



## Lexikon mit Fachbegriffen aus der Sport- und Vereinspraxis

---

**Wichtige Begriffe und Stichwörter im Überblick**

### **O – Z**

**Um für ein umfangreiches Wissen und Verständnis zu sorgen, stellen wir Ihnen hier dieses Glossar (Lexikon) zur Verfügung. Das Glossar bietet, alphabetisch sortiert, kurze Erläuterungen zu Fachbegriffen, denen Übungsleiter/-innen immer wieder begegnen.**

**Vibss-Online: Vereins-, Informations-, Beratungs- und Schulungssystem**

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.  
Friedrich-Alfred-Straße 25  
47055 Duisburg  
Tel. 0203 7381-0  
Fax 0203 7381-616  
E-Mail: [info@lsb.nrw](mailto:info@lsb.nrw)



## Ö

---

# Öffentliche Hand

2

Öffentliche Hand ist der Sammelbegriff für den gesamten öffentlichen Sektor, insbesondere die haushaltsorientierten Gebietskörperschaften (Bund, Länder, Gemeindeverbände, Gemeinden) sowie Anstalten und Körperschaften des öffentlichen Rechts, die mit Steuer- und Abgabehoheit ausgestattet sind.

## O

---

# Osteoporose

Osteoporose (Knochenschwund) bezeichnet eine abnehmende Knochenmasse, -struktur und -funktion, was zu einer schmerzhaften mechanischen Instabilität des Skeletts mit einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche führt.

Osteoporose ist die häufigste Knochenerkrankung. Ihre häufigsten Auftretensformen sind die postmenopausale (nach den Wechseljahren auftretende) und die Altersosteoporose.

Ganz allgemein liegt der Osteoporose ein Missverhältnis zwischen Knochenaufbau und -abbau zugrunde. Sie äußert sich vor allem durch starke Knochenschmerzen.

Als Komplikation treten Knochenbrüche auf, die zu dauerhaften Veränderungen des Skeletts, beispielsweise zu einer Abnahme der Körpergröße, führen können.

Im Frühstadium ist die Osteoporose bisher nur eingeschränkt diagnostizierbar. Im fortgeschrittenen Stadium ist sie dagegen auf Röntgenbildern meist gut zu erkennen.

Die Behandlung der Osteoporose zielt darauf ab, den Knochenstoffwechsel medikamentös zu beeinflussen. Unbehandelt schreitet eine Osteoporose ständig voran und kann zu Invalidität und Pflegebedürftigkeit führen.

Von besonderer Bedeutung sind vorbeugende Maßnahmen, zu denen eine kalziumreiche Ernährung und regelmäßige körperliche Bewegung gehören.



## P

# Pilates

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Es gibt Übungen mit und ohne Geräte. Erfunden hat sie der in Mönchengladbach geborene Joseph Hubert Pilates. Er nannte seine Methode zunächst Contrology, da es bei Pilates darum geht, die Muskeln mit Hilfe des Geistes zu kontrollieren.

3

# Prävention

Als Prävention (lat. praevenire = zuvorkommen, verhüten) bezeichnet man vorbeugende Maßnahmen, Programme und Projekte, um ein unerwünschtes Ereignis oder eine unerwünschte Entwicklung zu vermeiden. Ganz allgemein kann der Begriff mit „vorausschauender Problemvermeidung“ übersetzt werden.

# Präventive Rückenschule

Der Begriff "präventive Rückenschule" umfasst die Vermittlung und Anwendung wirkungsvoller Alltagsstrategien zur Vermeidung hoher Rückenbelastungen, um der Entwicklung funktioneller und degenerativer Krankheiten vornehmlich im Bereich der Wirbelsäule vorzubeugen.

## **Veränderung der Lebensbedingungen**

Im Zeitalter zunehmender Technisierung und Automatisierung der menschlichen Lebensumgebung haben sich die auf den Menschen einwirkenden Belastungen verändert. Einseitige Belastung, Überbelastung und Bewegungsmangel treten oftmals an die Stelle gesundheitsfördernder regelmäßiger Bewegung und muskulärer Beanspruchung.

## **Ziele der Rückenschule**

Mit dem ganzheitlichen Konzept der präventiven Rückenschule sollen lebenslange belastende Gewohnheiten umgelernt werden, um dauerhafte Verhaltensänderungen herbeizuführen und somit Fröhschäden im Sinne degenerativer Erkrankungen abzuwenden.



### Inhalte der Rückenschule

Vermittelt werden neben der Information über Aufbau und Funktion der Wirbelsäule auch die Schulung der Körperwahrnehmung und die Motivation zur sinnvollen körperlichen Betätigung. Rückenbelastende Verhaltensweisen werden ins Bewusstsein gebracht und Vermeidungsstrategien erlernt. Trainiert wird ein schonendes Alltagsverhalten durch richtiges Sitzen, Bücken, Heben und Tragen. Das Erlernen funktioneller Übungen zum Aufbau eines ausgewogenen Muskelapparates und das Einüben einfacher Entspannungstechniken, die neben der körperlichen auch die psychische Spannungslösung bewirken sind ebenfalls Elemente einer präventiven Rückenschule.

4

## Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

Mit Pronation und Supination bezeichnet man bestimmte Bewegungen des Fußes und Drehbewegungen des Unterarms. Vor allem bei Läufern kann eine Über- bzw. Unterpronation des Fußes zu Problemen führen.

Die Pronation ist eine natürliche Dämpfungsbewegung des Fußes im unteren Sprunggelenk, ein leichtes Einknicken nach innen (der innere Fußrand senkt sich) ist vollkommen normal und erwünscht. Bei einer Überpronation knickt der Fuß zu stark nach innen ein, der Fußinnenrand, aber auch Sehnen, Gelenke und Bänder werden stärker belastet. Bei älteren Schuhen erkennt man oft die innen stärker abgelaufenen Sohlen. Um Ermüdung und Verletzungen, z.B. einem Läuferknie oder Achillessehnenbeschwerden vorzubeugen, sollten bei einer Überpronation Einlagen getragen oder die Schuhe auf der Innenseite besonders gestützt werden. Hersteller bieten spezielle Sportschuhe mit einer sogenannten Pronationsstütze in verschiedenen Formen an.

## Prolaps

s. Bandscheibenvorfall



# Propriozeption

Der Begriff Propriozeption umfasst die Wahrnehmung und Kontrolle der aktuellen Lage des Körpers im Raum.

Als Propriozeption bezeichnet man die Eigenwahrnehmung, die durch Reizung von Rezeptoren in den Muskeln, in den Sehnen und im gelenkumgebenden Gewebe zustande kommt. Von den Rezeptoren werden Informationen, beispielsweise über die eingesetzte Kraft oder die räumliche Veränderung, an das Nervensystem (Rückenmark und Gehirn) weitergeleitet. Die Verarbeitung bzw. Bewertung dieser Informationen führt zu einer neuromuskulären Reaktion (z. B. zur Muskelkontraktion). Durch diesen Mechanismus (propriozeptiver Schaltkreis) können von außen eingebrachte Störungen, wie z.B. ein Stolpern, kompensiert werden. Für den Begriff Propriozeption findet man auch die Bezeichnung Tiefensensibilität. Einen wichtigen Beitrag zur Propriozeption leisten auch die im Innenohr befindlichen Vestibularorgane, die für die Raumorientierung und den Bewegungssinn des Menschen von großer Bedeutung sind.

5

## Propriozeptives Training

Training auf instabilen Untergründen wie Weichmatte, Schaumkissen, Trampolin, Wackelbrettern etc. Dieses Training ist insbesondere im Bereich der Prävention und Rehabilitation weit verbreitet.

## Protrusion

s. Bandscheibenvorfall

## Pulsmessung

Das regelmäßige Pulsmessen, stellt einen wesentlichen Bestandteil zur Belastungskontrolle beim Ausdauertraining und Ausdauerleistungen dar.

Möglichkeiten der Pulsmessung:

- Messen am Handgelenk
- Messen an der Halsschlagader
- Messen durch Handauflegen auf das Herz
- Messen durch Herzfrequenzmesser

Wenn der Puls für eine Belastung gemessen werden soll, wird die Belastung kurz unterbrochen und die Pulsmessung möglichst umgehend für 10 Sekunden durchgeführt. Dieser Wert wird dann mit 6 multipliziert, um die Herzschläge pro Minute zu ermitteln.

Zu beachten ist, dass die Herzfrequenz nicht nur durch die körperliche Belastung sondern auch durch psychische Vorgänge, z.B. Spielverlauf, Begegnung mit einem Hund beim Joggen, beeinflusst wird.



## Pulswerte

Die Herzfrequenz zeigt in Ruhe, bei submaximaler, maximaler Belastung und in der Erholungsphase, Beziehungen zur Belastungsintensität, zum Belastungsumfang und zur Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur. Deshalb ist sie als Prüf- und Steuerparameter bei Ausdauersportarten von großem Interesse.

6

Die Herzfrequenz wird durch mehrere Faktoren (Alter, Geschlecht, Herzgröße, Temperatur, Tageszeit, Allgemeinzustand, Medikamente) beeinflusst.

Folgende Werte sind für das Ausdauertraining von Bedeutung:

- Herzfrequenz in Ruhe
- Normalpuls
- Belastungspuls
- Herzfrequenzanstieg
- Maximale Herzfrequenz
- Erholungspuls

## Q

---

## QM

Die Entwicklung des Qualitätsmanagements (QM) hin zu umfassenden Qualitätsmanagementsystemen ist fast so alt wie die Industrialisierung. Hatte Qualitätssicherung zunächst nur mit den gefertigten Produkten zu tun, wurden in den letzten 30 bis 40 Jahren Konzepte entwickelt, die alle Tätigkeiten eines Unternehmens betrachten. Diese Qualitätsmanagementsysteme setzten sich seit den 1990er Jahren zunehmend auch bei Nonprofit-Organisationen durch.

## Qualität

Qualität ist ein wichtiges Kriterium, ob der gemeinnützig organisierte Sport die dominierende Stellung gegenüber seinen Mitkonkurrenten behaupten kann und weiterhin für Sportinteressierte attraktiv genug ist.

## Querfortsätze

s. Wirbelkörper



# R

## Regeneration

s. Erholung

## Rehabilitation

Rehabilitation oder Rehabilitierung (lat. rehabilitatio = Wiederherstellung) bezeichnet im medizinischen Zusammenhang, die Bestrebung oder ihren Erfolg, einen Menschen wieder in seinen vormals existierenden körperlichen Zustand zu versetzen.

## Rezeptoren

Rezeptoren leiten Informationen aus Muskeln, Sehnen und Gelenken an das Gehirn weiter, sie sind für die Bewegungsdurchführung von großer Bedeutung.

### **Muskelspindeln**

Muskelspindeln sind Rezeptoren, die in allen Skelettmuskeln vorkommen. Es handelt sich um Dehnungsmessfühler, die parallel zur Arbeitsmuskulatur verlaufen und bei Bewegung passiv mitgedehnt oder gestaucht werden. Muskelspindeln messen die Dehnung des Muskels und werden als Längenmesser bezeichnet.

### **Golgi-Sehnenorgane**

Golgi-Sehnenorgane reagieren auf die Spannungsänderung der Sehne. Sie werden bei aktiver Muskelkontraktion und bei Dehnung der Sehne erregt. Golgi-Sehnenorgane messen den Spannungszustand beziehungsweise die Kontraktionskraft des Muskels.

### **Mechanorezeptoren**

Mechanorezeptoren befinden sich in den Bändern und den Gelenkkapseln. Sie vermitteln Informationen über die Stellung der Gelenke sowie über Richtung, Ausmaß und Geschwindigkeit von Bewegungen.



## Risikofaktoren

Risikofaktoren erhöhen das Risiko von einer bestimmten Erkrankung betroffen zu werden oder diese zu verschlimmern. Den Risikofaktoren gegenüber stehen die sogenannten Schutzfaktoren, die die Gefahr einer solchen Erkrankung oder deren Verschlechterung vermindern. Man unterscheidet konstitutionelle (z.B. Lebensalter, Geschlecht) externe (Ernährung, Stress) und interne Faktoren (Gesundheitszustand).

8

## Ruhepuls

siehe Herzfrequenz in Ruhe

## Rumpfmuskulatur

Die Wirbelsäule kann mit dem Mast eines Schiffes verglichen werden, das Becken ist vergleichbar mit dem Schiffsrumpf. Wie bei einem Segelschiff sind die Rumpfmuskeln, ähnlich den Befestigungsseilen für den Mast, angeordnet. Auf diese Weise verhindern die Muskeln eine Überlastung der Bandscheiben und der knöchernen Strukturen. Die Rumpfmuskulatur ermöglicht eine aufrechte Haltung und eine alltagsgerechte Bewegung.

Zur Gesunderhaltung ist ein ausreichender Energiestoffwechsel durch einen ausgewogenen Wechsel von Anspannung und Entspannung erforderlich. Die Muskulatur sollte daher regelmäßig bewegt und trainiert werden.

## S

---

## Satzung

Das Gründungsstatut des Vereins, welcher dieser zur Regelung der eigenen Angelegenheiten erlässt mit Wirksamkeit gegenüber seinen Mitgliedern.

Im deutschen Privatrecht bezeichnet Satzung eine schriftlich niedergelegte Grundordnung eines rechtlichen Zusammenschlusses.





# Schlaganfall

Als Schlaganfall (in der medizinischen Umgangssprache häufig verkürzt auch Apoplex genannt), wird eine plötzlich auftretende Erkrankung des Gehirns bezeichnet, die zu einem anhaltenden Ausfall von Funktionen des Zentralen Nervensystems führt und durch kritische Störungen der Blutversorgung des Gehirns verursacht wird.

## Schutzbefohlene/r

Schutzbefohlene sind strafrechtlich besonders geschützte Personen, v. a. Jugendliche und in Ausbildung befindliche Personen, die von ihren Erziehern abhängig sind. Im Verein sind das insbesondere Minderjährige, die der Obhut einer Person (z. B. der Übungsleitung) unterstehen.

9

## Schutzfaktoren

siehe Risikofaktoren

## Seitenstiche

Bei ungewohnter körperlicher Belastung können rechts- oder linksseitig unterhalb des Rippenbogens stechende Schmerzen auftreten ...

### Ursache von Seitenstichen

Seitenstiche treten meist dann auf, wenn vor der sportlichen Betätigung (speziell vor dem Lauftraining) keine ausreichende Erwärmung erfolgt oder wenn der Sport unmittelbar nach der Nahrungsaufnahme durchgeführt wird. Bei tiefer Ausatmung kann es zur Schmerzverstärkung kommen, während bei tiefer Einatmung eine Schmerzminderung zu verzeichnen ist. Der Entstehungsmechanismus ist noch nicht eindeutig geklärt. Fest steht, dass bei körperlicher Anstrengung die Muskeln stärker durchblutet werden. Um diese Mehrdurchblutung zu erreichen, erweitern sich die Gefäße der Muskeln und andere Bereiche des Gefäßsystems werden enger gestellt, beispielsweise in Magen, Darm, Milz oder Leber. Möglicherweise reagieren diese Innenorgane darauf mit Ausschüttung von Substanzen in die Zelle. Dadurch werden Nerven gereizt, die Folge sind Schmerzen, die wir als Seitenstiche wahrnehmen. Von anderer Seite wird auch ein verstärkter Blutstrom im Körper, der einen Dehnungsschmerz in Milz und Leber verursachen könnte, für die Seitenstiche verantwortlich.



Unter Selbstverwaltung versteht die Rechtswissenschaft die Übertragung von Verwaltungsaufgaben an rechtlich verselbständigte Organisationen (juristische Personen), um den Betroffenen die eigenverantwortliche Gestaltung zu ermöglichen (Subsidiaritätsprinzip). Zu den Organisationsformen der Selbstverwaltung gehören u.a. die Körperschaften des privaten Rechts, zu denen auch eingetragene Vereine gehören.

## Sensomotorik

10

Als Sensomotorik (auch Sensumotorik) bezeichnet man das Zusammenspiel von sensorischen und motorischen Leistungen. Damit ist die Steuerung und Kontrolle der Bewegungen von Lebewesen im Zusammenspiel mit Sinnesrückmeldungen gemeint.

## Sequestration

s. Bandscheibenvorfall

## Skelettmuskulatur

s. Muskulatur

## Skelettsystem

Das Skelettsystem wird auch als passiver Bewegungsapparat bezeichnet.

### **Knochen**

Knochen sind aus organischen Substanzen und anorganischen Salzen aufgebaut. Dazu kommt noch ein Anteil von ca. 20 Prozent Wasser. Mit zunehmendem Alter wird der Knochen durch Abnahme der organischen Substanzen poröser. Zum Aufbau von Knochensubstanz ist ein ständiger Wechsel von Belastung (Druck- und Zugbelastung) und Entlastung erforderlich. Hier wird die Wichtigkeit von wohldosiertem Training deutlich.. Neben der Stütz- und Haltefunktion für die Weichteile schützen die Knochen auch sensible innere Organe wie das Gehirn und das Rückenmark. Ferner stellen sie feste Hebel dar, die den meisten Muskeln als Befestigungspunkte dienen.



### **Gelenke**

Gelenke sind die beweglichen Verbindungen, die es den Knochen ermöglichen, sich gegeneinander zu bewegen. Der Bewegungsumfang ist nicht nur von ihrer Form abhängig, sondern auch von den umgebenden Strukturen (Muskulatur, Bänder, Kapsel). Man unterscheidet ein-, zwei- und dreiachsige Gelenke. Gemeint ist hiermit die Bewegungsmöglichkeit um eine oder mehrere Achsen. Beispiele: Zu den einachsigen Gelenken zählt das Ellenbogengelenk, das eine Beuge- und Streckbewegung erlaubt. Das Schultergelenk ermöglicht als dreiachsiges Gelenk eine Rotationsbewegung. Das Kniegelenk ist zweiachsig und gestattet eine Beuge- bzw. Streckbewegung um die Querachse. In gebeugtem Zustand ist eine Drehbewegung um die Längsachse durchführbar.

11

### **Gelenkknorpel**

Der Gelenkknorpel überzieht die Knochenenden und kann sowohl Unebenheiten der Gelenkflächen ausgleichen als auch Stöße auf Grund seiner Verformbarkeit auffangen. Ein ständiger Wechsel von Belastung und Entlastung sorgt für die gleichmäßige Ernährung und die Erhaltung des Gelenkknorpels.

## Sponsoring

Unter Sponsoring versteht man die Förderung von Einzelpersonen, einer Personengruppe, Organisationen oder Veranstaltungen, durch eine Einzelperson, eine Organisation oder ein kommerziell orientiertes Unternehmen, in Form von Geld-, Sach- und Dienstleistungen mit der Erwartung, eine die eigenen Kommunikations- und Marketingziele unterstützende Gegenleistung zu erhalten.

## Sporthilfe e.V.

Bei der Sporthilfe e.V. handelt es sich um eine 100 % Tochter des Landessportbundes, die einen privatrechtlichen Gemeinschaftsvertrag für alle versicherten Organisationen (neben den Vereinen z.B. auch die Sportbünde und Verbände) mit den Versicherungen ARAG und EUROPA abgeschlossen hat. (Sportversicherung)

## SSB

Stadtsportbund

## SSV

Stadtsportverband



s. Krafttraining

## Steißbein

s. Wirbelsäule

## Stretching

12

Ziel des Stretching ist die Verbesserung der Dehnfähigkeit der Muskulatur.

### **Inhalte des Stretching**

Der Begriff Stretching wird uneinheitlich benutzt und umfasst sowohl statische und dynamische Dehnmethoden bzw. -techniken und -übungen als auch das Dehnen nach isometrischer Anspannung. Weiterhin wird die (propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation PNF) zu den Stretchingmethoden gezählt.

### **Dauerdehnung**

Die Dauerdehnung bzw. permanente Dehnung beinhaltet das langsame Einnehmen einer Dehnposition und ein nachfolgendes Halten. Man findet aber auch die Variante, dass der Muskel langsam bis zu einer Länge, die ohne Schmerz ertragen werden kann, gedehnt wird. Diese Phase (easy stretch) wird gehalten, bis das Spannungsgefühl merklich nachlässt. Dann dehnt man noch einmal nach (development stretch) und hält erneut.

### **Ballistic and Hold**

Dabei handelt es sich um dynamisch schwingende Bewegungen, wobei nach der 3. oder 4. Schwingung die Bewegung mit eigener Kraft in der Endposition gehalten wird.

### **Prolonged Stretch**

Mit Hilfe eines Partners wird eine passive Dehnung durchgeführt. Das Bewegungsausmaß wird bis in die Extremlage gesteigert und dort unmittelbar vor der Schmerzgrenze einige Sekunden gehalten.

### **Relaxation Method**

Es wird mit Hilfe eines Partners eine passive Dehnung durchgeführt. Das Bewegungsausmaß wird bis in die Extremlage gesteigert und dort unmittelbar vor der Schmerzgrenze gehalten, während der Ausübende sich psychisch entspannt.

### **Passiv Lift and Hold (CRS)**



Ein Trainingspartner bringt ein Körperglied passiv in die Extremlage, die unter aktiver isometrischer Kontraktion durch den Ausübenden einige Sekunden beibehalten wird. Contract-Hold-Relax-Stretch (CHRS) Die zu dehnende Muskulatur wird zunächst angespannt, einige Sekunden entspannt und dann langsam gedehnt. Für diese Dehnmethode finden sich auch die Bezeichnungen Contract-Relax-Stretch (CRS), AED-Dehnung (anspannen - entspannen - dehnen) oder postisometrische Relaxation.

## Subsidiaritätsprinzip

Subsidiarität (lat. subsidium = Hilfe, Reserve) ist eine Maxime, die die Entfaltung der individuellen Fähigkeiten, Selbstbestimmung und Eigenverantwortung anstrebt. Danach sollten Aufgaben, Handlungen und Problemlösungen so weit wie möglich selbstbestimmt und eigenverantwortlich unternommen werden. Nur wenn dies nicht möglich oder mit erheblichen Hürden und Problemen verbunden ist, sollen sukzessive größere Gruppen, öffentliche Kollektive oder höhere Ebenen einer Organisationsform die Aufgaben und Handlungen subsidiär unterstützen und übernehmen.

13

## Superkompensation

Das Prinzip der körperlichen Anpassung wird am 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.

Während der Erholung werden die ausgeschöpften Energiereservoirs nicht nur aufgefüllt, sondern durch Überkompensation erfolgt 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 Verlaufe eines Anpassungsprozesses das Leistungsniveau und damit auch der untere Schwellenwert immer weiter nach oben.

Um einen kontinuierlichen Leistungszuwachs zu erzielen, müssen deshalb die Trainingsreize schrittweise erhöht werden.

## Supination

Bei der Supination (Unterpronation) kippt der Fuß nach außen weg, der Fußaußenrand, damit auch Sehnen, Gelenke und Bänder werden stärker belastet. Eine Unterpronation ist oft erkennbar an abgelaufenen Außensohlen.

# Synergist



Muskeln, die miteinander eine Bewegung bestimmen, werden als Synergisten bezeichnet. Siehe auch Agonist.

# Systole

Die mit der Diastole (als Ruhephase) rhythmisch wechselnde Kontraktionsphase des Herzmuskels vom Beginn der Anspannungszeit bis zum Ende der Austreibungszeit.

14

## T

---

# Tatsächliche Übung

Eine tatsächliche Übung liegt dann vor, wenn alle Beteiligten aus einem regelmäßig durchgeführten Verhalten schließen können, dass es sich um eine auf Dauer angelegte Handhabung handelt.

**Beispiel:** Eltern verlassen regelmäßig das Eltern-Kind-Turnen und die Übungsleitung kümmert sich dann stets um die Kinder. Dieses Verhalten dürfen Eltern dann auch weiterhin erwarten, wenn von der Übungsleitung keine Klarstellung erfolgt.

# Theraband

Das Theraband ist ein günstiges und effektives Trainingsgerät zur individuellen Kräftigung der Muskulatur. Es wird sowohl im Rehabilitationsbereich, als auch im Sport eingesetzt.

Alternativ zu anderen Formen des Muskelaufbaus bietet sich das sogenannte Theraband an. Es wird in der Krankengymnastik eingesetzt, um z. B. nach einer Verletzung die Muskulatur wieder schonend aufzubauen. Das flexible Gummiband aus Naturlatex wird an Füßen, Händen oder fest stehenden Gegenständen fixiert. Langsam und aus verschiedenen Haltungen heraus zieht der Trainierende nun an dem Band und kann die gewünschte Muskelgruppe trainieren. Die sanften Muskel- und Kräftigungsübungen bilden ein gutes Grundlagentraining. Sie bieten zugleich eine Ergänzung für alle Sportarten, bei denen einzelne Muskelgruppen gefordert sind. Das Theraband eignet sich auch für das Training zu Hause oder unterwegs, denn es ist leicht und passt in jede Tasche. Das Band gibt es in verschiedenen Längen und Stärken. Dadurch kann es individuell dem Leistungsstand und den Trainingszielen angepasst werden. Die Länge kann auch, z. B. durch Wickeln um die Hand verändert werden. Unterschiedliche Farben zeigen die Stärke des Bandes an.



# TQM

## Total Quality Konzepte (TQM)

In den 1970er Jahren entwickelten aus den bisherigen Qualitätssicherungsinstrumenten umfassende Qualitätskonzepte, die als TQM bezeichnet wurden. Dieses stellt Qualität als ein Managementsystem in den Mittelpunkt, das die Zufriedenstellung des Kunden als zentrales Ziel hat.

15

## Trainingseffekte

Trainingseffekte basieren auf der Fähigkeit des Organismus, sich Belastungsreizen anzupassen. Andauernde Belastungen führen zur Ermüdung und zu einer Verringerung der Leistungsfähigkeit. Der Organismus besitzt jedoch die Fähigkeit zur Regeneration in der Weise, dass die Leistungsfähigkeit nach einer Erholungsphase nicht nur in die Ausgangslage zurückpendelt, sondern sogar ansteigt. Diesen Vorgang nennt man Superkompensation.

## Trainingsherzfrequenz

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 - falls möglich - die sicherste Methode

### **1. Altersformel**

$220 - \text{Lebensalter} = \text{maximale Herzfrequenz (max. HF)}$   
Gesundheitstraining 60 – 85 % der max. HF

### **2. Faustformel**

$180 - \text{Lebensalter} = \text{Trainingspuls (in Schläge pro Minute)}$





## Trainingsprinzipien

Als Trainingsprinzip kann eine übergeordnete Anweisung zum Handeln im sportlichen Training bezeichnet werden. Trainingsprinzipien stellen eher eine allgemeine Orientierungsgrundlage als eine konkrete Handlungsrichtlinie dar. Basis für die Aufstellung von Trainingsprinzipien sind neben wissenschaftlichen Erkenntnissen sicher immer auch trainingspraktische Erfahrungen.

Trainingsprinzipien beim Ausdauertraining:

- Vernünftiges und optimales Verhältnis von Belastung und Erholung
- Training ist ein langfristiger Prozess, der Kontinuität braucht.
- Variation von Trainingsumfang, -intensität und -methoden
- Moderate Belastungssteigerung
- Progressive Trainingsbelastung: erst Steigerung der Trainingseinheiten pro Woche, dann erst Erhöhung der Trainingseinheitendauer, dann erst Erhöhung der Trainingsintensität

## Trendsport

Trendsport ist eine Bezeichnung für „neue“ Sportarten, die sich von traditionellen Sportarten abgrenzen lassen und nicht als Breitensport einzuordnen sind. Eine exakte Definition dieses Begriffs gibt es nicht.

## Ü

---

## Überkompensation

siehe Superkompensation

## Übertraining

Der Begriff Übertraining bezeichnet eine Überforderung in Folge zu hoher Belastungen. Durch zu geringe Erholung und zu hohe Trainingsbelastung (z.B. zu schnelle Steigerung der Trainingshäufigkeit und -intensität, einseitige Trainingsgestaltung) kann es zu einer Überforderung kommen, die als Übertraining bezeichnet wird. Aber auch berufliche oder private Überlastungen, Schlafmangel und falsche Ernährung können ein Übertraining mitbewirken. Das Übertraining ist immer durch einen Leistungsabfall gekennzeichnet. Zwei Formen des Übertrainings können unterschieden werden: das basedoide und das addisonoide Übertraining.





Das basedowide Übertraining ist gekennzeichnet durch schlechte Ermüdungsresistenz, ungenügende oder verzögerte Erholungsfähigkeit, Schlafstörungen, geringen Appetit, Körpergewichtsabnahme, beschleunigten Ruhepuls, erhöhte Körpertemperatur, innere Unruhe, Gereiztheit und Depression. Da der Sportler sich krank fühlt und viele klinische Befunde vorliegen ist das basedowide Übertraining gut diagnostizierbar. Durch eine starke Reduzierung und Umgestaltung des Trainings, ausreichenden Schlaf und einen eventuellen Milieuwechsel lässt sich das Übertraining innerhalb von 1 - 2 Wochen beheben. Nach Abklingen der Symptomatik kann, unter Beachtung einer allmählichen Intensitätssteigerung, das systematische Training wieder aufgenommen werden.

17

Der Beginn des addisonoiden Übertrainings ist meist schleichend. Oft fehlen deutliche und auffällige Symptome. Unter Ruhebedingungen und bei normalem Training nimmt der Sportler meist keine Leistungsminderung wahr. Diese zeigt sich erst bei erhöhter Trainingsbelastung oder in der Wettkampfsituation. Oft wird dem betroffenen Sportler fehlender Kampfgeist und mangelnde Willensstärke nachgesagt. Ein sicheres Anzeichen für ein addisonoides Übertraining ist ein Leistungsrückgang bei verstärktem Training. Zur Behebung des Übertrainings sind mehrere Wochen bis Monate erforderlich. Das Training sollte stark reduziert und umgestaltet werden. Bei Wiederaufnahme des systematischen Trainings sollte die ursprüngliche Belastungsintensität frühestens nach sechs Wochen erreicht werden.

## Übungsleiterfreibetrag

Als Übungsleiterfreibetrag (§ 3 Nr. 26 EStG ) wird eine Steuerfreiheit bis zu einem Höchstbetrag von **2.100 EUR** im Jahr gewährt. Dadurch, dass die Übungsleiterpauschale auf 2.100 Euro begrenzt wird, ist sie mit einem Werbungskostenpauschbetrag vergleichbar. Wer also höhere Kosten im Rahmen der nebenberuflichen Tätigkeit geltend machen will, muss diese dem Finanzamt gegenüber nachweisen.

### Welche Voraussetzungen müssen für die Übungsleiterpauschale vorliegen?

Für die Übungsleiterpauschale sind folgende vier Voraussetzungen zu erfüllen:

- Die Tätigkeit muss als Übungsleiter, Ausbilder, Erzieher, Betreuer oder in vergleichbarer Weise ausgeführt werden. Zudem werden auch künstlerische Tätigkeiten sowie die Pflege alter, kranker oder behinderter Menschen begünstigt.
- Es muss sich um eine nebenberufliche Tätigkeit handeln.
- Es muss sich weiterhin um eine Tätigkeit im Dienst oder im Auftrag einer juristischen Person des öffentlichen Rechts oder einer Einrichtung zur Förderung gemeinnütziger, mildtätiger und kirchlicher Zwecke handeln.
- Die Tätigkeit muss der Förderung gemeinnütziger, mildtätiger oder kirchlicher Zwecke dienen.



Der Steuerpflichtige darf für die Vergünstigung durch die Übungsleiterpauschale sowohl selbständig als auch nichtselbständig tätig werden.

## ÜL

Abkürzung für den Begriff Übungsleitung bzw. Übungsleiter und Übungsleiterin

## ÜL-Lizenz

ÜL-Lizenz steht als Abkürzung für die Übungsleiter/innen-Lizenz, also eine Berechtigung zur Betreuung von Sportgruppen nach vorheriger Qualifizierung.

18

## V

---

## VBS

Vereins-Beitrags-System

## Venen

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

## Venenerkrankungen

**Ödeme:** Erste Anzeichen einer Venenerkrankung sind Schwellungen in der Knöchelgegend und Schweregefühl in den Beinen. Diese Beschwerden treten vor allem abends auf und sind unspezifisch, d.h., sie können auch bei anderen Erkrankungen auftreten.

**Besenreiser:** Besenreiser sind kleine, direkt unter der Hautoberfläche liegende, sichtbare Venen. Sie sind zunächst keine echte Erkrankung, sondern mehr ein kosmetisches Problem. Sie können aber Hinweis für Krampfadern oder eine venöse Abflussstörung sein. Man kann Besenreiser durch Einspritzung von Verödungsmittel oder auf natürliche Art mit Blutegeln behandeln.



**Varizen (Krampfadern):** Krampfadern sind erweiterte geschlängelte Venen. Oberflächliche Krampfadern sind gut sichtbar oder tastbar und schlängeln sich im Unterhautfettgewebe am Bein entlang. Varizen des tiefen Venensystems sieht man nur im Ultraschall oder in der Phlebographie

**Phlebitis:** Unter einer Phlebitis versteht man eine Venenentzündung. Das Gefäß und die Umgebung tun weh, sind gerötet, geschwollen und überwärmt. Bei oberflächlichen Venen ist die Diagnose leicht zu stellen. Bei tiefen Venenentzündungen ist die Diagnose auch mit dem Ultraschall kaum zu erfassen. Es ist bis heute unklar, was die Ursache der Phlebitis ist. Ob es sich um eingedrungene Keime, eine Auto-Immumentzündung oder eher eine mechanische entzündliche Reizung handelt.

19

**Thrombose:** Unter einer Thrombose versteht man Verstopfung einer Vene durch ein Blutgerinnsel, das sich in den Venen bildet und an den Venenwänden festsetzt. Gefährlich werden diese Blutgerinnsel dann, wenn sie sich ablösen und in die Lunge geschwemmt werden. Dort führen sie dann durch einen Verschluss einer Lungenarterie zu einer Lungenembolie.

**Ulcus Cruris:** Nach jahrelangem Venenstau kann es zu einem "offenen Bein" bzw. "Unterschenkelgeschwür", dem "Ulcus venosum cruris" als Sonderform eines Ulcus cruris kommen. Diese Geschwüre liegen meist oberhalb des Innenknöchels. Sie sind schwer zu behandeln und heilen nur langsam ab.

## Verein

Der Verein bezeichnet eine freiwillige und auf Dauer angelegte Vereinigung von natürlichen und/oder juristischen Personen zur Verfolgung eines bestimmten Zwecks, die in ihrem Bestand vom Wechsel ihrer Mitglieder unabhängig ist.

## Vereinshaftung

Organhaftung, die für jeden Schaden besteht, den der Vorstand oder ein anderer verfassungsmäßig berufener Vertreter durch eine in Ausführung der ihm zustehenden Verrichtungen begangene, d.h. nicht nur gelegentlich und ohne Zusammenhang mit dem Tätigwerden für den Verein, zum Schadensersatz verpflichtende Handlung einem Dritten zufügt, § 31 BGB.

## Vereinsorgane

Die Organe eines Vereins sind mindestens die Mitgliederversammlung und bei eingetragenen Vereinen die Mitgliederversammlung und der Vorstand. Weitere Organe können durch die Satzung bestimmt und mit Kompetenzen versehen werden, solche sind beispielsweise Beirat, Aufsichtsrat, Kuratorium oder auch Präsidium.

# Verkehrssicherungspflicht



Verkehrspflicht zur Sicherung von Gefahrenquellen, deren Verletzung deliktsrechtlich zu Schadensersatz führen kann.

## Verschulden

Oberbegriff für Vorsatz und Fahrlässigkeit.

Das objektiv rechtswidrige und subjektiv vorwerfbare Verhalten eines Zurechnungsfähigen.

20

Nicht verantwortlich sind Kinder unter sieben Jahren, wer sich in einem nicht nur vorübergehenden Zustand krankhaften Störung der Geistestätigkeit befindet, der die freie Willensbetätigung ausschließt. Die Verantwortlichkeit von Personen zwischen 7 und 18 Jahren hängt von deren Einsichtsfähigkeit ab.

## Vitalkapazität

Als Vitalkapazität bezeichnet man die maximale Luftmenge, die mit einem Atemzug ein- und ausgeatmet werden kann.

In Ruhe befinden sich etwa 5 - 6 l Luft in der Lunge. Die Luftmenge, die bei jedem Atemzug gewechselt wird (Atemzugvolumen), beträgt etwa 0,5 l. Bei maximaler Ausatmung (max. Expiration) können, von der in der Ruhesituation vorhandenen Luftmenge, noch ca. 2 l ausgeatmet werden (expiratorisches Reservevolumen). Die in der Lunge verbleibende Luftmenge von ca. 1 - 1,5 l (Residualvolumen) lässt sich nicht mehr willkürlich ausatmen. Bei maximaler Einatmung (max. Inspiration) können, zu der in der Ruhesituation vorhandenen Luftmenge, noch ca. 3 l eingeatmet werden (inspiratorisches Reservevolumen). Die willkürlich pro Atemzug ventilierbare Luftmenge bezeichnet man als Vitalkapazität oder maximales Atemzugvolumen. Die Größe der Vitalkapazität ist vom Trainingszustand, von der Körpergröße und vom Alter abhängig. Aufgrund der geringeren Körpergröße ist die Vitalkapazität von Jugendlichen kleiner. Elastizitätsverluste und Einschränkungen der Brustkorbbewegungen führen im Alter zu einem reduzierten maximalen Atemzugvolumen.

Siehe auch Atmung

## Vorsatz

Vorsatz umfasst Wissen und Wollen des rechtswidrigen Erfolges der eigenen Handlung. Sie liegt vor, wenn man voraussehen musste, dass das eigene Verhalten zu einem Schaden führen wird, wenn man die Pflichtwidrigkeit des eigenen Verhaltens kennt und wenn man den Schaden will oder billigend in Kauf nimmt.



## Vorstand

Jeder Verein muss einen Vorstand haben, der den Verein (als juristische Person) nach innen und außen vertritt und verantwortlich handelt. Laut Vereinsrecht ist dieses der Vorstand gem. § 26 BGB, der auch in das Vereinsregister eingetragen wird.

Der Vorstand wird in der Regel von der Mitgliederversammlung bestellt. Je nach der Regelung der Satzung besteht Einzelgeschäftsführung (Einzelvorstand) oder Gesamtgeschäftsführung (Gesamtvorstand).

21

## W

---

### Wechselmethode

Bei der Wechselmethode wird die Gesamtdistanz in kürzere und längere Teilabschnitte gegliedert, wobei die kürzeren Abschnitte mit höherer Intensität zurückgelegt werden.

### Wettkampfmethode

Die Methode dient der Entwicklung der wettkampfspezifischen Ausdauer und der Leistungsdiagnostik. Folgende Durchführungsvarianten sind möglich: Wettkampfgeschwindigkeit oder eine definiert langsamere Geschwindigkeit (90 oder 95 %), schneller als Wettkampfgeschwindigkeit, mit jeweils höchster Geschwindigkeit auf Teilstrecken der Wettkampfstrecke, mit höchster Geschwindigkeit.

### Wiederholungsmethode

Bei der Wiederholungsmethode wird meist mit einer Geschwindigkeit trainiert, die höher als die Wettkampfgeschwindigkeit liegt. Dabei werden wettkampfspezifische Teilanforderungen innerhalb einer Trainingseinheit mehrfach wiederholt.

### Wirbelbogen

s. Wirbelkörper



## Wirbelkörper

Ein Wirbel besteht aus einem Wirbelkörper (Ausnahme: 1. Halswirbel), einem Wirbelbogen, einem Wirbelloch, einem hinteren Dornfortsatz, zwei Querfortsätzen und vier Gelenkfortsätzen.

Die Wirbelkörpergröße nimmt entsprechend ihrer Belastung von der Hals- zur Lendenwirbelsäule zu.

## Wirbelsäule

22

Die Wirbelsäule muss statische und dynamische Funktionen erfüllen. Einerseits trägt sie den Kopf und stabilisiert die aufrechte Haltung, andererseits muss sie für Bewegungen biegsam sein. Die Wirbelsäule setzt sich aus Wirbelkörpern und Bandscheiben zusammen.

### **Aufbau der Wirbelsäule:**

Halswirbelsäule - 7 Wirbelkörper, Brustwirbelsäule - 12 Wirbelkörper, Lendenwirbelsäule - 5 Wirbelkörper, Kreuzbein, Steißbein.

Die Wirbelsäule ist in vier Abschnitte gegliedert. Die Halswirbelsäule besteht aus 7 Wirbelkörpern. An den 12 Brustwirbelkörpern liegen die Rippen an. Die Lendenwirbelsäule besteht aus 5 stabilen Wirbelkörpern. Die sich stark verjüngenden Kreuz- und Steißbeinwirbel sind fast vollständig miteinander verwachsen. Die Wirbelsäule kann in allen Abschnitten nach vorne gebeugt und zur Seite geneigt werden. Durch die Stellung der Dornfortsätze und der kleinen Wirbelgelenke kann die Brustwirbelsäule nach hinten kaum überstreckt und die Lendenwirbelsäule nur in geringem Maße verdreht werden. Die Wirbelsäule hat eine Doppel-S-Form und bildet den Wirbelkanal für das Rückenmark.

## Wirbelsäulenerkrankungen

Wirbelsäulenerkrankungen sind angeborene oder erworbene Störungen oder Veränderungen der Wirbelsäule.

Als "Zivilisationsschäden" werden sie durch Bewegungsmangel, einseitige (sitzende) Belastung und degenerative Prozesse hervorgerufen.

Organische Wirbelsäulenschädigungen entstehen v.a. durch degenerative oder entzündliche Prozesse der Wirbelsäulengelenke und können zu Wirbelveränderungen, Bewegungseinschränkungen und Versteifungen der Wirbelsäule führen.

Zu den **degenerativen Erkrankungen** des Jugendalters gehört die Scheuermann-Krankheit.

Wirbelschäden im Zusammenhang mit der Osteoporose treten in erster Linie bei Frauen nach den Wechseljahren auf. Außerdem kann die Wirbelsäule auch von stoffwechselbedingten systemischen Knochenerkrankungen betroffen sein.

Die entzündlichen Erkrankungen gehören dem rheumatischen Formenkreis an oder stellen infektiös bedingte Wirbelentzündungen (Spondylitis) dar.





Zu den **akuten, v.a. belastungs- und degenerativ bedingten Störungen** gehören Hexenschuss und Bandscheibenschäden, im Extremfall als Bandscheibenvorfall. Knochentumore sind als primäre Tumoren selten, häufiger findet sich eine Metastasenbildung in den Wirbelkörpern, z.B. bei Brust- oder Prostatakrebs.

Zu den **angeborenen bzw. in den ersten Lebenswochen entstehenden Knochenfehlbildungen** gehören die Spina bifida (Wirbelspalt/Spaltwirbel), die Spondylolisthesis (Gleitwirbel) und Wirbelfehlbildungen (z.B. Keilwirbel, Blockwirbel).

Durch äußere traumatische Einflüsse kann es zu einem Wirbelbruch kommen.

## Y

---

# Yoga

Yoga ist ein Jahrtausende altes indisches Übungssystem zur Erlangung von Harmonie und zur Erweiterung des Bewusstseins ...

### Hatha Yoga

Das Hatha Yoga ist die bekannteste Yoga-Art und bildet für viele Menschen den Einstieg ins Yoga. Die folgenden drei körperorientierten Bestandteile sind typisch für das Hatha Yoga: "Asanas" sind Körperübungen, bei denen bestimmte Körperstellungen eine Zeit lang gehalten werden. Durch Asanas soll auf sanfte Art Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein entwickelt werden. Durch das ruhige Halten der Stellungen wird blockierte Lebensenergie (Prana) wieder zum Fließen gebracht, innere Heilkräfte werden aktiviert und die inneren Organe werden besser durchblutet. "Pranayama" sind Atemübungen, die zu einer natürlichen Atmung zurückführen sollen und die Lebensenergie wieder aufbauen. Die "Tiefenentspannung" wird in der Rückenlage durchgeführt und entspannt systematisch alle Teile des Körpers einschließlich des Geistes. Außerdem werden im Hatha Yoga Ratschläge für eine gesunde Lebensführung gegeben.

### Yoga-Arten

Das Hatha Yoga umfasst körperorientierte Praktiken und entwickelt den physischen Körper. Kundalini Yoga ist das Yoga der Energie und entwickelt den Energiekörper.

Bhakti Yoga ist das Yoga der Hingabe und Liebe und entwickelt den Gefühlkörper.

Raja Yoga umfasst mentale Techniken und Techniken der Meditation und entwickelt die Psyche.

Jnana Yoga ist das Yoga des Wissens und entwickelt Intellekt und Intuition.

Karma Yoga ist das Yoga der Tat und hilft, alles ins tägliche Leben zu integrieren.

Als ganzheitliches Yoga bezeichnet man eine Kombination der verschiedenen Yoga-Arten.



## Z

# Zirkeltraining

s. Circuittraining

24

# Zivilisationskrankheiten

Sammelbezeichnung für Krankheitserscheinungen beim Menschen, die durch die mit der Zivilisation verbundene Lebensweise beeinflusst oder ausgelöst werden.

Zu den möglichen negativen Einflüssen gehören unausgewogene oder übermäßige Ernährung, Bewegungsmangel, Überbelastung im Berufsleben, Alkohol-, Tabak- und Arzneimittelmisbrauch, Lärmbelastung und Reizüberflutung (besonders bei Kindern und Jugendlichen).

Hauptformen der Zivilisationskrankheiten sind die ernährungsabhängigen Erkrankungen, v.a. Übergewicht, Fettsucht und deren Folgeprobleme (Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Arteriosklerose, koronare Herzerkrankungen, Schlaganfall, periphere Durchblutungsstörungen). Auch Krebs, Stoffwechselkrankheiten (z.B. Diabetes mellitus Typ 2, Gicht), Gebiss- und Skelettschäden (Zahnkaries, Bandscheibenschäden, rheumatische Erkrankungen, Osteoporose), Erkrankungen des Verdauungssystems (Verstopfung, Hämorrhoiden, Darmdivertikel) sowie Bindegewebe- und Venenschwäche (Krampfadern) treten zivilisationsbedingt vermehrt auf.

Psychosomatische Beschwerden und Störungen (besonders Migräne, Schlaf- oder Essstörungen) stehen mit den Anforderungen der modernen Leistungsgesellschaft (z.B. permanenter Stress) in Verbindung.

Zur Förderung gesundheitsbewussteren Verhaltens sind konsequente Gesundheitsaufklärung und Präventionsmaßnahmen besonders im Hinblick auf ausgewogene Ernährung, Bewegung und Entspannung erforderlich.

# Zwischenwirbelloch

Wirbelkörper und Wirbelbogen umgeben das Wirbelloch. Die aufeinander folgenden Wirbellöcher bilden den Spinalkanal, in dem das Rückenmark verläuft. Zwei benachbarte Wirbellöcher schließen allerdings nicht fugenlos aneinander. Aus der entstehenden Lücke, dem Zwischenwirbelloch, treten rechts und links Nerven aus.