

## Online-Sportangebote

Unterschiedliche Video Konferenz Tools bieten die Möglichkeit Online-Sportangebote von zu Hause anzuleiten. Hierzu müssen alle Teilnehmer\*innen zur gleichen Zeit über einen zuvor verschickten Link in die Videokonferenz eintreten. Dann kann der/die Trainer\*in, Übungsleiter\*in, Freiwilligendienstleistende oder Mitglieder des J-TEAMS fast wie gewohnt mit dem Training starten.

### Zielgruppe

Primär sind Online-Sportangebote für Jugendliche und Erwachsene geeignet. Kinderangebote können gemeinsam mit den Eltern durchgeführt werden, sofern die Übungen kindgerecht gestaltet werden.

### Ziele von Online-Sportangeboten

Online-Sportangebote ermöglichen ein gemeinsames Training nah am Präsenz Training. Es können Live Feedback und Korrekturen gegeben werden und die Gruppe verbringt zumindest online zusammen Zeit.

### Inhalte

Die Inhalte der Einheiten können selbst gewählt werden. Abhängig von dem\*der Trainer\*in und der Gruppe, die trainiert wird, können zum Beispiel folgende Trainings durchgeführt werden:

- Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht/Alltagsmaterialien
- Cardiotraining
- Mobilitätstraining
- Yoga, Entspannungseinheiten
- Taktikbesprechungen
- Techniktraining

### Umsetzung

#### Inhaltlich

- ein Warm-up vor dem eigentlichen Workout
- präzise Erklärungen der einzelnen Übungen mit guter Demonstration
- die Möglichkeit, das Training zu steigern bzw. Varianten für das persönliche Level zu wählen
- evtl. Einbindung von Alltagsmaterialien (Bücher, Stühle, Wasserflaschen, Handtücher etc.)
- Abfrage von gesundheitlichen Einschränkungen (insbesondere wichtig bei älteren Teilnehmer\*innen (TN))

#### Organisatorische Tipps

- vor der ersten Einheit ein Übungs-Training mit Freunden durchführen und mit dem System und der Handhabung vertraut werden
- eine gute Internetverbindung sicherstellen
- einen geraden, ruhigen Bildausschnitt wählen (wenn vorhanden, ein Stativ nutzen)
- die ganze Person sollte bei jeder Bewegung komplett zu sehen sein
- laut und deutlich sprechen
- Hintergrund ansprechend wählen (aufgeräumt, möglichst wenig Ablenkung)
- die Kinder und Jugendlichen motivierend ansprechen, Feedback und Korrektur geben
- gute Lichtverhältnisse sicherstellen
- alle TN auf Mute stellen, sodass der\*die Trainer\*in gehört wird
- TN könnten eigene Musik anstellen

#### Mögliche kostenfreie Tools

- <https://zoom.us/de-de/meetings.html> (Bis zu 100 TN und 40 Min. kostenlos möglich, es empfiehlt sich daher ein kostenpflichtiges Monats-Abo für 13,99 € pro Monat oder ein Jahres-Abo für 139,90 € jährlich, Stand 18.11.2020 <https://zoom.us/pricing>, abzuschließen.)
- <https://apps.google.com/meet/>

### Besonderheit

Online-IfSportangebote können direkt aufgezeichnet werden und im Nachhinein auf Plattformen hochgeladen und wiederholt werden (siehe S. 14 „Sporteinheiten aufzeichnen“).

### Finanzielle Förderung

Für die Umsetzung von Sportangeboten online können [hier Fördermittel](#) beantragt werden.

## Beispieleinheit Online-Training

45 min. Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht Online für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

**Material:** Wasserflasche, Handtuch, Stuhl

**Hinweis:** Möglichst alle Übungen so genau wie möglich anleiten. Der/die Trainer\*in hat die Aufgabe während der ganzen Zeit die Korrekte Ausführung auf dem Bildschirm mit zu verfolgen. Das Anbieten von unterschiedlichen Leveln bei den Übungen ist sinnvoll. Sobald es losgeht werden alle TN auf stumm geschaltet, sodass sich die TN bei Bedarf gerne eigene Musik anstellen können und in Pausen oder bei Fragen das Mikrofon wieder anstellen.

Phase/ Zeit	Inhalte	Lernziel / Absichten	Methode/ Lern- und Organisationsformen
<b>Einstimmung</b> 3 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Begrüßung aller TN</li> <li>- Gesundheitliche Einschränkungen abfragen</li> <li>- Überblick über Stunde geben</li> <li>- Alle auf Mute stellen (Hinweis das Mikro anzustellen, wenn Fragen entstehen)</li> </ul>	Gemeinschaftsgefühl stärken, Fragen klären und organisatorische Klarheit schaffen	TN können sich Musik bereitstellen, Wasser zum trinken in der Pause, ein kleines Handtuch und eine Wasserflasche fürs Training bereitlegen
5 min.	<p><b>- Mobilisation der großen Gelenke</b></p> <p>Bewegungen mit Geschichte durch den Jungle verbinden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopf in alle Richtungen Bewegen (überall schauen, ob irgendwelche wilden Tiere lauern)</li> <li>- Arme kreisen (Gebüsch an die Seite schlagen)</li> <li>- Hände ausschütteln</li> <li>- Brustwirbelsäule durchbewegen (stolze Brust zeigen)</li> <li>- Hüfte erwärmen (Über Baumstämme steigen)</li> <li>- Auf Zehenspitzen gehen, Füße kreisen (leise anschleichen)</li> </ul>	Spielerische Aktivierung der großen Gelenke, leichter Einstieg	Trainer*in macht Übungen vor und erklärt dabei worauf es insbesondere ankommt
5 min.	<p><b>Aufwärmen, HKS aktivieren (Tierequiz siehe S. 13)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainer stellt Fragen, die mit richtig oder falsch beantwortet werden müssen (Siehe Fragen unten – Fragen können erweitert werden)</li> <li>- TN machen durchgehend Skippings und beantworten sich die Fragen ehrlich selbst (Bewegungsform kann geändert werden)</li> <li>- Wenn die Antwort richtig ist werden, darf ein Luftsprung gemacht werden und dann weiter Skippings, wer falsch geantwortet hat macht 5 Sprünge und zieht dabei die Knie zur Brust (Boxjumps)</li> </ul>	Spielerisch aufwärmen, Körper und Geist in Bewegung bringen und aktivieren	Trainer*in liest die Übungen vor und motiviert

Phase/ Zeit	Inhalte	Lernziel / Absichten	Methode/ Lern- und Organisationsformen
<b>Schwerpunkt 8 min.</b>	Gemeinsam Übungen kennenlernen und gemeinsam, korrekt durchführen, sodass diese im darauffolgenden Zirkel korrekt ausgeführt werden	Korrekte Technik der Übungen erlernen und ausführen können	Erklärung und Demonstration, gemeinsam Übungen durchführen und korrekt ausführen, Trainer*in achtet auf korrekte Ausführung der TN
	<b>Handtuch Jump</b> Handtuch liegt auf dem Boden, es wird vor und zurück oder links und rechts über das Tuch gesprungen	Förderung der Ausdauer	Handtuch, darauf achten, dass niemand auf dem Handtuch ausrutscht
	<b>Superman</b> Bauchlage, Beine und Arme anheben durch Rumpfspannung, Arme ziehen Halbkreis zum Kopf/zum Gesäß, höheres Level: Handtuch/Flasche übergeben	Stärkung des Rückens	Level 1: ohne Material Level 2: Handtuch Level 3: Flasche
	<b>Russian Twist</b> mit Tuch hochwerfen während Hände je li und re auf Boden tappen wieder Tuch wieder auffangen	 Stärkung der Rumpfkraft, insbesondere Bauchmuskulatur	Level 1: Füße auf dem Boden stehen lassen Level 2: Füße anheben Level 3: auf jeder Seite 2x tippen
	<b>Tuch Wurf Squot</b> Skippings, auf Hep das Tuch hochwerfen und in der Kniebeuge wieder auffangen	Ganzkörper Training, insbesondere Beinmuskulatur	
<b>18 min.</b>	<b>Trainingsablauf und Durchführung</b> 3 Runden á 4 Übungen, 60 sek. Belastung, 20 sek. Pause;  Jede Übung wird 60 sek. durchgeführt, danach gibt es 20 sek. Pause zur Erinnerung an die nächste Übung, bevor die nächste Übung wieder 60 sek. durchgeführt wird, nach jeder Runde gibt es 2 Minuten Pause zur Klärung von Fragen	Kräftigung der Muskulatur und Stärkung der Ausdauer	Handtuch, evtl. Wasserflasche  Zum Stoppen der Zeit empfiehlt sich ein Timer wie z.B. Gymbos
<b>Ausklang 6 min.</b>	Dehnen der wichtigen Muskelgruppen  Verabschiedung	Muskelgruppen entspannen und nach dem Training runter kommen	Trainer*in macht Übungen vor und erklärt dabei worauf es insbesondere ankommt

Quelle Bild Russian Twist: <https://www.fitforfun.de/workout/hohe-intensitaet-russian-twist-307178.html>

## Fragen und Antworten:

Fragen von folgender Webseite entnommen:

<https://www.tierchenwelt.de/tier-spiele/quiz/richtig-falsch-quiz/2346-quiz-haustiere.html>

Frage	Antwort	Erklärung
Einem alten Hund kann man keine neuen Tricks beibringen.	Falsch	Hunde können in jedem Alter etwas dazulernen. Dieser Spruch soll eigentlich ausdrücken, dass ältere Menschen am liebsten bei ihren Gewohnheiten bleiben.
Mäuse mögen Käse	Falsch	Mäuse haben sehr empfindliche Nasen und Käse mögen sie gar nicht. Sie fressen am liebsten Nahrung mit viel Zucker oder Kohlenhydraten (Körner, Früchte).
Ein Menschenjahr sind sieben Hundejahre.	Falsch	Die Umrechnung ist so nicht ganz richtig. Menschen leben zwar etwa sieben Mal länger als Hunde, aber Hunde altern in den ersten zwei Jahren viel schneller. Das erste Jahr ist vergleichbar mit etwa 15 Menschenjahren.
Katzen fallen immer auf ihre Pfoten.	Richtig	Wenn sie fallen, drehen sie zuerst Kopf und Vorderpfoten in Fallrichtung und rudern dann mit dem Schwanz, um den Hinterkörper zu drehen. So fallen sie immer auf ihre Pfoten.
Kaninchen lieben Karotten.	Falsch	Kaninchen fressen am liebsten Gräser und Kräuter. Wenn ein Kaninchen ausschließlich Karotten fressen würde, würde es krank werden, denn Karotten enthalten sehr viel Zucker.
Hunde sehen nur schwarz-weiß.	Falsch	Hunde sehen nicht so viele Farben wie wir Menschen - aber keineswegs nur schwarz-weiß. Ihr Sehsinn ist am ehesten vergleichbar mit einem Menschen, der rot-grün blind ist.

## Sporteinheiten aufzeichnen

Online-Sportangebote online können aufgezeichnet werden, sodass verpasste Live-Einheiten nachgeholt werden können. Diese Möglichkeit wird hier nur kurz dargestellt, da diese in direktem Zusammenhang mit dem oben beschriebenen Online-Training steht.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit gesonderte Videos aufzuzeichnen, um diese für die Kinder und Jugendlichen hochzuladen und jederzeit zur Verfügung zu stellen. Dies kann Druck nehmen, wenn man Sporteinheiten zum ersten Mal digital anleitet. Hier besteht die Möglichkeit im Nachgang Teile des Videos herauszuschneiden und zu bearbeiten.

### Online-Sporteinheiten aufzeichnen

Die Aufzeichnung von Online-Sporteinheiten ist eine tolle Möglichkeit allen Teammitgliedern das gleiche Training zu ermöglichen, auch, wenn sie zum ausgemachten Zeitpunkt verhindert sind. Trainingseinheiten können im Nachgang und auch für andere Trainingsgruppen genutzt werden. Wichtig ist es bei Aufzeichnungen das Einverständnis von allen Trainierenden einzuholen, falls diese auf dem Video zu sehen sind. Die meisten Videokonferenz-Tools haben die Funktion ein Live Video aufzuzeichnen (z.B. Zoom). Dieses wird nach Beendigung auf dem genutzten Medium gespeichert und kann auf Plattformen (Youtube, Vereinshomepage etc.) hochgeladen werden.

### Aufzeichnung von Sporteinheiten

Es besteht die Möglichkeit Sporteinheiten ohne Publikum aufzuzeichnen und erst danach hochzuladen.

### Zielgruppe

Videoaufzeichnungen sind für alle Altersgruppen geeignet. Die Inhalte werden zielgruppengerecht ausgewählt. Kinder jeden Alters können gemeinsam mit den Eltern die Videos herunterladen und durchführen. Ab dem jugendlichen Alter ist dies selbstständig möglich.

### Ziele von Aufzeichnungen

Kinder und Jugendliche haben jeder Zeit Zugriff auf die aufgezeichneten Trainings. Somit sind sie flexibel, zu welcher Zeit sie das Training durchführen möchten. Einmal aufgezeichnete Videos können für unterschiedliche Gruppen genutzt oder ein weiteres Mal angeschaut werden. Hier kann eine tolle Sammlung an sportlichem Input in einer Mediathek entstehen und langfristig eingesetzt werden.

### Inhalte

Die Inhalte der Einheiten kann jede\*r Trainer\*in, Übungsleiter\*in, Freiwilligendienstleistende oder Mitglieder des J-TEAMS zielgruppengerecht gestalten. Diese können auch in Absprache mit anderen Trainer\*innen konzipiert werden. Die Aufgaben bauen möglichst, wie ein einer Sporteinheit in der Halle, methodisch aufeinander auf und berücksichtigen wie gewohnt die Phasen einer Stundenplanung (Einstimmung/Erwärmung, Schwerpunkt, Abschluss). Des Weiteren können Technikeinheiten sehr gut aufgezeichnet werden, um diese immer wieder anschauen und trainieren zu können.

### Umsetzung

Für die Aufnahme von Videos wird eine Kamera benötigt. Diese kann eine Foto-/Videokamera sein, heutzutage reicht in den meisten Fällen schon die Handykamera, der Laptop oder ein Tablet. Wichtig ist die gewählte Kamera passend zu positionieren.

### Tipps für die Produktion von Videos:

- einen geraden, ruhigen Bildausschnitt wählen (wenn vorhanden, ein Stativ nutzen)
- die ganze Person sollte bei jeder Bewegung komplett zu sehen sein
- laut und deutlich sprechen
- Hintergrund ansprechend wählen (aufgeräumt, möglichst wenig Ablenkung)
- klare und richtige Demonstration und eine genaue Erklärung der Übungen und Aufgaben
- die Kinder und Jugendlichen motivierend ansprechen
- gute Lichtverhältnisse sicherstellen
- evtl. ein Schnittprogramm nutzen (häufig ist eins auf dem Handy zu finden), um lange Pausen/Fehler herauszuschneiden
- erst einen Probeausschnitt aufnehmen und sicher gehen, dass die Qualität wie gewünscht aussieht, bevor die ganze Einheit abgedreht wird

*Link zum Online-Tutorial von Meike Aßmus folgt in Kürze.*