die Zielsetzungen bewerten



33 Zuwanderung, soziale Milieus und Integration

Die ÜL kennt die sozialen Strukturen in ihren Gruppen. Sie weiß, welche Bevölkerungsgruppen in ihrem Verein unterrepräsentiert sind. Sie hat sich damit auseinandergesetzt, welche Herausforderungen sich stellen, um Menschen mit Migrationshintergrund in den Sportverein zu integrieren.

33.1 Bevölkerungsstruktur in Sportvereinen

Die Sportvereine in NRW sind sehr vielfältig strukturiert und ausgerichtet. Im Querschnitt betrachtet spiegeln sie die Gesellschaft wider. Viele Vereine laufen Gefahr, ihren selbstgesetzten gesellschaftlichen Auftrag zur sozialen Integration aller Bevölkerungsgruppen und -schichten zu verfehlen. Sie sollten sich der Herausforderung stellen, Bevölkerungsgruppen, die nicht entsprechend ihres Anteils innerhalb ihrer Kommune in Sportvereinen vertreten sind, verstärkt für die Mitgliedschaft zu gewinnen.

33.2 Im Sportverein unterrepräsentierte Gruppen

Bewegung, Spiel und Sport gehören zu den beliebten Freizeitinteressen breiter Bevölkerungsgruppen. Dass Menschen mit Zuwanderungsgeschichte, aus sozial benachteiligten Schichten, mit geringer Schulbildung und aus bildungsfernen Familien so deutlich unterrepräsentiert sind, muss in seinen Ursachen verstanden werden:

- Die in den Sportvereinen vorherrschende Kultur ist mittelschichtorientiert. Menschen aus anderen Milieus fühlen sich darin oftmals fremd.
- Es gibt (zu) wenige Führungskräfte (auch ÜL) aus Gruppen mit sozialer Benachteiligung oder anderer Herkunft, von denen Initiativen zur Veränderung der Vereinsstrukturen ausgehen könnten. Gerade für Kinder und Jugendliche sind solche Kontaktpersonen als Vorbilder und Interessenvertretung wichtig.
- Wer sich in einem Sportverein nicht „zu Hause“ fühlen kann, weil er die kulturelle Ausrichtung nicht kennt oder nicht teilt, wird dazu neigen, Sportvereine zu suchen, in denen Menschen der eigenen Herkunft zur Mehrheit zählen. Auf diese Weise entstehen Sportvereine, in denen sich beispielsweise Menschen mit Migrationshintergrund selbst organisieren.
- Eltern mit geringerem Bildungsniveau sind für ihre Kinder seltener Vorbilder und weniger engagiert darin, einen sportiven Lebensstil zu pflegen, gesund zu leben und eine aktive Freizeitgestaltung zu bevorzugen.
- Die „Mittelschichtkultur“ der Sportvereine drückt sich in spezifischen Vorstellungen von Leistung und in den Umgangsformen der Mitglieder aus. Wer diesen Normen nicht entsprechen kann oder will, wird latent ausgegrenzt und hat wenige Möglichkeiten, die Vereinsentwicklung verantwortlich mitzudenken. Die Gestaltung von Sitzungen und Versammlungen, aber auch die Arbeitsformen und Rituale in Vorstandssitzungen passen nicht zur Lebenswirklichkeit sozial Benachteiligter.



33.3 Handlungsmöglichkeiten

Wer als ÜL für sich geklärt hat, welchen Wert die soziale Integration aller Bevölkerungsgruppen aus dem Wohnumfeld in den Sportverein hat, kann folgende Wege zur Umsetzung entsprechender Ziele erproben:

- **Kontaktaufnahme zu anderen ÜL und Vorstandsmitgliedern**, die ähnliche Absichten verfolgen, und mit ihnen Strategien und Maßnahmen entwickeln.
- **Möglichkeiten und Grenzen realistisch einschätzen**
Der Sport hat häufig sein integratives Potenzial erprobt und unter Beweis gestellt. Er hat sich als attraktives Medium in der sozialen Arbeit, insbesondere mit Kindern und Jugendlichen, erwiesen. Er bietet Anlässe, z. B. im Fußballturnier mit sozial unterschiedlichen Gruppen, im fairen Wettkampf Kontakte zu knüpfen, sich zu begegnen und kennen zu lernen. Sport ist allerdings kein Allheilmittel. Er kann grundlegende gesellschaftliche Probleme (z. B. Arbeitslosigkeit, Bildungsbenachteiligung) nicht lösen. In diesem Zusammenhang sollte er sich auch vor Überforderung schützen.
- **Vereinsmitglieder aus unterschiedlichen Milieus aktiv einbeziehen**
Gibt es einzelne Mitglieder aus Gruppen, die im Sportverein unterrepräsentiert sind, müssen diese gezielt bei der Suche nach Lösungen beteiligt werden. Sie wissen häufig am besten, was sie brauchen, was ihnen fehlt und was notwendig ist, um den Verein für andere Milieus zu öffnen.
- **Mit kompetenten Partnern zusammenarbeiten**
Sportvereine sind stark als Anbieter von Sportangeboten. Sollen diese Angebote allen Menschen im Wohnumfeld zu Gute kommen, brauchen die Sportvereine Netzwerkpartner. Gemeinsam mit Schulen, Wohlfahrtsverbänden, Stadtteilbüros, Arbeitslosenzentren, Kirchen und Moscheen, Jugend- und Sportämtern, Bürgerinitiativen, der Polizei und Beratungsstellen können Projekte für spezifische Zielgruppen initiiert werden, die durch kompetente ÜL in der Praxis umgesetzt werden. Aus diesen, zunächst als Kurse oder Schnupperstunden angelegten, Angeboten kann sich langfristiges Engagement entwickeln, das in Vereinsmitgliedschaften und später auch in der Mitarbeit im Verein münden kann.





34 Sport und Umwelt

Bei der Ausübung von sportlichen Aktivitäten in der Natur kann es zu Interessenkollisionen mit dem Umwelt-, Natur- und Klimaschutz kommen. Sport in der Natur, genauer gesagt: „sportliche Betätigung in der freien Landschaft“, ist aber ausdrücklich auch von der Gesetzgebung (Bundesnaturschutzgesetz bzw. Landschaftsgesetz NRW) vorgesehen.

Der Sport muss bei seiner Ausübung Verantwortung für Natur und Umwelt übernehmen, damit der „Sportplatz Natur“ auch in Zukunft erhalten bleibt.

Sportliche Betätigung in der freien Natur kann daher nur in einem Rahmen erfolgen, der erhebliche und dauerhafte Störungen für Pflanzen und Tiere ausschließt. Natursportler*innen informieren sich frühzeitig, welche Verhaltensregeln grundsätzlich beim Sport in der freien Natur zu beachten sind, sie sind im Sinne eines vorbeugenden Naturschutzes tätig (siehe Bundesnaturschutzgesetz).

Die Verantwortung für die Natur beinhaltet zudem, dass der*die Sportler*in bei der Ausübung des jeweiligen Sports auch Verantwortung für die übernimmt, die mit ihm*ihr Sport treiben.

Voraussetzung für eine intakte Umwelt ist auch Klimaschutz. Dieser äußert sich zum Beispiel im eigenen (Verbrauchs-)Verhalten, z. B.

- dem Wasserverbrauch,
- dem Stromverbrauch,
- dem Öl- oder Gasverbrauch.

Das Thema Umweltschutz/Klimaschutz, z. B. das Vermindern von CO₂ oder das Einsparen von Energie, sollte nicht nur bei Nutzung der Sportstätten sondern auch im häuslichen Bereich angewandt werden.



34.1 Beiträge von Sportler*innen

Was können Sportler*innen zum Schutz von Umwelt, Natur und Klima beitragen?

In der Grafik rechts sind exemplarisch einige Anregungen aufgeführt, die als Grundlage für eine Auseinandersetzung innerhalb von Sportgruppen oder in den Vereinsstrukturen dienen können.

34.2 Weitere Materialien

- ... über die Website des Landesportbundes, z. B. <https://www.lsb.nrw/unsere-themen/sportraeume-umwelt>
- Leitbild des Landessportbundes Nordrhein Westfalen, Duisburg 2010
- Gesetz über Naturschutz und Landschaftspflege (Bundesnaturschutzgesetz – BnatSchG), März 2010
- Artikel zum Verhalten in der Natur aus den Sportfachverbänden, z. B. Kanuverband, Deutscher Alpenverein Landesverband NW
- DOSB: Sport schützt Umwelt / Klimaschutz im Sport
- Bundesamt für Naturschutz: Naturschutz-Natursport-Informationssystem



35 Doping im Sport

*Unter **Doping** versteht man die Einnahme von unerlaubten Substanzen oder die Nutzung von unerlaubten Methoden zur Steigerung der (meist sportlichen) Leistung. Dies ist im Sport weitestgehend verboten, da die für den Sportler häufig mit dem Risiko einer Gesundheitsschädigung einhergehende Anwendung von Dopingmitteln zu einer ungleichen Chancenverteilung im sportlichen Wettbewerb führt.*

(Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Doping>)

In unserer Gesellschaft ist „Leistung“ von hoher Bedeutung. Natürliche Grenzen, die der Körper uns setzt und die sich z. B. in Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen oder Spannungskopfschmerzen ausdrücken, werden vielfach nicht akzeptiert. Für manche Menschen ist es verlockend, die natürlichen Grenzen mit Hilfe der Pharmakologie zu überwinden und z. B. Schmerzsignale zu betäuben. Für die Pharma-Industrie hat sich daraus ein riesiger Absatzmarkt entwickelt. Medikamentenabhängigkeit großer Bevölkerungsgruppen aufgrund unreflektierter Tabletteneinnahme ist eine ernst zu nehmende Folge.

Im Sport geht es vielfach um die Steigerung der individuellen Leistung (s. a. Sportmotiv „Leistung“ im Handbuch Basismodul). Hierbei kommt es zu Gratwanderungen der Sportler*innen:

Einerseits soll Sport der körperlichen Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung dienen, andererseits sollen Grenzen überwunden werden.

Einerseits werden der Körper und seine Signale wahrgenommen und beachtet, andererseits werden die Sportler*innen scheinbar in ihrem Leistungsstreben behindert, wenn sie die natürlichen Grenzen ihres Körpers „zu sehr“ respektieren.

Dopingliste – Mittel und Methoden

Stimulanzien

- fördern die Konzentration
- heben die Ermüdungsschwelle an
- schalten körpereigene Warnsysteme aus
- ermöglichen den Zugriff auf die autonom geschützten Reserven

Narkotika

- Schmerzmittel bei lang anhaltender Belastung oder nach Verletzung

Synthetische anabole Steroide und körpereigene Steroide

- fördern das Wachstum der Muskulatur
- steigern die Aggressionsbereitschaft
- verringern das Körperfett

Beta-2-Agonisten

- fördern Kraft, Schnelligkeit und Konzentration

Diuretika

- erhöhen die Nierenfunktion zum Verschleiern der Einnahme verbotener Mittel
- erhöhen die Flüssigkeitsausscheidung, um in einer niedrigen Gewichtsklasse starten zu können

Peptithormone (EPO, Wachstumshormone)

- beeinflussen hormonelle Regelkreise
- „verdicken“ das Blut zur verbesserten Sauerstoffaufnahme
- fördern den Zellumbau und beschleunigen das Muskelwachstum

Kortikoide

- hemmen Schmerz und Entzündungen, steigern die Willenskraft

Cannabisprodukte

- regen an, entspannen
- stärken das Selbstvertrauen

Blutdoping

- steigert die Anzahl der roten Blutkörperchen (für den Sauerstofftransport) durch Transfusion

35.1 „Dopingspirale“

Bei der Einnahme von Substanzen zur Leistungssteigerung ist es häufig schwierig zu klären, wann von „Doping“, also einer „unerlaubten“ Einnahme“ gesprochen werden kann und wann nicht.

Sportverbände, die WADA (Welt-Anti-Doping-Agentur), die NADA (Nationale Anti Doping Agentur Deutschland) und das IOC definieren in umfangreichen Listen eine Reihe pharmakologischer Wirkstoffgruppen und medizinischer Maßnahmen als (verbotene) Dopingmittel.

Dazu gehören vor allem Mittel, die ...

- natürliche Müdigkeits- oder Stressreaktionen des Körpers unterdrücken sollen,
- den Schmerz „abschalten“ können,
- den Muskelaufbau unterstützen oder
- Ausdauerleistungsfähigkeit fördern können.

Danach sind all diejenigen Wirkstoffe und Verfahren, die auf diesen Listen nicht aufgeführt sind, nicht als Doping und damit nicht als „verboten“ gekennzeichnet.

Dabei ist es nicht entscheidend, ob es gesundheits-schädliche Wirkungen geben kann oder nicht.

Ein Beispiel:

Wird Eisspray bei einer Gelenkverletzung verwendet, damit das Sporttreiben fortgesetzt werden kann, betäubt es den Schmerz und kann kurzzeitig die Schwellung des Gelenkes verhindern. Die weitere Belastung des verletzten, betäubten Gelenkes, die durch das Eisspray möglich gemacht worden ist, kann aber zur Verschlimmerung der Gelenkverletzungen führen.

35.2 Doping im Breitensport

Renommierte Doping-Experten gehen mittlerweile davon aus, dass im Hobbysport Doping oder Medikamentenmissbrauch häufiger stattfindet als im Spitzensport. Bei Volksläufen beispielsweise sei ein frappierender Konsum von Schmerzmitteln wie Ibuprofen, Diclofenac und Paracetamol sowie bedenklichen Nahrungsergänzungspräparaten festzustellen.

Im Fitnesssport, der gemeinhin dem Breitensport zugeordnet wird, stünden bei passionierten „Körpermodellern“ am Anfang der Missbrauchsspirale in der Regel eher relativ harmlose Nahrungsergänzungspräparate wie Vitamin- und Aminosäureprodukte. Auf der Suche nach leistungsstärkeren Mitteln konsumierten Sportler auch Prohormone und Creatin. Nächste Schritte seien Clenbuterol, Steroide, Amphetamine und Diuretika. Am Ende der Spirale würden dann veterinärmedizinischen Pharmaka, anabole Steroide, häufig auch illegale Betäubungsmittel verwendet.

Auch wenn die meisten Sportvereine eine deutlich kritischere Haltung zur „pharmakologischen Leistungsverbesserung“ haben, könnten beispielsweise Vereinssportler, die auch Mitglied in kommerziellen Fitnessstudios sind, das dort erlernte „Know-how“ in Sportvereine tragen.

(nach Dr. M. Kläber, ÄrzteZeitung 06/2019)



35.3 Doping im Leistungssport

Die Zukunft des Leistungssports wird durch Doping erheblich gefährdet. Verlieren Sportarten ihre Glaubwürdigkeit, werden auf lange Sicht weniger Zuschauer daran Interesse haben und Sponsoren ihre Unterstützungen einstellen.

Der Leistungs- und Spitzensport wird nicht länger als pädagogisch wertvolles Erziehungsmittel für Jugendliche angesehen werden, so dass Eltern den Vereinssport ihrer Kinder nicht mehr fördern.

Eine mit unerlaubten Dopingmitteln erbrachte Leistung muss als Betrug angesehen werden. Offensichtlich gelingt es den Sportorganisationen nur unzureichend, das Dopingproblem eigenständig zu lösen. Daher muss mehr Gewicht darauf gelegt werden, Gesetz und Staatsanwaltschaften einzubeziehen, um wirkungsvoll „abzuschrecken“ und Doping als strafbare Handlungen zu brandmarken.

Aber auch die Zuschauer im Leistungssport müssen ihre eigenen Werthaltungen überdenken: Würde Doping in der Gesellschaft als ethisches Problem konsequent geächtet, dann hätten weder Sportler*innen selbst, noch Funktionäre, noch Ärzte/Wissenschaftler, noch Sponsoren Freude an Erfolgen und der „Dopingsumpf“ könnte trocken gelegt werden. Noch wird dem Betrug im Sport zu viel Toleranz entgegengebracht.

35.4 Verantwortung des*der Sportler*in

Die*der volljährige Sportler*in ist für das eigene Handeln in vollem Umfang verantwortlich.

Trotzdem müssen Rahmenbedingungen des Spitzensports in die Bewertung einbezogen werden:

- Dopingmittel sind für Spitzensportler*innen häufig leicht erhältlich.
- Manche Trainer*innen legen ihren Schützlingen den Dopingmissbrauch nahe.
- Die Gesellschaft ist vor allem an Siegern interessiert, so dass der*die weiter hinten platzierte Sportler*in leicht verführbar ist.
- Moralische Bedenken verringern sich, wenn andere Sportler*innen im Verdacht stehen, ihre Leistung illegal zu steigern.
- Sportfunktionäre sehen vorrangig den messbaren Erfolg ihres*r Sportlers*innen im internationalen Vergleich. Sie beteiligen sich auch an Wettkämpfen, in denen Sportler*innen starten, deren Verbände nicht konsequent im Anti-Doping-Kampf mitmachen.
- Die Welt-Sportverbände sind an spektakulären Leistungen ihrer Sportler*innen interessiert, um der eigenen Sportart in Konkurrenz zu anderen Sportarten ein größeres Gewicht zu verleihen.



36 Den Sportverein mitgestalten

Als ÜL hast Du besonders intensive und vielfältige Kontakte mit den Vereinsmitgliedern. Als Verantwortliche*r in den Spiel-, Übungs- und Trainingsgruppen vertrittst Du den Verein den Mitgliedern gegenüber. Für die aktiven Sportler*innen bist Du die*der erste und oftmals wichtigste Ansprechpartner*in für alle Fragen, die das Vereinsleben betreffen. Um diese Aufgaben erfüllen zu können und um deine Einflüsse auf die Vereinsentwicklung geltend machen zu können, musst Du Dich nicht nur mit den Besonderheiten des eigenen Vereins auskennen, sondern auch über allgemeines Wissen zum Vereinsrecht, zum Aufbau und zu den Aufgaben von Sportvereinen verfügen.

36.1 Gesetzliche Grundlagen

Grundgesetz

Das Grundgesetz beinhaltet das Grundrecht der Vereinigungsfreiheit: „*Alle Deutschen haben das Recht, Vereine und Gesellschaften zu bilden.*“ (Art. 9 Abs. 1 GG)

Vereinsgesetz

Das „Gesetz zur Regelung des öffentlichen Vereinsrechts (Vereinsgesetz)“ enthält in § 2 eine Definition des Begriffs „Verein“:

Ein „Verein im Sinne des Gesetzes ist ohne Rücksicht auf die Rechtsform jede Vereinigung,

- zu der sich eine Mehrheit natürlicher und juristischer-Personen
- für längere Zeit
- zu einem gemeinsamen Zweck
- freiwillig zusammengeschlossen und einer organisierten Willensbildung unterworfen hat.“

Ein Verein ist eine

- auf gewisse Dauer angelegte – freiwillige – Verbindung
- einer größeren Anzahl von Personen
- zur Erreichung eines gemeinsamen Zwecks,
- die nach ihrer Satzung körperschaftlich organisiert ist,

- einen Gesamtnamen führt und
- auf einen wechselnden Mitgliederbestand angelegt ist, als Vereinigung also unabhängig vom Wechsel der Mitglieder besteht.

36.1.1 Bürgerliches Gesetzbuch

Das Bürgerliche Gesetzbuch (BGB) erhält in den §§ 21 bis 79 zahlreiche Vorschriften, die das Vereinsrecht regeln.

Hierbei ist zwischen zwingenden und nachgiebigen Vorschriften zu unterscheiden. Die zwingenden Vorschriften können durch die Vereinssatzung nicht abgeändert werden. Die rechtliche Grundordnung des Vereins wird durch die sog. Vereinsverfassung gebildet (§ 25 BGB). Darunter versteht man alle wesentlichen das Vereinsleben bestimmenden Grundentscheidungen.

Die Vereinsverfassung setzt sich aus folgenden Bestandteilen zusammen:

- zwingende Vorschriften des BGB
- Vereinssatzung
- nachgiebige Vorschriften des BGB, soweit die Satzung keine oder keine abweichenden Regelungen enthält.

Die Vereinssatzung ist Teil der Vereinsverfassung. Sie regelt mit Innen- und Außenwirkung das rechtlich verbindliche Leben im Verein.

Für die Eintragung ins Vereinsregister sind nach § 56 BGB sieben Mitglieder notwendig. Diese beschließen während der Gründungsversammlung eine Satzung und wählen einen Vorstand. Auf dieser Grundlage wird die Eintragung in das Vereinsregister des örtlichen Amtsgerichtes vorgenommen.

Für die Vereinsverfassung ist nach dem BGB u. a. folgendes zu berücksichtigen bzw. zu regeln:

- Unverwechselbarkeit des Vereinsnamens im Amtsgerichtsbezirk

- Bestimmungen über Ein- und Austritt von Mitgliedern, über deren Beitragspflicht sowie über die Art der Bildung des Vorstandes
- Voraussetzungen, unter denen die Mitgliederversammlung zu berufen ist, über Form und Zeitpunkt der Einladungen, über Beschlussfähigkeit, Stimmberechtigungen und den Umgang mit Anträgen.

36.1.2 Rechtsfähigkeit und Haftung

Der eingetragene Verein ist eine juristische Person, sodass er selbst rechtsfähig ist. Der Verein kann somit Träger eigener Rechte und Pflichten sein (z. B. Eigentum erwerben, Verträge abschließen, erben, klagen und verklagt werden etc.). Als juristische Person haftet er selbst.

Das gilt auch für das Tätigwerden seiner Verrichtungsgehilfen (zu den Verrichtungsgehilfen gehören auch die ÜL).

Der Verein haftet mit dem gesamten Vereinsvermögen

- für alle rechtsgeschäftlichen Verpflichtungen (Verträge) sowie für Steuern und Sozialversicherungsbeiträge.
- für alle unerlaubten (= widerrechtlichen) Handlungen (= Delikte) im sachlichen Wirkungskreis des Vereins mit der typischen Rechtsfolge der Schadensersatzpflicht.

36.1.3 Steuerrechtliche Grundlagen

Die Gemeinnützigkeit der Sportvereine wird durch entsprechende Formulierungen in der Satzung ermöglicht. Danach sind Vereine dann gemeinnützig,

- wenn sie ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke verfolgen,
- wenn sie selbstlos tätig sind, nicht in erster Linie eigenwirtschaftliche Zwecke verfolgen,
- wenn die finanziellen Mittel nur für satzungsgemäße Zwecke verwendet werden und Mitglieder und Mitarbeiter*innen keine unverhältnismäßig hohen Vergütungen erhalten.

Mit der Gemeinnützigkeit sind im Steuer- und Sozialversicherungsrecht viele Vorteile verbunden:

- Steuervergünstigungen bzw. -befreiungen bei allen wichtigen Steuerarten
- Steuer- und Sozialversicherungsfreiheit der Vergütungen für ÜL, Ausbilder*innen, Erzieher*innen und Betreuer*innen bis zu 3.000,- Euro/Kalenderjahr (Stand 2021)
- Berechtigung zum Empfang von Spenden, die für die Spender*innen steuerlich absetzbar sind

Auch in außersteuerlichen Bereichen werden gemeinnützigen Vereinen häufig weitere Vergünstigungen gewährt. So ist die Gemeinnützigkeit z. B. Voraussetzung für die

- Mitgliedschaft in gemeinnützigen Spitzen- und Dachverbänden,
- Zuteilung öffentlicher Zuschüsse,
- Befreiung von bestimmten staatlichen Gebühren und Kosten, z. B. häufig für die Erteilung des notwendigen erweiterten polizeilichen Führungszeugnisses.



36.2 Die Jugend des Sportvereins

Unter „Jugend des Vereins“ sollen in Anlehnung an das Kinder- und Jugendhilfegesetz (KJHG, Sozialgesetzbuch VIII) die Kinder (bis zur Vollendung des 14. Lebensjahres), die Jugendlichen (zwischen 14 und 18 Jahren) und junge Volljährige (von 18 bis 27 Jahren) verstanden werden. Auch Mitarbeiter*innen in der Jugendarbeit und gewählte Jugendvertreter*innen über 27 können zur Jugend hinzu gerechnet werden.

Das Kinder- und Jugendhilfegesetz will dazu beitragen, das Recht jedes jungen Menschen „auf Förderung seiner Entwicklung und auf Erziehung zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit“ sicherzustellen.

Sportvereine mit ihren Jugendlichen sind auch im Feld der Kinder- und Jugendhilfe tätig. Im § 11 KJHG sind Grundsätze und Handlungsfelder der Jugendarbeit festgelegt, die so auch für die Jugendarbeit der Sportvereine gelten:

1 Jungen Menschen sind die zur Förderung ihrer Entwicklung erforderlichen Angebote der Jugendarbeit zur Verfügung zu stellen. Sie sollen an den Interessen junger Menschen anknüpfen und von ihnen mitbestimmt und mitgestaltet werden, sie

zur Selbstbestimmung befähigen und zu gesellschaftlicher Mitverantwortung und zu sozialem Engagement anregen und hinführen.

2 Jugendarbeit wird angeboten von Verbänden, Gruppen und Initiativen der Jugend, von anderen Trägern der Jugendarbeit und den Träger*innen der öffentlichen Jugendhilfe. Sie umfasst für Mitglieder bestimmte Angebote, die offene Jugendarbeit und gemeinwesenorientierte Angebote.

3 Zu den Schwerpunkten der Jugendarbeit gehören:

- außerschulische Jugendbildung mit allgemeiner, politischer, sozialer, gesundheitlicher, kultureller, naturkundlicher und technischer Bildung,
- Jugendarbeit in Sport, Spiel und Geselligkeit,
- arbeitswelt-, schul- und familienbezogene Jugendarbeit,
- internationale Jugendarbeit,
- Kinder- und Jugendberufshilfe,
- Jugendberufshilfe,
- Jugendberufshilfe,
- Jugendberufshilfe.



Eine praktische Konsequenz daraus ergibt sich für die Vereine in Bezug auf den direkten oder indirekten Zugang zu Jugendfördermitteln.

Weil die Sportjugend NRW als Träger der freien Jugendhilfe staatlich anerkannt ist, sind auch die Untergliederungen und Mitglieder entsprechend anerkannt. Die Sportjugend NRW kann Jugendfördermittel aus dem Kinder- und Jugendförderplan NRW bekommen und für konkrete Projekte und Maßnahmen der Jugendlichen der Fachverbände und der Stadt- und Kreissportbünde weitergeben. Vereine profitieren davon, weil z. B. Qualifizierungsmaßnahmen für die Mitarbeiter*innen in der Jugendarbeit staatlich bezuschusst werden oder die Jugendlichen der Bünde oder Fachverbände die KJP-Mittel für Kinder- und Jugendberufshilfe an die Sportvereine weitergeben.

Kommunale Fördermittel für die Jugendarbeit dürfen im Grundsatz nur an Träger der freien Jugendhilfe weitergegeben werden. Ein Sportverein kann Jugendhilfegelder nicht beantragen, wohl aber die Jugend des Sportvereins. Kommunale Jugendämter haben die Möglichkeit, finanzielle Zuschüsse vom Vorliegen einer Jugendordnung und von der Beantragung der Mittel durch die Unterschrift eines*einer gewählten Jugendvertreters*in des Vereins abhängig zu machen.

Neben diesen eher formalen Begründungen der Notwendigkeit einer eigenständigen Jugend innerhalb des Gesamtvereins sind es pädagogische Aspekte und Ziele bezogen auf die Vereinsentwicklung, die zur Begründung herangezogen werden können.

Jugendarbeit, die von jungen Menschen mitbestimmt und mitverantwortet wird, fördert die Fähigkeit und Bereitschaft zu freiwilligem/bürgerschaftlichem Engagement dieser jungen Menschen unter der Voraussetzung, dass für die Mitarbeit entsprechende förderliche Bedingungen vorliegen. Junge Menschen werden ganz nebenbei zu den Führungskräften des Vereins von morgen motiviert und qualifiziert.

Wer zur Mitbestimmung im Verein ermutigt wird, ist tendenziell ein zufriedeneres Mitglied und wird dem Verein länger erhalten bleiben. Wer als junger Mensch Ideen einbringen und Verantwortung, z. B. im Jugendvorstand, übernehmen darf, will und kann, trägt zur Zeitgemäßheit der Angebote und Strukturen des Vereins bei.

Bei alledem ist es unstrittig, dass sich die eigenständige Jugend unter dem Dach des Vereins befindet und kein „Verein im Verein“ ist. Der geschäftsführende Vorstand des Vereins, der nach § 26 BGB für den Verein verantwortlich ist, trägt auch für die organisatorisch eigenständige Vereinsjugend die Verantwortung. Hier gilt es, geeignete Wege und Kompromisse zu finden und ein Vorstand zu sein, der den Kindern und Jugendlichen möglichst viel Freiraum lässt, aber doch unterstützt, Einfluss nimmt und ggf. auch eingreift, falls durch Maßnahmen aus der eigenständigen Jugend das Gesamtinteresse des Vereins gravierend gefährdet wird.



36.3 Funktionen im Verein / Ansprechpartner*in

ÜL haben vielfältige Kontakte mit folgenden Funktions-träger*innen:

1. Vorsitzende*r

- Verantwortung für den Gesamtverein
- als Vertreter*in des Vereins nach innen und außen Vertragspartner*in für den ÜL-Einsatz
- Festlegung von Richtlinien für das gesamte sportliche Geschehen im Verein
- Koordination der Vorstandsarbeit
- ...

Geschäftsführer*in

- Beauftragte*r für die Mitarbeiterentwicklung
- zuständig für alle Vertragsangelegenheiten rund um den ÜL-Einsatz
- Beantragung von Übungsleiter-Zuschüssen in der Kommune und beim Landessportbund
- ...

Schatzmeister*in/Kassenwart*in

- Führung der Vereinsbuchhaltung
- Beitrags- und Mahnwesen: Rechnungen, Eingangsbuchungen, Beitragslisten, Mahnungen
- ...

Abteilungsleiter*in

- Einbringen von Sportprogrammen und -plänen in den Vorstand
- Koordination der sportlichen Aufgaben
- Koordination der Sportstättenverteilung innerhalb der Abteilung

- Planung des Trainings- und Wettkampfbetriebes
- Koordination aller Aktivitäten im Breitensport
- Berichterstattung über das sportliche Geschehen des Vereines im Vorstand
- Überwachung des sportgerechten Zustandes der Sportstätten
- Planung der ÜL-Ausbildung
- Einbringen von Mitarbeiter-Entwicklungskonzepten in Bezug auf ÜL in den Vorstand
- Planung und Kontrolle von ÜL-Einsätzen
- Vertretung der ÜL-Interessen im Vorstand
- Berichterstattung über ÜL-Einsätze im Verein
- ...

Jugendwart*in

- Vorsitzende*r des Jugendausschusses
- Koordination der Kinder- und Jugendarbeit
- Planung und Durchführung von Kinder- und Jugendveranstaltungen aller Art
- Koordination der Mitarbeiterentwicklung im Jugendbereich
- Führung und Leitung von Sitzungen und Versammlungen im Jugendbereich
- Entwicklung und Umsetzung zeitgemäßer Beteiligungskonzepte von Kindern und Jugendlichen
- Vertretung der Jugend im Vorstand und gegenüber den Sportjugenden der Bünde und Verbände
- ...

Pressewart*in

- Verantwortung für den Aufbau eines Kommunikationsnetzwerkes
- Kontaktpflege zu Presse/Medien
- Erstellen von Artikeln und Veröffentlichungen im digitalen und Print-Bereich für z. B. Homepage, Vereinszeitung, Plakate, Flyer
- ...

Die Zuordnung von Aufgabenfeldern zu den Funktionsträgern*innen variiert zwischen den Vereinen. Sie ist u. a. abhängig von der Größe eines Sportvereines und davon, ob es sich um einen Ein- oder Mehrspartenverein handelt.

36.4 Möglichkeiten der Mitgestaltung

36.4.1 Die Angebotsqualität bewerten

ÜL können helfen, die Qualität des Sportangebotes ihres Vereins kompetent einzuschätzen. Dies ist nicht darauf beschränkt, das eigene Angebot kritisch zu hinterfragen und ständig zu verbessern.

Analysebereiche können sein:

- Vielfalt der Angebote in Bezug auf Sinnrichtungen (eher Breitensport-, eher Leistungssportorientiert)
- Vielfalt der Angebote in Bezug auf Bewegungsformen und Sportarten
- Vielfalt der Angebote in Bezug auf die unterschiedlichen Interessen unterschiedlicher Zielgruppen
- Qualität der ÜL und Trainer*innen
- Qualität der Angebote in Bezug auf Erleben und Lernen (Spaß haben, sich wohl fühlen, die eigene Leistung verbessern, die Gesundheit fördern, ...)
- Qualität der Sportstätten

- Vielfalt und Qualität der außersportlichen Freizeitangebote mit den Übungsgruppen
- Atmosphäre innerhalb der Übungsgruppen

Es bietet sich an, bei der Analyse diejenigen Felder zu kennzeichnen, die den Verein positiv erscheinen lassen und diese positiven Aspekte öffentlichkeitswirksam nach innen und außen darzustellen. Bei denjenigen Feldern, die als verbesserungsbedürftig angesehen werden, sollten alle ÜL gemeinsam solche Aspekte auswählen, die mit wenig Aufwand in überschaubaren Zeiträumen schnelle Erfolge erwarten lassen. Die ÜL setzt sich ein konkretes Ziel, überlegt Maßnahmen und arbeitet diese Maßnahmen ab.

Beispiel:

Eine Anzahl von Übungsgruppen ist zahlenmäßig zu groß. Die einzelnen ÜL können den Gruppenmitgliedern nicht gerecht werden, es ist zu wenig Platz und Bewegungszeit für jede*n einzelne*n Teilnehmer*in vorhanden.

Ziel: „Am 31.12. gibt es keine Übungsgruppe mit mehr Teilnehmer*innen als es die vernünftige Höchstgrenze vorsieht.“

Bestandsaufnahme/Maßnahmen:

- Gibt es Übungsgruppen mit zu wenig Teilnehmer*innen?
- Können Teilnehmer*innen in andere Gruppen wechseln?
- Gibt es Kapazitäten in Sportstätten, um Gruppen aufzuteilen und neue Gruppen einzurichten?
- Können ÜL gewonnen werden, um neue Gruppen zu leiten?
- Können Gruppen geteilt werden und sich eine Sportstätte im wöchentlichen Wechsel teilen?
- Gibt es freie Plätze in Nachbarvereinen, die in Kooperation für unsere Vereinsmitglieder mitgenutzt werden können?

An der Bestandsaufnahme lassen sich diejenigen Wege ablesen, die den größten Erfolg versprechen.

Daran anschließend werden konkrete Aufträge vergeben, mit deren Hilfe die am Projekt beteiligten ÜL und Vorstandsmitglieder die Aufgaben zur Lösung des zu bearbeitenden Problems erledigen. Dabei auftretende Schwierigkeiten werden im Team thematisiert. Zum Schluss werden die aufgetretenen Verbesserungen eingeschätzt und neue Ziele für Verbesserungsprojekte formuliert.

36.4.2 An Mitgliederversammlungen teilnehmen

Die Mitgliederversammlung ist das höchste Organ eines Sportvereins.

Der übliche Ablauf einer ordentlichen Mitgliederversammlung:

- Begrüßung, Feststellung der Beschlussfähigkeit, Vorstellung der Tagesordnung (die Tagesordnung wurde allen Mitgliedern gemäß der Satzung rechtzeitig zugesandt)
- Berichte des Vorstandes, u. a. Bericht des Kassenwartes
- Aussprache zu den Berichten
- Entlastung des Vorstandes
- Neuwahlen des Vorstandes
- Anträge
- Termine, Informationen
- Verabschiedung

Es ist selbstverständliche „Pflicht“, dass Übungsleiter*innen an der Mitgliederversammlung ihres Vereines teilnehmen. Bei den Aussprachen zu den Berichten sollten sie sich einbringen und ihren Sachverstand einsetzen, Anregungen geben, Verbesserungsvorschläge unterbreiten.

Als „gutes Vorbild“ können sie Engagement zeigen bei der Einrichtung von Arbeitsgruppen, und ihre Mitarbeit anbieten. Sie motivieren die Mitglieder in den Gruppen ebenfalls an den Mitgliederversammlungen teilzunehmen.

36.4.3 ÜL-Sitzungen und -Versammlungen durchführen

Auf Initiative des für die sportlichen Angebote des Vereins zuständigen Vorstandsmitgliedes finden regelmäßig oder nach Bedarf Übungsleiter-Sitzungen statt. Dazu werden in der Regel alle Übungsleiter*innen und ihre Assistenten*innen und Gruppenhelfer*innen eingeladen. Bei spezifischen Themen können auch bestimmte Gruppen von Übungsleiter*innen eingeladen werden, z. B. die einer Sportart/Abteilung oder Übungsleiter*innen in der Arbeit mit besonderen Zielgruppen.

Meist enthält eine ÜL-Sitzung eine Phase des Erfahrungsaustausches, in der aktuelle Fragen geklärt und Probleme thematisiert werden.

Im Mittelpunkt jeder Sitzung steht häufig ein Themenschwerpunkt, z. B:

- Neue Erkenntnisse zu Sportmedizin, Methodik, Didaktik
- Koordination sportlicher Vereinsveranstaltungen
- Konfliktmanagement, Probleme innerhalb der Übungsgruppen
- Übungsleiter*innen-Einsatz, Vertretungspläne
- Informationen zu Haftung und Aufsichtspflicht, Steuer und Versicherung
- Gewinn und Qualifikation neuer Übungsleiter*innen



37 Haftung und Versicherung

ÜL müssen ihre Angebote mit großer Sorgfalt und Gewissenhaftigkeit planen und durchführen. ÜL wissen das und bemühen sich, dieser Anforderung gerecht zu werden. Aber Fehler sind menschlich, auch ÜL machen einmal einen Fehler und es stellt sich die Frage, wie die Schadenersatzpflicht dann geregelt ist.

Schäden können auch entstehen, wenn eine ÜL sorgfältig gehandelt hat – wie wird Schadenersatz in solchen Fällen reguliert?

Und was passiert, wenn eine ÜL sich in Ausübung der ÜL-Tätigkeit verletzt?

37.1 Übungsleiter*innen als Verrichtungsgehilfen

ÜL handeln im Auftrag des Sportvereins. Der Sportverein wird juristisch durch den geschäftsführenden Vereinsvorstand vertreten.

Der Verein ist grundsätzlich zum Ersatz des Schadens verpflichtet, den die ÜL in Ausführung ihrer Tätigkeit widerrechtlich einem Dritten zufügt. Die ÜL gilt gemäß § 831 (Abs. 1) BGB als Verrichtungsgehilfe. Die Schadenersatzpflicht des Vereins tritt aber nicht ein, wenn bei der Auswahl der bestellten Personen sorgfältig vorgegangen wurde. Daher sorgt der Vorstand dafür, dass alle ÜL für ihre Aufgaben gut qualifiziert sind und z. B. die Möglichkeit erhalten, die ÜL- und Trainer-Lizenzen zu erlangen.

37.2 Schadenersatzpflicht

§ 823 (Abs. 1) BGB: Wer **vorsätzlich** oder **fahrlässig** das Leben, den Körper, die Gesundheit, die Freiheit, das Eigentum oder ein sonstiges Recht eines anderen widerrechtlich verletzt, ist dem anderen zum Ersatz des daraus entstandenen Schadens verpflichtet.

Daraus folgt im Umkehrschluss, dass Schäden nicht ersetzt werden müssen, die nicht schuldhaft entstanden sind. Das gilt sowohl für die Sportler untereinander (z. B. im fairen Zweikampf um einen Ball kommt es zu einer Gelenkverletzung), als auch zwischen ÜL und TN.

Wenn die ÜL die Übungsstunde sorgfältig und gewissenhaft durchführt, und es kommt trotzdem zu einer Verletzung eines*iner TN, liegt in der Regel kein fahrlässiges Verhalten vor.

Es ist allgemein bekannt, dass es beim Sporttreiben zu Verletzungen kommen kann. Das daraus resultierende persönliche Risiko trägt zunächst jede*r Sportler*in selbst (hier setzt unter anderem die Unfallversicherung der Sporthilfe e.V. an).

Wird die im Verkehr, also in der Ausübung der ÜL-Tätigkeit, erforderliche Sorgfalt fahrlässig verletzt, so haftet die ÜL. **Fahrlässigkeit** liegt vor, wenn beispielsweise die Überprüfung der Halle vor Beginn einer Übungsstunde so oberflächlich vorgenommen wurde, dass die aufgrund von Feuchtigkeit entstandene Rutschgefahr übersehen wurde.

Daraus resultierende Haftpflichtschäden in diesem Zusammenhang werden über die Sporthilfe e.V. abgewickelt.

Im Unterschied dazu liegt **Vorsatz** vor, wenn die rechtswidrigen Folgen eines Verhaltens vorhersehbar waren und diese Folgen bewusst billigend in Kauf genommen, oder wenn sie gar absichtlich herbeigeführt wurden. Im Bereich der ÜL-Tätigkeiten sind allerdings kaum Situationen vorstellbar, in denen Vorsatz, also das Wissen und Wollen des (Schadens-)Ereignisses, unterstellt werden könnte. In einem solchen Fall würde eine Haftpflichtversicherung keine Leistungen übernehmen.

37.3 Haftungsfragen in Bezug auf Minderjährige

In § 828 (Abs.1) BGB heißt es: „Wer nicht das siebente Lebensjahr vollendet hat, ist für einen Schaden den er einem anderen zufügt, nicht verantwortlich.“ (Abs. 3) Wer das achtzehnte Lebensjahr noch nicht vollendet hat, ist [...] für den Schaden, den er einem anderen zufügt, nicht verantwortlich, wenn er bei der Begehung der schädigenden Handlung nicht die zur Erkenntnis der Verantwortlichkeit erforderliche Einsicht hat.“

Im § 832 BGB ist geregelt, das Aufsichtspflichtige zum Schadenersatz verpflichtet sind, wenn die zu Beaufsichtigenden einem Dritten widerrechtlich einen Schaden zufügen. Diese Ersatzpflicht tritt nicht ein, wenn der*die Aufsichtspflichtige (also die ÜL) seiner*ihrer Aufsichtspflicht genügt oder wenn der Schaden auch bei gehöriger Aufsichtsführung entstanden sein würde.

37.4 Haftpflichtversicherungsschutz über die Sporthilfe e.V.

Die Sporthilfe e.V. ist als Sozialwerk des Landessportbundes NRW e.V. am 16.11.1947 gegründet worden. Sie wurde als Selbsthilfeeinrichtung des Sports geschaffen und hat satzungsgemäß folgende Aufgaben zu erfüllen:

- Unterhaltung der Sportklinik Hellersen
- Ermöglichung einer kollektiven Unfallversicherung für alle organisierten Sportler*innen in NRW
- Einrichtung einer Unfallzuschusskasse
- Sportmedizinische Forschung
- Förderung der Sportunfallverhütung

Die Sporthilfe e.V. hat Versicherungen für Verbände, Vereine und Sportvereinsmitglieder abgeschlossen. Der Sportversicherungsvertrag ist als Beihilfe konzipiert worden und ersetzt nicht die private Vorsorge. Daher stehen Leistungen primär für schwere Unfälle zur Verfügung, während gesundheitliche Schäden geringeren Ausmaßes nicht zu Lasten der Gemeinschaft gehen dürfen. Soweit vertretbar, sollen in bestimmten Fällen Versicherungsleistungen aus der Sportversicherung erst dann erbracht werden, wenn ein Schadensausgleich nicht anderweitig erreicht werden kann.

Nähere Informationen:

Versicherungsbüro beim Landessportbund NRW e.V.,
Friedrich-Alfred-Allee 15, 47055 Duisburg,
Tel.: 0203 600107-18, Fax: 0203 600107-50,
vsbduisburg@arag-sport.de

Schadensbeispiel:

Die Turnriege des TV 1899 e.V., eine Gruppe von 12 – 14 jährigen Mädchen, war zu ihrem normalen Trainingsbetrieb angetreten. Es sollte heute mit dem Minitrampolin geübt werden, einem Gerät, mit dem die Mädchen schon häufig trainiert hatten. Die 13-jährige Maria K. lief zum Sprung eines Saltos an, kam falsch auf, schaffte den Absprung nicht richtig und schlug mit dem Rücken auf dem Mattenrand auf. Maria K. hatte Glück im Unglück, die Unfallfolge war keine komplette Querschnittslähmung, sondern eine partielle Lähmung, die nach allerdings langwierigen Heil- und Rehabilitationsmaßnahmen geheilt werden konnte.

Der wirtschaftliche Schaden war allerdings hoch: Durch den langen Heilungsverlauf waren Behandlungskosten von über 15.000 Euro angefallen, die von der eigenen Krankenversicherung getragen wurden. Diese allerdings

machte den Übungsleiter der Trainingsstunde, Udo M., für den Schaden wegen fehlerhafter Hilfestellung haftbar und wollte ihre Aufwendungen von ihm ersetzt haben. Dazu kamen Forderungen der Verletzten selbst für Schmerzensgeld, Nachhilfestunden und für ein volles, verlorenes Schuljahr. Die Sport-Haftpflichtversicherung übernahm den Versicherungsschutz und wehrte die Schadenersatzansprüche der Krankenkasse und der Verletzten selber über zwei Gerichtsinstanzen ab, weil den Übungsleiter keine Schuld getroffen habe. Die Versicherung übernahm die anwaltliche Vertretung und die Gerichtskosten. Wäre der Übungsleiter zum Ersatz des Schadens verurteilt worden, wären darüber hinaus auch die Ersatzforderungen der Krankenkasse und der Verletzten übernommen worden.

37.5 Gesetzlicher Unfallversicherungsschutz über die VBG

Die für den Sport zuständige Berufsgenossenschaft ist die VBG (Verwaltungsberufsgenossenschaft). Sie übernimmt die Aufgaben der gesetzlichen Sozialversicherungen im Bereich der Unfallversicherung. Sie wird finanziert über Beiträge der Arbeitgeber, in diesem Falle der Sportverbände und Vereine.

Berufsgenossenschaften sind eingerichtet worden, damit Arbeitnehmer bei Unfällen nicht den eigenen Arbeitgeber in Anspruch nehmen müssen, um die Folgen von Unfällen finanziell auszugleichen. Arbeitnehmer sind nach dem Verständnis der Berufsgenossenschaft auch arbeitnehmerähnliche Berufsgruppen wie ÜL.

Arbeitnehmerähnliche Tätigkeiten:

- eine ernstliche, dem Verein dienende Tätigkeit
- dem mutmaßlichen oder ausdrücklichen Willen des Vereins entsprechend
- dem allgemeinen Arbeitsmarkt zugänglich
- nicht aufgrund mitgliedschaftlicher Verpflichtung

In der Regel treffen diese Kriterien auf die ÜL-Tätigkeit zu.

Die gesetzliche Unfallversicherung erbringt Leistungen in der Prävention (Verhütung von Arbeitsunfällen, Berufskrankheiten und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren) und will wirksame Erste Hilfe sicherstellen. Diese Aufgaben sollen konkret durch den Vereinsvorstand umgesetzt werden, der die Stellung eines Arbeitgebers/Unternehmens einnimmt.

In der Rehabilitation nach einem Arbeitsunfall gibt es medizinische Hilfen (Heilbehandlung), berufliche Hilfen (Leistungen zur Teilhabe aus Arbeitsleben), soziale Hilfen (Leistungen zur Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft) und Geldhilfen, z. B. Verletztengeld, Übergangsgeld, Pflegegeld, Verletztenrente, Hinterbliebenenleistungen.

Weitere Informationen gibt es im Call-Center der VBG,

Tel. 040 5146-2940. Dort kann die Broschüre: Versichert bei der VBG, Informationen für Sportvereine bestellt werden, oder unter www.vbg.de



38 Steuern und Sozialabgaben

Das Land NRW stellt einen Zuschuss für die Übungsarbeit in den Sportvereinen zur Verfügung. Viele Vereine geben ihren ÜL eine kleine Vergütung, um damit den Wert der Arbeit anzuerkennen. Der Verein und die ÜL müssen prüfen, wie diese Vergütung steuer- und sozialversicherungsrechtlich zu behandeln ist.

Bei Tätigkeiten als ÜL oder Betreuer*in in Sportorganisationen kann man grundsätzlich drei verschiedene Fallgruppen mit jeweils anderen rechtlichen Auswirkungen unterscheiden:

- Tätigkeiten ausschließlich im Rahmen des sog. Übungsleiter-Freibetrages (bis 3.000,- Euro/Kalenderjahr) (Stand: 2021)
- eine abhängige Beschäftigung
- ein selbstständiges Auftragsverhältnis

38.1 Der Übungsleiter-Freibetrag

Bei bestimmten pädagogischen Nebentätigkeiten (z. B. als ÜL oder Betreuer*in) im Sportverein oder -verband sind Vergütungen bis zur Höhe von 3.000,- Euro pro Kalenderjahr steuer- und sozialversicherungsfrei. Um diesen sog. „**Übungsleiter-Freibetrag**“ in Anspruch nehmen zu können, müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein (§ 3 Nr. 26 EStG). Dabei sind Einnahmen aus mehreren Tätigkeiten, z. B. für verschiedene Sportorganisationen, zusammenzurechnen. In den Betrag von 3.000,- Euro sind grundsätzlich alle Vergütungen und geldwerten Vorteile einzurechnen, die die ÜL im Zusammenhang mit der Tätigkeit erhält (z. B. auch Fahrtkostenerstattungen).

Für eine ÜL, die ausschließlich im Rahmen des Freibetrages tätig wird, treffen den Verein keine Arbeitgeberpflichten (z. B. Anmeldung bei der Krankenkasse, Führen eines Lohnkontos, etc.).

38.2 Abhängige Beschäftigung

Eine abhängige Beschäftigung als Arbeitnehmer*in liegt immer dann vor, wenn der*die ÜL weisungsgebunden arbeitet und in die Vereinsorganisation eingegliedert ist.

Ggf. handelt es sich dabei um einen 450,- Euro-Minijob. Bei einer nebenberuflichen Tätigkeit (nicht mehr als ein Drittel der Arbeitszeit eines vergleichbaren Vollzeiterwerbs) kann der Übungsleiter-Freibetrag zusätzlich gezahlt werden, insgesamt also max. 700,- Euro im monatlichen Durchschnitt.

Bei einer abhängigen Beschäftigung hat der Verein umfangreiche steuer-, sozialversicherungs- und arbeitsrechtliche Verpflichtungen zu erfüllen.

38.3 Selbstständiges Auftragsverhältnis

Ein selbstständiges Auftragsverhältnis liegt vor, wenn die ÜL das Training in eigener Verantwortung durchführt und nicht in die Vereinsorganisation eingegliedert ist.

Bei einem selbstständigen Auftragsverhältnis ist die ÜL für die Versteuerung der Einkünfte und für ihre soziale Absicherung selbst verantwortlich. Selbstständig tätige ÜL unterliegen i. d. R. der gesetzlichen Rentenversicherungspflicht, wenn das monatliche Einkommen aus dieser Tätigkeit 400,- Euro übersteigt.

Weitere Informationen zur bezahlten Mitarbeit im Sport unter www.vibss.de.





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