



#Zusammen Sporttreiben mal anders

Ein digitales Sportangebot

Vorbemerkungen/Ziele

Aufgrund der Corona-Pandemie sind Sportvereine, Sporthallen und Spielplätze etc. geschlossen. Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote als auch das Training finden nicht statt. Der Kontakt mit Freunden und der Trainingsgruppe sind stark eingeschränkt. Jetzt zeigt sich auch, wie wichtig Bewegung und Sporttreiben sowie der Kontakt mit Freunden und Gleichaltrigen für Kinder und Jugendliche sind. In dieser Ausnahmesituation sind kreative Wege und Lösungen sowie Mut für Neues und zum Ausprobieren gefragt. Digital zusammen Sport treiben?! Vielleicht ein Zukunftstrend. Dieses Stundenbeispiel soll Übungsleitungen Anregungen bieten, kreative Bewegungsideen und Mitmachaktionen für aber vor allem auch mit den Teilnehmenden zu entwickeln. Es zeigt Möglichkeiten zur Partizipation und Interaktion auf, die den Kontakt innerhalb der Sport- und Trainingsgruppe aufrechterhalten und einen Zusammenhalt schaffen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Erstellung der Chat-Gruppe**
- ⊙ Die Übungsleitung (ÜL) erstellt die digitale Gruppe und lädt alle Teilnehmer*innen (TN) ihres Vereinsangebots zum digitalen Sporttreiben ein.

Wichtig: *Dazu bitte die geltenden Datenschutzbestimmungen eures Vereins beachten! Und vorab mit den Erziehungsberechtigten der TN alle notwendigen Dinge klären.*

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:
Mitgestaltung, Mitbestimmung, Mitverantwortung
Zeit:
60 Minuten
Teilnehmer*innen (TN):
Kinder und Jugendliche ab ca. 10 Jahren
Material:
Smartphone mit entsprechender Messenger-/Video-App, verschiedene Alltagsmaterialien
Ort:
Zu Hause

Absichten und Hinweise

- ⊙ Nach Absprache mit den TN wird eine „digitale Übungsgruppe“ eingerichtet.
- ⊙ Die ÜL verwendet einen ihr und den TN zur Verfügung stehenden Messengerdienst.



NRW bewegt
seine KINDER!
05.2020

Stundenverlauf und Inhalte

- **Die Idee gemeinsam entwickeln**
- ⊙ Die ÜL beschreibt der Gruppe die Idee *#Zusammen Sporttreiben mal anders* und erläutert die Möglichkeiten, gemeinsam Sport zu treiben.
 - Zu den üblichen Trainingsterminen sind alle TN online und begegnen sich digital.
 - Dies kann entweder in Form von Textnachrichten sein oder in einer Telefon- bzw. Videokonferenz.
 - Die Idee ist, im gewohnten Umfang ein gemeinsames Sport- und Bewegungsprogramm durchzuführen, welches auch von den TN mitgestaltet wird.
 - Im Anschluss gibt es für die TN (und die ÜL) eine Challenge, die zu meistern ist oder ein kurzes Quiz.

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

- **Zusammen Sporttreiben mal anders**
- ⊙ Die ÜL stellt an den üblichen Trainingstagen ein für die Trainingsgruppe passendes Trainingsprogramm in Form von einer Übungssammlung und Bewegungsspiele zusammen. Zur gewohnten Zeit begrüßen sich alle im Messangerdienst und starten mit dem Trainingsprogramm.

Variationen:

- Im Telefon- oder Videochat können alle zeitgleich die vorgestellten Übungen der ÜL mitmachen.
- Sollte der Telefon- oder Videochat nicht möglich sein, kann die ÜL die Übungen, die durchgeführt werden sollen, in der Messangergruppe beschreiben.
- Um die Sportstunde lebendiger zu gestalten, ist auch das Drehen eines Videos im Vorfeld durch die ÜL, in welchem die Übungen kurz vorgestellt werden, eine Möglichkeit.

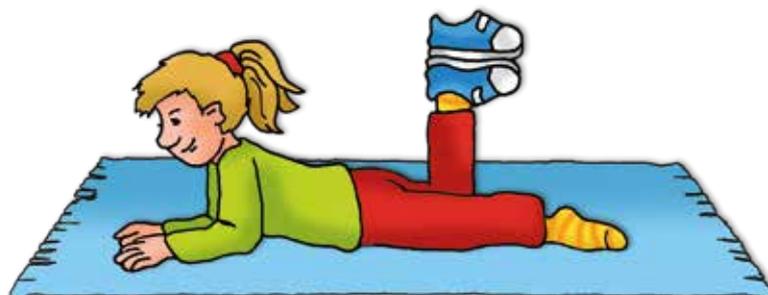
Je nach Zielgruppe können unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt werden. Bei Kindern und Eltern bietet es sich an, auf Bewegungsspiele zurückzugreifen, bei Jugendlichen sind auch Fitnessübungen beliebt.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10–15 MINUTEN)

- **Challenges**
- ⊙ Am Ende der Trainingseinheit bekommen die TN eine Aufgabe (Challenge), die sie spätestens bis zum Start der nächsten Trainingseinheit erfüllen müssen.

Beispiel für koordinative Bewegungsaufgaben

- *„Lege dich auf den Bauch und ziehe den linken Schuh aus. Winkele das rechte Bein an und lege den linken Schuh auf die Sohle des rechten Schuhs. Versuche nun, dich auf den Rücken zu drehen, ohne dass der Schuh runterfällt.“*



Absichten und Hinweise

- ⊙ Digitale Interaktion der ÜL mit den TN, Aufrechterhaltung des gewohnten Trainingsrhythmus, Steigerung der Motivation der TN durch eigene Bewegungs-, Spiel- und Sportbeiträge
- ⊙ In diesem Stundenbeispiel werden keine konkreten Übungen genannt, da diese von der ÜL individuell und zur jeweiligen Sportart bzw. zum Könnensniveau der Kinder und Jugendlichen passend ausgewählt werden.
- ✔ Macht euch auf den Seiten eurer Vereine, KSB/SSB, den Fachverbänden und dem LSB schlau. Dort gibt es aktuell viele Beispiele für Bewegungsspiele oder Fitnessübungen zu Hause.
- ✔ Die Spiel- und Übungssammlung SPOK des LSB findet ihr unter www.lsb-spok.de. Hier findet man mehr als 2.500 Ideen für Spiele und Übungen im Sport.
- ✔ Das Gefühl des „Miteinander-Sporttreibens“ wird im Videochat am stärksten vermittelt. Daneben bietet er der ÜL die Möglichkeit, den TN Rückmeldungen zu ihren Bewegungsausführungen zu geben.
- ⊙ Spaß in die Gruppe bringen, den TN auch zwischen den Trainingseinheiten Interaktionsmöglichkeiten bieten, Ehrgeiz wecken



Stundenverlauf und Inhalte

Beispiel für eine Aufgaben in der Natur:

- „Geht in den Wald und sammelt herumliegende Äste und Zweige. Wer baut daraus den höchsten Turm?“



Wenn die TN die Challenge gemeistert haben, stellen sie ein Video oder ein Foto dazu in die Chat-Gruppe.

Die Challenges für die kommenden Trainingseinheiten, sollen im weiteren Verlauf der digitalen Sportangebote von den TN übernommen werden.

● Wer weiß was?

Eine Alternative oder Ergänzung zur Challenge sind interaktive Quiz- und Umfragetools.

Am Ende der Trainingseinheit werden Fragen mittels Videokonferenz präsentiert und die TN können mit ihren mobilen Endgeräten antworten.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Ritual

- Die TN kreieren und beschließen ein wiederkehrendes Ritual, das sie mit der ÜL nach jeder Stunde „gemeinsam“ durchführen.

Absichten und Hinweise

⊙ Mitgestaltung der Challenges:

- Erfahren, dass das Mitgestalten von Trainingssequenzen motiviert und Anreize zum Weiterentwickeln schafft
- Partizipation fördern und die Kreativität der Kinder und Jugendlichen wecken

- ⊙ Mit Hilfe des Quiz hat die ÜL auch die Option, im Spiel (Sport-)Wissen zu vermitteln und so einen Beitrag zur Bildung zu leisten.

- ✔ Die Kinderquize von GEOLINO greifen verschiedenste Themen auf und bieten der ÜL zielgruppengerechte Anregungen für die Formulierung der Fragen und Antworten:
www.geo.de/geolino/quiz-ecke

- ⊙ Stärkung des Gruppengefühls, Vorfreude auf die nächste digitale Trainings- und Übungseinheit aufbauen