



**Mein Verein digital –  
wir kommen zu dir  
nach Hause!**

**Eine Handreichung des Sportkreises Fulda-Hünfeld  
in Zusammenarbeit mit dem Hochschulsport der  
Hochschule Fulda und RinkA.**

## Inhaltsverzeichnis

- 1 Vorwort
- 2 Sozialer Treffpunkt Verein - das geht auch digital!
- 4 Digitale Möglichkeiten
- 6 Ideen für Groupfitness
- 7 Ideen für Kindergruppen
- 8 Ideen für Mannschaftssport
- 8 Anregungen für Rückschlagspiele
- 9 Lerntheorie für digitale Trainingsstunden
- 10 Versicherungsfragen
- 11 Mach heute den ersten Schritt!

## Vorwort

Liebe Sportfreundinnen und -freunde, zeigt euch innovativ und flexibel. Erstarrt nicht und wartet nicht einfach auf das Ende der Pandemie. Handelt jetzt mitgliederorientiert und bietet ein digitales Trainingsprogramm bzw. haltet zur Mitgliederbindung den digitalen Kontakt. Nutzt die Chance, die Leistungsfähigkeit des organisierten Sports auch in Coronazeiten zu zeigen. Stärkt mit euren Aktivitäten den sozialen Zusammenhalt im Sportverein; das ist ein wesentlicher Unterschied gegenüber kommerziellen Anbietern! Bindet technikaffine Mitglieder in diese digitalen Aufgabenstellungen ein, so entstehen produktive, generationsübergreifende Vereinsnetzwerke.

Viele Erfolg wünschen  
Harald Piaskowski und Dr. Jan Ries



# Sozialer Treffpunkt Verein - das geht auch digital!

**Sport treiben im Verein** ist verbunden mit den Wünschen nach **Geselligkeit und Gemeinschaft**. Neben dem Bewegen spielt das **soziale Miteinander** eine wesentliche Rolle bei der Motivation. Anonymität wird durch die Empathie der Trainer\*innen abgeschwächt und es wächst eine Verbundenheit zwischen allen.

**Trainieren im Verein steht also für: fixen Trainingstermin, feste Gruppe, gemeinsames Ziel, gegenseitige Wertschätzung.**

In Zeiten von Corona könnt ihr als Verein die Chancen der digitalen Welt nutzen, um mit euren **Mitgliedern aller Vereinsparten in Kontakt** zu bleiben. Ein **Konferenzsystem** hat den Vorteil, dass der Aspekt des **sozialen Miteinanders** ansatzweise weitergelebt werden kann. Alle haben einen **festen Termin**. Man begegnet sich digital und bewegt sich nach der **vertrauten Stimme** des Übungsleitenden. Dieser berücksichtigt **den Leistungsstand der Gruppenmitglieder** und bietet **individuelle Lösungsvorschläge** an. Es bleibt Zeit für ein gegenseitiges Grüßen und die bekannte **Verbundenheit** wird „am Leben“ erhalten.

Mitglieder aus Vereinen, die sich auf den digitalen Weg gemacht haben, berichten, dass sie sich beim Training in ihrer Wohnung **wohler gefühlt** haben als in der Sportstätte und mit mehr **Konzentration** trainierten. Manche „turnen“ das Programm mit der Familie zusammen. Man motiviert sich gegenseitig und bekommt einen Einblick in die Sportwelt des anderen. Perspektivisch könnte dies den **Vereinen neue Mitgliedschaften bringen**.

Nachteile des digitalen Trainings sind, dass keine **persönliche Haltungskontrolle** erfolgen kann und **wenig Interaktion** möglich ist. Beachtet werden sollte weiterhin, dass nur technisch versierte Mitglieder erreicht werden und hier ggf. Support durch Dritte (vor der Kurseinheit!) erforderlich ist.

## Vorteile

- ✓ Kontaktpflege zum Mitglied
- ✓ fester Termin (bei live Training)
- ✓ vertraute Stimme des Übungsleitenden
- ✓ soziales Miteinander (bei live Training)
- ✓ Wohlgefühl beim Üben im häuslichen Umfeld
- ✓ Familienmitglieder können mit trainieren (und ggf. als neue Vereinsmitglieder gewonnen werden)
- ✓ Training von bekannten Übungen
- ✓ Anleitung von Bewegungen mit Alltagsgegenständen (Besen, Wasserflaschen, Möbelstücken, Handtüchern, ....)



## Nachteile

- ✗ keine Haltungskontrolle
- ✗ keine reelle Begegnung
- ✗ Trainingsgeräte nur bedingt vorhanden
- ✗ wenig Austausch innerhalb der Gruppe
- ✗ wenig Interaktion zwischen Mitglied und Trainer\*in
- ✗ Ausschluss von Mitgliedern bei fehlenden technischen Voraussetzungen bzw. Know How

## Digitale Möglichkeiten



Die Möglichkeiten für ein virtuelles Miteinander sprießen gerade nur so aus dem Boden. Viele davon eignen sich nicht nur für Teammeetings, sondern auch für den Sport. Eine Auswahl (ohne Wertung oder Kooperation) stellen wir euch hier kurz vor. Bitte prüft vor der Nutzung die jeweiligen datenschutzrechtlichen Bestimmungen!

### f Facebook:

nahezu jeder Verein hat mittlerweile seinen eigenen Facebook-Auftritt. Facebook eignet sich gut, um **Ankündigungen zu erstellen, aber auch Spielberichte, Wettkampfergebnisse und Berichte** über den Wander- oder Familientag des Vereins können zeitnah und ohne viel Aufwand veröffentlicht und geteilt werden. Über die **Messenger-, Kommentar- und Like-Funktion** entstehen Interaktionen mit den Mitgliedern.

## Social Media

### Instagram:

ist insbesondere ein **Tool zum Teilen von Fotos und kurzen Beiträgen**. Die Fotos können entweder dauerhaft auf dem eigenen Profil oder als Story hochgeladen werden. Storys sind kleine Mini-Geschichten, die nach 24 Stunden automatisch gelöscht werden. Instagram ist etwas für die kreativen Köpfe im Verein, die die Vereinsaktivitäten gerne in lustige Geschichten verpacken und damit für Unterhaltung sorgen möchten.

### WhatsApp:

die wohl meist genutzte Messenger-App, die nicht nur unter der jüngeren Generation bekannt ist. Jede Abteilung, jede Mannschaft hat bereits ihre/seine eigene WhatsApp-Gruppe, über die alle **Mitglieder schnell und einfach informiert werden** und über die auch sehr viele Fotos und Videos ausgetauscht werden. Als Übungsleiter\*in oder Trainer\*in könnt ihr auch die "Broadcast"-Funktion bei WhatsApp nutzen. Ähnlich wie bei einer Gruppe fügt ihr alle Mitglieder hinzu, die ihr informieren möchtet. Beim Broadcast werden die Informationen jedoch persönlich an den Nutzer geschickt und landen nicht in einer Gruppe. Zum Einen steigt dadurch die Wahrscheinlichkeit, dass die Person die Nachricht liest und sie nicht in der Flut der zahlreichen Nachrichten im Gruppenchat untergeht, zum Anderen sehen nicht alle Empfänger\*innen die Telefonnummer der jeweils anderen. Broadcasts eignen sich somit super für Ankündigungen.

### TikTok:

eher etwas um die jüngere Zielgruppe anzusprechen. Kurze, selbstgedrehte **Videos können mit Songs oder Filmszenen unterlegt** werden. So entstehen kreative und lustige Tanz- oder Playback-Videos. Ruft eure Mitglieder auf, zu einem bestimmten Song ein TikTok Video aufzunehmen und es mit allen zu teilen.

## Video- und Meetingportale

### YouTube:

bietet allen die Möglichkeit, einen eigenen Kanal zu erstellen, auf dem **Videos hochgeladen** werden können. Diese Videos können entweder öffentlich zugänglich oder "versteckt" über einen Link aufgerufen werden. So bietet YouTube euch die Möglichkeit, **Trainingsanleitungen** o.ä. hochzuladen und für eure Mitglieder jederzeit zugänglich zu machen.

### Jitsi Meet:

bietet die Möglichkeit von **Videokonferenzen** - ist also auch ein Tool, um Sportstunden live anzuleiten und zu übertragen. Für Jitsi Meet ist kein Account notwendig. Der "Moderator", also der/die Trainer\*in, legt einen Namen fest, auf dessen Basis der Link erstellt wird, über den dann alle potentiellen Teilnehmer\*innen in den virtuellen (Sport-)Raum gelangen. Für eine schnelle Nutzung über Handy oder Tablet kann die App kostenlos heruntergeladen werden.

### Zoom:

ist ebenfalls ein Tool für **Videokonferenzen**. Auch hier ist kein Account notwendig, der Zugang erfolgt wieder über einen Link. In der kostenlosen Version gibt es ein Zeitlimit von 40 Minuten für die Übertragung.



Die **Vor- und Nachteile** von digitalen Live-Sportangeboten wurden ja auf Seite 2 schon beschrieben. Solltet ihr euch dafür entscheiden, Sportangebote digital live anleiten zu wollen, haben wir auf der nächsten Seite ein paar Tipps für euch.

# Tipps für die Übertragung von Live-Sportstunden:

## Technische Ausstattung:

Ihr benötigt ein **Endgerät mit Mikrofon und Kamera**. Dies kann ein Handy, ein iPad/Tablet oder ein Laptop/PC sein. Prüft im Vorfeld, welche Browser von dem jeweiligen Anbieter unterstützt werden und teilt dies euren Mitgliedern mit. Die Teilnehmer\*innen benötigen zum Mitmachen den erstellten Link; bei vielen Anbietern könnt ihr euren Raum auch noch mit einem Passwort sichern.

## Raumausstattung:

Wählt einen Raum, den ihr **gut ausleuchten** könnt. Zieht die Vorhänge zu oder sogar Rollläden runter, um Spiegelungen etc. zu vermeiden. Die Teilnehmer\*innen erhalten mit der Übertragung einen Einblick in Eure Lebensräume. Stellt ggf. Bilder oder andere private Dinge weg, wenn diese nicht sichtbar sein sollen.

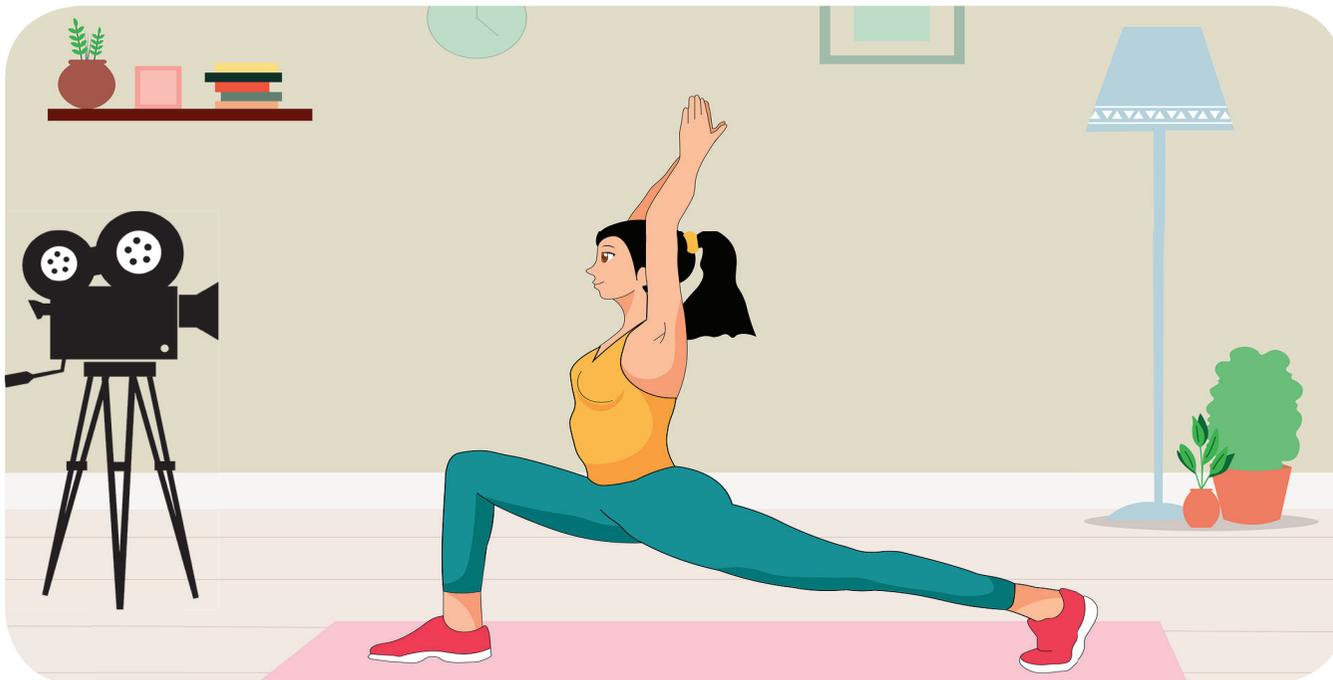
## Durchführung:

Bitte seid, wie sonst auch, **fünf Minuten vor Beginn online**, sodass ihr euch ein wenig mit den Teilnehmer\*innen unterhalten und ggf. ihre Fragen beantworten könnt.

Mit Beginn des Kurses schalten alle Teilnehmer\*innen ihre Mikrofone aus!!! Dies sorgt dafür, dass nur ihr als Trainer\*in zu hören seid und Eure Tonqualität während der Übertragung stabil bleibt.

Die Kamera können die Teilnehmer\*innen individuell an- oder ausmachen. Es ist jedoch schön, wenn ein paar Sportler\*innen ihr Kameras anhaben, so bekommt Ihr ein bisschen Feedback.

Eure Kamera ist natürlich die ganze Zeit an. Positioniert eure Kamera so, dass euch die Teilnehmer\*innen sowohl im Liegen als auch im Stehen gut sehen können. Wechselt sowohl bei Übungen im Stehen als auch im Sitzen Eure Position, sodass die Teilnehmer\*innen die Durchführung aus verschiedenen Perspektiven sehen können.



## Ideen für Groupfitness

Fitness ist vielleicht das Format, welches sich am leichtesten zu Hause in den eigenen vier Wänden umsetzen lässt. Viele Menschen treiben zu Hause Sport und bedienen sich dabei zahlreicher Apps und Programme aus dem Internet. Nun müssen auch Vereinsmitglieder, die sonst mindestens einmal wöchentlich gemeinsam in der Gruppe die unterschiedlichsten Fitnesskurse besucht haben, sich zu Hause fit halten. Um jetzt nicht den Kontakt zu Gruppe und das "Miteinander" zu verlieren, können die Tools genutzt werden, die auf S. 3-4 beschrieben wurden.



**Bietet euren Teilnehmer\*innen weiterhin die Möglichkeit, an ihrem Kurs am bekannten Wochentag und zur bekannten Uhrzeit teilnehmen zu können.**

Probiert aber vielleicht auch **neue Formate** aus: Wie wäre es mit einer 40-minütigen Einheit am frühen Morgen? Einer bewegten Mittagspause oder einer Entspannungseinheit vor dem Schlafen gehen?

Eure Teilnehmer\*innen freuen sich über die festen Termine und sind auf Grund des geänderten Tagesablaufes (bspw. fallen die Fahrzeiten zur Arbeit weg) auch bereit, Neues auszuprobieren.

## Ideen für Kindergruppen

Eure Übungsleiter\*innen im Kinderturnen sind kreative Köpfe und sie liefern sicher auf Anhieb viele Ideen, wie sich die Kinder auch zu Hause bewegen können. Das Spektrum reicht hier von der Empfehlung von **Bewegungsliedern** und **Bewegungsgeschichten**, dem Stellen von wechselnden **Bewegungsaufgaben mit Alltagsgegenständen** wie Tüchern, Schwämmen, Besen, Fliegenklatschen, Luftballons, etc. bis hin zur Aufgabe, die Wohnung bzw. das Haus zu einer **Bewegungslandschaft** umzubauen. Letztes natürlich nur, wenn die Eltern zustimmen! Schickt euch gegenseitig Fotos der entstandenen Werke zu. Denkt dabei daran, die Kinder und Eltern darauf hinzuweisen, dass die "Bauten" so konstruiert werden, dass sie keine Verletzungsgefahr darstellen.



Falls eure Vereinstrainer\*innen nicht selbst aktiv werden wollen, empfehlen wir die von **INFORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung** vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft und Bundesministerium Gesundheit speziell für Familien veröffentlichte Linksammlung zum Thema **Sportangebote für Kinder- und Jugendliche zu Hause**. Dort findet ihr einen Mix aus Videos und Spielideen für verschiedene Sportarten. Hier gehts zur Seite von **INFORM**.



## Ideen für Mannschaftssport

Mannschaftsspiele leben vom Miteinander, der sportliche Erfolg liegt - neben den individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten - im taktischen Handeln. Nun lässt sich das taktische Zusammenspiel in Zeiten von "Kontaktsperrern" natürlich nicht praktisch trainieren aber jeder kann an seinen **technischen Skills** arbeiten. Je jünger die Sportler\*innen sind, um so anschaulicher und weniger komplex müssen die Aufgabenstellungen sein, erfahrene Sportler\*innen können auch umfangreichere Bewegungsabläufe als Aufgabenstellung bekommen.

Es ist dem Trainer und seinen Spielern überlassen über welche "Kanäle", in welchen Formaten sie die Übungen kommunizieren.

- 1.) So können **tägliche Kurzvideos** mit den zu übenden Aufgaben z.B. per WhatsApp durch den Trainer an die Sportler verteilt werden.
- 2.) Die Sportler können **Übungen per Video aufnehmen** und dem Trainer zur Verteilung zuschicken.
- 3.) Am Ende der Woche werden die besten, lustigsten, ... Videos hochgeladen oder herumgeschickt.
- 4.) An Hand von Videos können **erfolgreiche Bewegungstechniken** erläutert und aufgezeigt werden.
- 5.) Kreative und motivierende Übungen aus dem www können nachgestellt werden.



## Anregungen für Rückschlagspiele



Neben den konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) sind **technische und koordinative Fähigkeiten** - sowie taktisches Verständnis - die Grundlage aller Rückschlagspiele

(Badminton, Tennis, Squash, Volleyball, ...). Der **Umgang mit dem Sportgerät** (Ball) oder den Sportgeräten (Schläger und Ball) ist von entscheidender Bedeutung für die Feinheit der Technik im Spiel.

**Technikschulung** beginnt mit Ballgewöhnung und aufbauenden Übungen wie z.B. beim Volleyball: Ball anwerfen und über dem Kopf in der Pritschhaltung fangen, danach den Ball nur kurz hoch spielen und fangen. Pritschen in unterschiedlichsten Körperpositionen (aufrecht stehend, gebeugte Knie, auf dem Boden sitzend, liegend, ...) mit verschiedenen Zusatzaufgabenstellungen (in die Hände klatschen, einbeinig, mit Körperdrehungen, mit Purzelbaum, ...) schulen die **Balltechnik, Koordination** und **spielerische Flexibilität**. Was in der Pritschhaltung geht, funktioniert vielleicht auch beim Baggern?

Wenn ein\*e Trainingspartner\*in und vielleicht mehrere Bälle zur Verfügung stehen, können kleine Anwurf- oder Anspielerien durchgeführt werden.

# Lerntheorie für digitale Trainingsstunden



Der ganz wesentliche Unterschied zum gemeinsamen Training in der Halle, auf dem Sportplatz oder im Schwimmbad ist: die **Interaktion (verbal und nonverbal)** zwischen Teilnehmenden und Trainer\*innen ist **eingeschränkt**. Der / die Übungsleitende kann nur sehr reduziert einzelne Teilnehmende ansprechen, korrigieren oder motivieren. Stimmungen, mit denen beim realen Training gerne "gespielt" wird, sind nur sehr schwer herzustellen.

Für digitale Live-Trainingsangebote bedeutet dies, dass auch bei den **Teilnehmenden eine hohe intrinsische (von ihnen ausgehende) Motivation** geweckt werden oder vorhanden sein muss.

Aus dem Bereich des motorischen Lernens ist bekannt, dass Trainingsreize "überschwellig" sein müssen, damit sich eine Trainingsanpassung einstellt. Für die vorgenannten Übungen unter Mannschaftssport und Rückschlagspiele heißt das: **Raus aus der Komfortzone!** Probiere dich an neuen Aufgabenstellungen und wende das Prinzip der kontinuierlichen Schwierigkeitssteigerung an. Wenn eine Übung zu 70% klappt, wechsele zur nächsten Steigerung!

Wecke den **Spaß am Bewegungsabenteuer**, freue dich über neue "moves" und traue dich zu experimentieren. Probiere Bewegungen mit rechts und links aus, nutze verschiedene Bälle - vielleicht auch mal zwei?

Sportler\*innen, die den Sinn der Übungen verstehen, werden aus welchen Trainingspausen auch immer, technisch stärker herauskommen als die Sportler die lediglich auf "reguläres" Training gewartet haben.

## Versicherungsfragen - Unfallversicherung

Bereits beim "normalen" Vereinstraining stellt sich die Frage: **"Wer darf mitmachen und wer nicht?"** In manchen Vereinen sind es ausschließlich die zahlenden Vereins-Mitglieder (ggf. auch als Familienmitglied), andere Vereine haben über den Landessportbund Versicherungsschutz für Nichtvereinsmitglieder abgeschlossen und manche machen sich darum wenig Gedanken.

Im alltäglichen Trainingsbetrieb auf oder in Vereinsanlagen, kommunalen Sportstätten, Schulturnhallen oder in der "freien Natur" sorgen der Verein, die Stadt- bzw. Schulverwaltung und der Übungsleiter für **sichere Sportstätten** und einen geordneten, sicheren Trainingsbetrieb. Typische Aufgaben sind z.B. die Überprüfung der Gerätesicherheit, Hinweise zum Ablegen von Schmuckstücken, Festlegen von Übungsabläufen und Regeln zur gegenseitigen Rücksichtnahme. Einige dieser Punkte fallen beim Training "zu Hause" raus. Niemand ist in der Lage, diese Punkte in den Wohn- und Kinderzimmern, dem Garten, dem Fitnesskeller usw. zu kontrollieren - davon abgesehen, dass es niemandem zusteht, dies zu tun! **Unfallverhütungsmaßnahmen** müssen an die Teilnehmenden bzw. ggf. deren Erziehungsberechtigte delegiert werden.

**Nachfolgende Formulierung** sollte an prominenter Stelle **gegenüber den potentiellen Teilnehmenden kommuniziert** werden. Im Idealfall sind die Merksätze Bestandteil der zu akzeptierenden (Häkchen im Anmeldeformular) Teilnahmebedingungen:

"Bei Teilnahme an unseren Live-Bewegungs- oder Entspannungsangeboten obliegt das Schaffen von sicheren Trainingsbedingungen Ihnen als Teilnehmenden."



### Konkret:

- 1.) Sorge dafür, dass du genügend „freien Raum“ hast, um die Übungen auszuführen.
- 2.) Achte darauf, dass der Untergrund nicht rutschig ist und du für das Training angemessene Kleidung (Schuhe, atmungsaktive Kleidung, ...) trägst.
- 3.) Nimm nur an den Trainingsangeboten teil, wenn du dich dazu physisch und psychisch in der Lage fühlst.
- 4.) Solltest du Vorerkrankungen oder körperliche Einschränkungen haben, lasse dies den Übungsanleitenden rechtzeitig im Vorfeld wissen. Gemeinsam könnt Ihr dann entscheiden, ob das Trainingsangebot für Dich geeignet ist."



**auch die längste  
Reise beginnt mit  
dem ersten Schritt**

Macht euch mit eurem Verein auf den **zu euch passenden digitalen Weg**. Motiviert die Trainer\*innen und Mitglieder zum Mitmachen und ruft zu **innovativen Challenges** auf. Anregungen könnt ihr euch zum Beispiel bei der vom DOSB ins Leben gerufenen Kampagne **#HeimArena-Sportdeutschland-bleibt-in-Bewegung** holen und euch daran beteiligen. Mehr zu der Kampagne und wie ihr euch öffentlichkeitswirksam einbringen könnt, erfahrt ihr hier.

