

VERANSTALTUNG



ACTION-FAN ODER BALANCE-TYP – WELCHER SPORT FÜR WEN?

43. SPORTMEDIZINISCHES SEMINAR
09. NOVEMBER 2019, SPORT STUTTGART

Mit freundlicher
Unterstützung der



AOK Baden-Württemberg



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Sporttalentdiagnostik und effektive Trainingssteuerung per Gentest?	6
Individuelle Motivlagen und ihre Bedeutung für den Breiten- u. Gesundheitssport	9
WS 1: Für Leistungsorientierte: Der Alltags-Fitness-Test	10
WS 2: Für Gesundheitsbewusste: Budomotion – SPORT PRO GESUNDHEIT	12
WS 3: Für Tiefenentspannte: KAHA® für Körper, Geist und Seele	14
WS 4: Für Kontaktfreudige: Ballspiele und weitere Spiele	16
WS 5: Für Rhythmusbegeisterte: Pound® - Rockout. Workout.	17
WS 6: Für Teamplayer: Gemeinsam sind wir stark!	19
WS 7: Für Pechvögel: Soforthilfe bei Sportverletzungen	21
WS 8: Für Actionfans: Spaß, Spiele und Fitness mit SCHiiMPF	24

Action-Fan oder Balance-Typ – Welcher Sport für wen?

Programm

9:15 Uhr **Eröffnung durch den Württembergischen Landessportbund**
Christine Vollmer
Vizepräsidentin WLSB

Begrüßung durch die Sportärzteschaft und Moderation
Prof. Dr. Martin Huonker
Landessportbundarzt, ärztlicher Direktor des Therapiezentrums Federsee

9:30 Uhr **Vortrag 1:**
Sporttalentdiagnostik und effektive Trainingssteuerung per Gentest?
Prof. Dr. Dr. Perikles Simon
Leiter der Abteilung Sportmedizin, Prävention & Rehabilitation, Universität Mainz

Vortrag 2:
Was heißt hier motiviert? – Individuelle Motivlagen und ihre Bedeutung für den Breiten- und Gesundheitssport
Prof. Dr. Gorden Sudeck
Leiter des Arbeitsbereichs Bildungs- und Gesundheitsforschung im Sport, Institut für Sportwissenschaft, Universität Tübingen

Pause

13:15 Uhr **Workshoprunde 1 (WS 1 - WS 8)**

14:45 Uhr **Workshoprunde 2 (WS 1 - WS 8)**

16:00 Uhr **Ende der Veranstaltung**

Vorwort: Action-Fan oder Balance-Typ – Welcher Sport für wen?

Jutta Ommer-Hohl,
Leiterin des Fachbereichs Gesundheitsförderung
der AOK Baden-Württemberg



Was treibt uns an? Was sind unsere Motive und BEWEG-Gründe und was benötigt es um ein aktives und gesundes Leben zu führen? Die Praxis lehrt uns immer wieder, dass es schwierig ist Menschen aktiv zu bewegen und zu einem gesunden Lebensstil hin zu motivieren. Und das, obwohl allen bewusst ist, dass eine gesunde Ernährung, Sport und Bewegung sowie Entspannungsmethoden und Stresskompetenz zu einer besseren Lebensqualität beitragen. Nicht zu vergessen sind hierbei auch die sozialen Kontakte – wie sie in einer Qualität und Breite nur Sie in den Vereinen vermitteln und anbieten!



Jutta Ommer-Hohl,
AOK Baden-Württemberg

Ein positiver Faktor für einen gesunden Lebensstil ist sicherlich für sich individuell das richtige Angebot zu finden. Nur wie finde ich das? Besonders dann, wenn ich keinen Bezug zum Sporttreiben habe. Die Wissenschaft liefert uns Hinweise und Wissen, die es gilt in der Praxis – bei Ihnen in den Vereinen vor Ort – umzusetzen und zu überprüfen.

Dies zeigt wie wichtig es ist, einen ständigen Austausch zwischen Theorie und Praxis zu schaffen. Der WLSB bietet unter anderem mit dem „Sportmedizinischen Seminar“ seinen Mitgliedsvereinen Fachwissen und Unterstützung an, schafft Strukturen in den sogenannten nichtbetrieblichen Lebenswelten (Verbände und Vereine) und fördert diese auf vielfältige Weise. Er trägt dazu bei, die Qualität der Angebote weiter zu stärken und auszdifferenzieren. Dies ist der Kern der Kompetenzpartnerschaft zwischen der AOK und dem WLSB. Ziel ist, sich wechselseitig mit dem jeweiligen Know-how zu unterstützen und gemeinsam weiterzuentwickeln und damit die Vereine und die Menschen vor Ort bei der Umsetzung eines gesunden Lebensstils optimal zu unterstützen. Die AOK ist hierbei der ideale Partner – denn wir sind nicht nur gesund, sondern auch nah – eben GESUNDNAH.

Eine besondere Rolle, um in der Fläche Sport und Bewegung anbieten zu können und damit die Grundvoraussetzungen für eine Motivbildung im Bereich des Sports zu schaffen, kommt Ihnen als Vereine zu. Hierfür gebührt Ihnen ein besonderer Dank. Ohne die vielen ehrenamtlich Engagierten, den Verantwortlichen in den Vereinen, den Trainerinnen und Trainern sowie den Übungsleiterinnen und Übungsleitern wäre dies nicht möglich. Sie halten die Menschen vor Ort, in den Regionen und Kommunen fit und gesund. Sie setzen sich für Nachwuchssportlerinnen und Nachwuchssportler ein und sind deren Vorbilder, sowohl auf, als auch neben dem „Platz“. Sie vermitteln den Menschen vor Ort – ob jung oder alt – wichtige gesellschaftliche Werte.

Herzlichen Dank für Ihr Engagement.

Mit sportlichen Grüßen
Jutta Ommer-Hohl

Sporttalentdiagnostik und effektive Trainingssteuerung per Gentest?

Prof. Dr. Dr. Perikles Simon

Leiter der Abteilung Sportmedizin, Prävention & Rehabilitation,
Universität Mainz

Das 43. Sportmedizinische Seminar steht unter dem Hauptthema „Action-Fan oder Balance-Typ – Welcher Sport für wen? Eine hilfreiche Antwort auf diese Frage besitzt in Zeiten der um sich greifenden Bewegungsarmut eine steigende Bedeutung für unsere Gesellschaft. Kleinkinder haben nicht mehr ausreichend unterschiedliche Bewegungsformen und körperliche Beanspruchungsprofile erfahren, um gefühlsmäßig von Sportarten angesprochen zu werden. Viele berufstätige und ältere Menschen können sich mangels Körpergefühl in ihren physischen Fähigkeiten nur noch schwer einschätzen, was mitunter zur Ablehnung von und sogar diffusen Ängsten vor Sport und Bewegung beitragen mag. Dementsprechend hoch ist die erste Eintrittshürde in den Sport. Da liegt es doch nahe anzunehmen, dass uns Fortschritte in der Gendiagnostik bei der Frage nach den in uns schlummernden Bewegungstalenten helfen könnten?

Ein paar Suchanfragen im Internet und ein paar gezielte Klicks auf schick designte Internetseiten liefern uns vermeintlich klare Antworten: „Bestimmen Sie Ihren Sporttypen“, „Lifestyle Gendiagnostik“, „Analysiere Dein Sprint-Gen“. Auf neudeutsch werden derartige Angebote dem Bereich der „Direct to Consumer“ Gentests zugeordnet – Ärzt*innen scheinen hier nicht mehr als Vermittler von Nöten. Firmen werben bewusst mit Fachbegriffen um sich und werben mit der „Objektivität und Validität“ ihrer Analysen. Die offerierte Beratung erfolgt meist durch Wissenschaftler, oder Experten, oder gar wissenschaftliche Experten.

Diese Lockaussagen und Lockangebote implodieren auf nahezu Null Wahrheitsgehalt bei genauerer, Betrachtung (1). Das ist jedoch ein kritischer Punkt, der für die vielen, oftmals sehr interdisziplinär ausgebildeten Fachkräfte im Sport schwer zu erklären ist. Auch humangenetisch bewanderte Menschen halten es für unbestritten, dass „Veranlagungen im Sport“ und somit auch unsere „Gene“ für die körperliche Leistungsfähigkeit und für die Neigungen ganz maßgeblich verantwortlich sind. Mit diesem Vortrag sollen ein paar Aspekte angesprochen werden, die erklären warum der Schluss von den Genen auf den Sport ganz und gar kein leichter ist.

Gene und ihre Bedeutung für die Veranlagung menschlicher Eigenschaften

Erst im Laufe des letzten Jahrzehntes wurde in der genetischen Forschung immer erkennbarer, wie dynamisch unser Genom (Gesamtheit der vererbaren Informationen) im Laufe unseres Lebens ist. Veranlagung wird zum einen vererbt, doch veranlagte und erworbene Eigenschaften lassen sich dennoch nicht mehr klar voneinander trennen (1). Im Laufe der letzten 5 Jahre genetischer Forschung wurden die Mechanismen besser herausgearbeitet, die es uns Menschen ermöglichen, Erworbenes zumindest per Zufallsgenerator und in ganz seltenen Fällen auch direkter auf unsere Nachkommen im Sinne einer mehr oder weniger fixierten Veranlagung zu übertragen. Alles recht schwammig? Dann haben Sie im Wesentlichen verstanden, wie diese Übertragung einer Veranlagung erfolgt. Diese Form der Übertragung wirkt sich zielgerichtet von einer Population auf die nächste aus, aber dennoch eher zufällig von einem Individuum auf Nachkommen.

Nehmen wir einen Weltklasse-Sprinter als Beispiel. Dieser hat vermutlich „gute Gene“, die in Form von der Eigenschaft *schnell sprinten* zu können zum Ausdruck kommen – gemeinhin wird das als Talent bezeichnet. Gleichzeitig spielt aber auch hartes Training in Interaktion mit

dieser Veranlagung eine entscheidende Rolle. Gemessen wird am Ende nur die Zeit, ob der Erfolg nun mehr auf „Talent“ oder „Training“ zurückzuführen ist, lässt sich dadurch nicht bestimmen.

Gene im Dunstkreis der sportlichen Veranlagung – pures Chaos?

Das eben genannte Beispiel zeigt schon, dass die Veranlagung zum Sport eine komplexe Eigenschaft ist, die man auch als Laie schwerlich mit der Augenfarbe, oder der Körpergröße vergleichen würde. Es gibt da zunächst viele Facetten einer sportlichen Leistung. Klar, zeigt die Stoppuhr beim 100m Lauf 9,57 sec. an, so ist da recht sicher einer der schnellsten von 7 Mrd. Menschen gerade unterwegs gewesen. Das ist doch ein glasklares Merkmal! Will man allerdings den Einfluss von Genetik auf so eine Leistung verstehen, so liegt auf der Strecke noch der menschliche Körper mit diversen veranlagten und erworbenen Eigenschaften, von denen wohl etliche gelinde gesagt äußerst geeignet interagieren müssen, um so eine Laufzeit zu ermöglichen. Um auf das Beispiel des Sprinters zurückzukommen, bedeutet dies, dass die Schnelligkeit vielmehr ein Konstrukt ist, welches sich aus verschiedenen veranlagten Eigenschaften (z.B. lange Beine und eine entsprechende Muskelfaserzusammensetzung) und durch Training erworbene Eigenschaften (z.B. eine gute Sprinttechnik und Bewegungskoordination) zusammensetzt. An diesem Beispiel wird auch klar, dass die Schnelligkeit nicht auf ein bestimmtes Gen, sondern eher auf ein optimales Zusammenspiel vieler verschiedener Faktoren zurückzuführen ist. Dass es Forscher dennoch versucht haben, von der reinen Laufzeit direkt eine Brücke zum Genom zu schlagen, erweist sich jetzt als eine enorme Geldverschwendung, die schon frühzeitig hätte erkannt werden können. Das Genom wurde früher noch unter Forschungsansätzen mit der Ausrichtung „Ein Gen – Eine Funktion“ betrachtet. Dann kam die Phase in der von „Polygenetischen Eigenschaften“ die Rede war, also von Eigenschaften, die nicht mehr von einem Gen, sondern durch viele Gene bestimmt werden. Jetzt befinden wir uns im Zeitalter der Gennetzwerkforschung. Man hat erkannt, dass Gene in Funktionsnetzwerken interagieren und hierdurch sich Eigenschaften verändern und ausprägen. Die Epigenetik ist ein Bereich der Genetik, an dem deutlich wird, dass diese Netzwerke dynamisch und aufeinander rückkoppelnde Wirkung entfalten, ganz im Sinne der meisten biologischen, dynamischen Systeme. Wenn wir wieder auf unser Beispiel des Sprinters zurückkommen, wird schnell klar, dass neben veranlagten und erworbenen Eigenschaften auch Umwelteinflüsse – wie Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Ernährung, Schuhwerk,... weitere Faktoren sind, welche die Zeit auf der Stoppuhr mitbestimmen. Aus wissenschaftlicher Sicht werden solche Systeme in der Regel nur noch zutreffend durch komplizierte Differential-Gleichungen beschrieben. Das bedeutet also, dass die Forscher hier vor einer großen Herausforderung stehen, sportliches Talent überhaupt messbar zu machen, geschweige denn dieses zu prognostizieren. Wenn wir nun nochmal an die im Internet zu findenden Angebote zur Talentdiagnostik zurückdenken, müsste nun klarer geworden sein, warum diese äußerst kritisch bewertet werden sollten. Wo steht nun aber genau die Forschung? Und wie kann der Breitensport heute schon davon profitieren? Davon handelt das letzte Kapitel.

„Hokuspokus“ in der 1. Fußballbundesliga – und warum der letzte Schrei in der Forschung noch nicht laut genug für den Spitzensport ist

Als Referent dieses Themas bin ich kein Kind von Traurigkeit. In einem Interview im populären Sportblatt „Kicker“ mit dem Titel „Kleiner Piks, große Wirkung- Könnten Methoden aus der Krebsforschung die Belastungssteuerung verbessern“ (3) beschreibt der Fußballtrainer Martin Schmidt eine bereits Jahre zurückliegende Zusammenarbeit mit meiner Abteilung im Rahmen eines wissenschaftlichen Projektes. Das Projekt war zu dem Zeitpunkt des Interviews bereits in wissenschaftlichen Fachjournals publiziert worden (u.a. 4) und hatte eine neue Form der DNA-Analytik zum Thema, die zunächst einmal nur auf ihre prinzipielle Eignung im Spitzensport unter Realbedingungen zu testen war. Auch ist es richtig, dass das Verfahren auf

einer Weiterentwicklung des Gendopingnachweises (5) beruht, die wir zu einem Test auf Krebs-DNA im Blut weiterentwickelt hatten und immer noch weiterentwickeln (6). Mit seinem Kommentar „Es gibt sicher Kollegen, die sagen: Höre' mir auf mit dem Hokuspokus“ beschreibt der Trainer die Situation bzgl. des Einsatzes solcher Technologie im Profisport allerdings nicht unzutreffend. Ich sah mich seinerzeit im „Kicker“ auch genötigt in einem Interview parallel zu erklären, warum diese Technologie noch sehr in den Kinderschuhen steckt und wieso wir mit Altbewährtem immer noch besser fahren dürften. In der Forschung ist es nicht erst seit dem Heidelberger Brustkrebstest-Skandal verpönt Hoffnung zu schüren, wo es zunächst noch jede Menge Chaos zu lichten gilt. Wie viel besser haben es da die Hobby-Genanalytiker aus dem Internet, in deren Händen sich auch zurzeit ein Teil „Unserer“ Spitzensporttreibenden befindet? Ein Spannungsbogen aus Kommerz und Hochtechnologie erfasst regelmäßig frühzeitig und vermarktungstechnisch attraktiv den Sport. Vielleicht wird man demnächst einiges anders als bisher regeln müssen, denn mancher Fortschritt ist schneller als jede Vernunft (2).

Vieles steht bei der „Sporttalentdiagnostik und effektiven Trainingssteuerung per Gentest“ noch ganz am Anfang. Festhalten kann man aber, dass jeder Sportler ein unterschiedliches „Talent“ besitzt und unterschiedlich stark auf Trainingsreize anspricht. Daher lohnt sich bei der Trainingsgestaltung eine individuellere Betrachtung – das gilt sowohl für den Spitzensport als auch für den Breiten- und Gesundheitssport.

Literatur:

Neuberger E.W, Simon P. Genetisches Testen im Sport - Können wir schon empirische Evidenz von empirischen non-sense unterscheiden? In: S. Körner & J. Erber- Schropp (Hrsg.). Gendoping - Herausforderung für Sport und Gesellschaft. Springer Spektrum: Heidelberg. https://www.springer.com/de/book/9783658124496?wt_mc=ThirdParty.SpringerLink.3.EPR653>About_eBook

Harmon A. Indian Tribe Wins Fight to Limit Research of Its DNA. NYT APRIL 21, 2010 <https://www.nytimes.com/2010/04/22/us/22dna.html>

Ebert, M. Kleiner Piks, große Wirkung - Könnten Methoden aus der Krebsforschung die Belastungssteuerung verbessern? Als Martin Schmidt Trainer beim 1. FSV Mainz 05 war, testeten Forscher mit den Spielern ihre Ideen. kicker Ausgabe 103/2018 vom 20.12.2018

Haller N, Helmig S, Taenny P, Petry J, Schmidt S, Simon P. Circulating, cell-free DNA as a marker for exercise load in intermittent sports. PLoS One. 2018 Jan 25;13(1):e0191915. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0191915>

Simon, P. (2007). Detection of transgenic DNA (tDNA), PCT/EP2007/003385 <https://patentimages.storage.googleapis.com/5e/08/9b/52cab8fa2d24fe/WO2007124861A2.pdf>

Ehlert T, Tug S, Brahmer A, Neef V, Heid F, Werner C, Jansen-Winkeln B, Kneist W, Lang H, Gockel I, Simon P. Establishing PNB-qPCR for quantifying minimal ctDNA concentrations during tumour resection. Sci Rep. 2017 Aug 21;7(1):8876. <https://www.nature.com/articles/s41598-017-09137-w>

http://www.uni-mainz.de/presse/aktuell/2449_DEU_HTML.php

Was heißt hier motiviert? – Individuelle Motivlagen und ihre Bedeutung für den Breiten- und Gesundheitssport

Prof. Dr. Gorden Sudeck

Leiter des Arbeitsbereichs Bildungs- und Gesundheitsforschung,
Institut für Sportwissenschaft, Universität Tübingen

Menschen sind aus den unterschiedlichsten Gründen sportlich aktiv. Gesundheit und Fitness gehören im Erwachsenenalter zu den am häufigsten genannten Beweggründen im Breiten- und Gesundheitssport. Doch nicht selten kommt es bei einem gesundheitlich motivierten Sportverhalten auf kurz oder lang dazu, dass die sportlichen Aktivitäten unregelmäßiger werden oder ganz abgebrochen werden. Die anfängliche Motivation konnte zwar für eine (Wieder-)Aufnahme von Sportaktivitäten genutzt werden, doch ein stabiles Sportverhalten gelingt selten, wenn vor allem gesundheitliche Ziele auf Anraten von anderen Personen verfolgt werden. Wichtig für ein dauerhaftes Sportengagement sind individuelle Motiv- und Zielprofile (die jenseits gesundheitlicher Beweggründe sehr vielfältig sein können) und die damit verbundene Motivationslage.

Mit Blick auf individuelle Motiv- und Zielprofile unterscheiden sich Menschen insbesondere dahingehend, welche Beweggründe sie in der unmittelbaren sportlichen Betätigung selbst sehen (z. B. soziales Gruppenerleben, freudvolles Bewegungserleben, positives Befinden) sowie welche Zwecke und Folgen sie mit Sportaktivitäten verbinden (z. B. Stress abbauen, Freundschaften pflegen und knüpfen, seine Figur optimieren oder seinen Gesundheitszustand zu verbessern). Solche Motive und Ziele gehen mit unterschiedlichen Motivationsmodi einher, die von external (z. B. „Ich treibe Sport aufgrund einer ärztlichen Empfehlung“) über introjiziert (z. B. „Ich treibe Sport, weil ich sonst ein schlechtes Gewissen habe“) und identifiziert (z. B. „Ich treibe Sport, weil ich die Folgen einer verbesserten körperlichen Fitness wertschätze“) bis zu einem intrinsischen Motivationsmodus reichen (d.h. durch Anreize in der sportlichen Betätigung selbst, wie ein unmittelbar angenehmes Körpererleben oder gelungene Bewegungsabläufe, z. B. „Ich treibe Sport, weil es mir Spaß und Freude macht“). Regelmäßige Sportaktivitäten sind dann wahrscheinlich, wenn eine hohe identifizierte und/oder intrinsische Motivationsbasis vorliegt bzw. gefördert wird, d.h. dass die Handlung um ihrer selbst Willen oder aus eigenem Interesse durchgeführt wird und mit den individuellen Zielen und Werten übereinstimmt.

Für Sportangebote ist es daher wichtig, die individuellen Motive und Ziele und die dahinterliegende Motivationsbasis systematisch in den Blick zu nehmen und nach einer bestmöglichen Passung zwischen personalen Voraussetzungen und den Anforderungen und Anreizen der Sportaktivitäten zu suchen. Bei dieser Passung geht es also nicht nur allein um körperliche und gesundheitliche Voraussetzungen (z.B. motorische Fähigkeiten oder aktueller Gesundheitszustand). Vielmehr sind auch individuelle Motive und Ziele angemessen zu berücksichtigen, um subjektives Wohlbefinden, erfüllte Erwartungen und nach Möglichkeit ein langfristiges Sportengagement zu fördern.

Im Beitrag werden Studien thematisiert, die sich mit der Motivationslage von Erwachsenen im Breiten- und Gesundheitssport auseinandergesetzt haben und typische individuelle Motiv- und Zielprofile identifiziert haben. Darauf aufbauend wird der Frage nach der Passung von Sportangeboten und individuellen motivationalen Voraussetzungen nachgegangen und Möglichkeiten diskutiert, wie solche Erkenntnisse für die Sport- und Bewegungsberatung sowie die Gestaltung von Angeboten im Breiten- und Gesundheitssport genutzt werden könnten.

Workshop 1:

Für Leistungsorientierte: Der Alltags-Fitness-Test

Anne Surborg, Sportwissenschaftlerin (M.A.)

Der Alltags-Fitness-Test – Was ist das?

Der Alltags-Fitness-Test (AFT) wurde in den USA von den Wissenschaftlerinnen Professor Roberta Rikli und Professor Jessie Jones von der California State University in Fullerton unter dem Originaltitel „Senior Fitness Test“ entwickelt und 2013 in Zusammenarbeit mit dem DOSB und Dr. Christoph Rott vom Gerontologischen Institut der Uni Heidelberg als **Alltags-Fitness-Test (AFT)** ins Deutsche übertragen.

Der Test ermöglicht eine einfache und aussagekräftige Überprüfung der alltagsrelevanten Fitness von Menschen ab 60 Jahren. Dabei wird die individuelle körperliche Fitness im Alltag überprüft und ein Vergleich zu anderen Testpersonen gleichen Alters und Geschlechts hergestellt. Auf Grundlage der erzielten Testergebnisse kann außerdem eine Prognose darüber gemacht werden, ob die aktuelle Fitness ausreicht, um im Alter von 90 Jahren ein selbstständiges Leben zu führen. Der Test besteht aus 6 Übungen, die die Muskelkraft des Ober- und Unterkörpers, die aerobe Ausdauer, die Beweglichkeit des Ober- und Unterkörpers sowie die Geschicklichkeit testen.



Übungsleitermanual und Poster mit allen Übungen zum Test (Quelle: DOSB)

Das AFT-PraxisProgramm- Was ist das?

Das AFT - Praxis Programm (AFT - PP) ist ein auf den Alltags-Fitness-Test abgestimmtes Aktivitätsprogramm, welches 14 Kurseinheiten umfasst. Es werden die grundlegenden Fähigkeiten, welche für den Erhalt der Selbständigkeit im Alter von Bedeutung sind, trainiert.

Ziel des AFT-PPs sind der Erhalt und die Förderung der Selbstständigkeit, sowie der Fitness im Alter.

Das Training beinhaltet nicht nur die Komponenten Kraft und Ausdauer, sondern greift auch die Bereiche Beweglichkeit, Koordination und kognitive Fitness auf.

Neben der Durchführung des Praxisteils in der Kursstunde, werden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern darüber hinaus wichtige Wissensinhalte rund um das effektive Training im Alter vermittelt.

Das Kursprogramm beginnt und endet mit einer individuellen Fitness-Testung. Die wiederholte Durchführung des Tests ermöglicht die Darstellung und Dokumentation von Trainingsveränderungen. So kann aufgezeigt werden, ob eine Verbesserung oder eine Verschlechterung in den einzelnen Bereichen stattgefunden hat.

Übungsleitende können die Inhalte ihrer Kurse bedarfsgenau planen und daraufhin überprüfen, ob die Trainings- und Bewegungsinhalte bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auch wirklich zu einer Leistungssteigerung führen.

Kursstunden des AFT-Praxis Programms

- Stunde 1: Einführung in das AFT-PraxisProgramm
- Stunde 2: Alltags-Fitness-Test (AFT)
- Stunde 3: Trainingssteuerung am Beispiel des Ausdauertrainings
- Stunde 4: Trainingssteuerung im Krafttraining (Schwerpunkt Armkraft)
- Stunde 5: Beweglichkeit durch Yoga
- Stunde 6: Ausdauer
- Stunde 7: Funktionales Krafttraining (Schwerpunkt Beine)
- Stunde 8: Geschicklichkeit
- Stunde 9: Ausdauertraining und mentale Fitness (Outdoorstunde)
- Stunde 10: Krafttraining (Schwerpunkt Armkraft)
- Stunde 11: Beweglichkeit durch Faszientraining
- Stunde 12: Krafttraining mit Alltagsgegenständen
- Stunde 13: Alltags-Fitness-Test (AFT)
- Stunde 14: „Best of“ des AFT-PraxisProgramms

Workshop 2:

Für Gesundheitsbewusste: Budomotion-SPORT PRO GESUNDHEIT

Rainer Wenzel, Karateverband Baden-Württemberg

Die im Deutschen Karateverband (DKV) entwickelten standardisierten Bewegungsprogramme „Gesundheitstraining Budomotion - für ein gesundes Haltungs- und Bewegungssystem“ sowie



Quelle: DOSB

„Kardiovaskuläres Training Budomotion – für ein gesundes Herz-Kreislauf-System“ sind mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet, das für hochwertige, gesundheitsförderliche Bewegungsangebote vergeben wird. Neben der Auszeichnung mit dem Qualitätssiegel des organisierten Sports (SPORT PRO GESUNDHEIT) durch den DOSB wurden beide Programme auch von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) mit dem Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ ausgezeichnet.

Programmbeschreibung:

Das im Workshop vorgestellte Programm „Gesundheitstraining Budomotion - für ein gesundes Haltungs- und Bewegungssystem“ beinhaltet ganzheitliche Bewegungsformen aus den Kampfkünsten sowie Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und zur Verbesserung der Beweglichkeit. Es werden einige wenige Aspekte aus dem Karate-Do aufgegriffen, da dieses vielfältige Bewegungsformen bietet, die im Sinne einer gesundheitsorientierten sportlichen Aktivität nutzbar sind. Der technikspezifische Wechsel von Anspannung und Entspannung und die erforderliche Ausführungspräzision schulen die Bewegungskoordination und tragen so zur aktiven Stabilisation des Stütz- und Bewegungssystems bei. Viele Übungen dienen überdies der Sturzprophylaxe und die bewusste Atmung hilft beim Stressabbau. Der Umgang mit dem eigenen Körper wirkt sich positiv auf das Körperbewusstsein aus und die gesundheitsorientierte sportliche Aktivität verbessert u.a. das Wohlbefinden und die Reaktionsfähigkeit.

Speziell geschulte Übungsleiter bieten die Angebote mit einem bundeseinheitlichen, evaluierten und standardisierten Stundenablauf an. Zur Angebotsgestaltung wurden Begleitunterlagen, Stundenkonzepte, Fragebögen uvm. für die Übungsleiter sowie Handouts für die Teilnehmer geschaffen.

Programminhalte:

Budomotion ist ein ganzheitlich orientiertes Konzept, welches eine interessante und vielseitige Alternative darstellt. Die wenigen, aus dem DKV-Karate-Do entlehnten Techniken stellen im Programm eine hervorragende Haltungsschulung dar und kräftigen die Muskulatur allein schon durch die der Sportart innewohnenden Anspannung während der Ausführung. Das gesunde Krafttraining findet aber nicht nur durch diese Techniken statt, sondern es werden auch Kleingeräte, wie beispielsweise das Thera-Band



Quelle: DKV

eingesetzt. Neben der Schulung der Koordinationsfähigkeit wird zudem die Entspannungsfähigkeit trainiert. Die physische Entspannung erfolgt beim Ausführen der Übungen durch das bewusste Anspannen und Entspannen, verbunden mit der richtigen Atmung. Die geistige Entspannung wird mit meditativen Elementen und mit dem Auseinandersetzen mit Energien, aber auch durch progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen u.ä. trainiert. So ist es möglich mehr Selbstsicherheit, Gelassenheit und innere Ruhe zu erwerben.

Ziele:

Wie andere Programme im Rahmen des DOSB-Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT wird mit den jeweiligen Kursangeboten Budomotion ein qualitativ hochwertiges, jedoch niedrigschwelliges Angebot geschaffen, welches Neu- und Wiedereinsteigern in den Sport den Zugang erleichtert und die Teilnehmer motiviert, langfristig an gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten in den Vereinen teilzunehmen. Deshalb setzt das Programm auch auf die Förderung von Eigeninitiative und Selbstverantwortung der Teilnehmenden, d.h. dass Ihnen so viel Handlungswissen vermittelt wird um das Kursprogramm eigenständig weiterführen zu können. Außerdem werden sie dazu motiviert, ihren Alltag und Ihren Lebensstil zu prüfen und gegebenenfalls zu ändern sowie weitere Bewegungsaktivitäten in ihren Alltag einzubauen.

Zielsetzung:

- Training des Haltungs- und Bewegungssystems
- Stärkung physischer und psychosozialer Gesundheitsressourcen
- Aufbau und Bindung an gesundheitssportliche Aktivität
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse
- Bindung an nachhaltige Bewegung und dauerhafte Vereinsangebote

Im Workshop lernen die Teilnehmer Bewegungsformen zur Körperstabilität und einfache Abläufe von karatespezifischen Bewegungen kennen. Es werden praktische Übungen u.a. mit dem Theraband durchgeführt und koordinative Spielformen zur Reaktionsverbesserung ausprobiert.

Weiterführende Literatur:

Dr. Vogt, Lutz und Neumann, Anke (2006). „Sport in der Prävention – Handbuch für Übungsleiter, Sportlehrer, Physiotherapeuten und Trainer“. Deutscher Ärzteverlag

Pfeifer, Klaus (2007). „Rückengesundheit – Grundlagen und Module zur Planung von Kursen. Deutscher Ärzteverlag. Reihe > neue aktive Wege<

Dr. Matlik, Michael et al. (2007), LSB NRW. „ Sport in der Prävention/ Gesundheitsförderung – Ein Manual für den Angebotsbereich >Herz-Kreislaufsystem<

Workshop 3:

Für Tiefenentspannte: KAHA® für Körper, Geist und Seele

Elli Kutscha, STB-Referentin und Ausbilderin Aroha Academy

KAHA®

mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend

Was ist KAHA®

KAHA® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen“ und wurde von Bernhard Jakszt mit Unterstützung von Simone Müller, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern entwickelt. Es ist ein vorchoreografiertes Bewegungsprogramm, welches inspiriert ist vom Taiji, Qi Gong, AROHA® und dem klassischen Yoga.

Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren- eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Die Musik stammt von Bands hauptsächlich aus Neuseeland, Samoa und Hawaii. Sie verstärkt die Emotionen und Motivation. KAHA® ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar, besonders hinsichtlich der Koordination, Konzentration und muskulären Voraussetzungen.

Ziele und Zielgruppen von KAHA®

KAHA® eignet sich besonders gut für Kurseinsteiger, Wiedereinsteiger, jüngere und ältere Kursteilnehmer mit unterschiedlichem Fitnesslevel und auch für übergewichtige und leistungsschwächere Personen, sowie Teilnehmer mit leichten Rücken- und Gelenkbeschwerden.

Die zur Musik vorchoreografierten Übungen und Abfolgen bringen die Teilnehmer auf eine sanfte Art und Weise raus aus ihrer Alltagshaltung.

Es finden viele Beugungen und Streckungen im Hüft- und Kniegelenk statt, damit eine Kräftigung der gesamten dorsalen Streckerkette stattfindet, was Grundlage jedes effektiven Rückentrainings ist. Außerdem werden sehr oft Außenrotationen in den Händen und damit in den Schultern ausgeführt, damit mehr Aktivität im Rückenstrecker, vor allem im oberen Bereich, stattfindet. Über das Anheben und Senken der Schultern wird eine Kräftigung und Mobilisierung der Schulter- und Nackenmuskulatur erreicht, was entsprechenden Beschwerden in diesem Bereich entgegenwirkt.

körperliche Ziele von KAHA®

- Förderung der Kraftausdauer
- Steigerung der Flexibilität
- Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht
- Förderung der Körperkontrolle



mentale Ziele von KAHA®

- Entspannung und Stressabbau
- Steigerung der geistigen Vitalität
- Förderung des Zusammenspiels von Körper und Geist und damit Verbesserung des Körpergefühls und der Sensibilität für den eigenen Organismus
- Steigerung der Lebensfreude und mehr Energie im Alltag

Aufbau einer KAHA® Stunde

Grundsätzlich besteht ein Übungsprogramm aus 4 vorchoreografierten ca. zwölfminütigen Tracks zu spezieller Musik und einer mentalen Ausklingphase (Achtsamkeitstraining). Die einzelnen Phasen bieten im Detail unterschiedliche Anforderungen an den Teilnehmer. Jede Bewegung geht fließend in die andere über, d. h. das Flow- Training ist ein tragendes Element des Programms.

- Der erste Track dient dem Ankommen und Atmen, soll innere Ruhe geben, die An- und Entspannung spüren lassen und auf die gesamte Kursstunde einstimmen.
- Der zweite Track richtet den Fokus auf das Entwickeln und Spüren der Kraft bei wiederholtem Loslassen von Körper und Geist.
- Der dritte Track bietet mehr Dynamik in der Bewegung und bekommt einen Anspruch an das Herz- Kreislauf- System.
- Im vierten Track werden entscheidende Muskelgruppen gedehnt und entspannt.
- Der fünfte Track dient dem Training der Achtsamkeit, der Atmung und Orientierung.

Ausbildung zum KAHA® Instructor

Die 2-tägige Grundausbildung bereitet Dich in Praxis und Theorie darauf vor, langfristig mit KAHA Erfolg zu haben. In klarer Struktur und überwiegend Partnerarbeit werden die einzelnen vorchoreographierten Tracks und Schwerpunkte des Unterrichtens trainiert. Nach Abschluss der beiden Tage und nach selbstständigen Üben danach kannst Du sofort mit KAHA Kursen beginnen.

Die Ausbildung beinhaltet ein Schulungsvideo mit allen thematisierten Tracks, die über einen Internetlink abrufbar sind inkl. Musik für deine Stunde, ein umfangreiches Skript, einen kostenlosen Eintrag in das KAHA Kursleiterportal und das Recht auf Nutzung des Namens KAHA für Kursstunden.

Voraussetzungen: Grundsätzlich keine. Empfohlen wird allerdings ausreichendes Takt- und Musikgefühl und Erfahrung als Kursleiter.

Weitere Infos zur KAHA® Ausbildung gibt es bei der Aroha Academy:

www.aroha-academy.de

Workshop 4:

Für Kontaktfreudige: Ballspiele und weitere Spiele

Margarete Lehmann & Dieter Stirn, Württembergischer Fußballverband

„Ballspiele und weitere Spielformen“

Mit kleinen und großen Spielen sowie alternativen Materialien wollen wir zum Mitmachen und Mitspielen anregen. Alternativen sind jederzeit möglich und der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Spiele sind ideal um die Geselligkeit, die Gemeinschaft zu pflegen und zur sportlichen Betätigung zu begeistern.

Bekanntes kann dabei mit Neuem verbunden werden. Fangen, Werfen und kognitive Fähigkeiten werden spielerisch geschult und bei allem kommt der Spaß nicht zu kurz.

Tchoukball

Die Grundidee des Spiels verbindet die Besonderheiten einiger großer Sportspiele mit dem Aspekt des Fair Play. Schon die ersten Spiel-Lern-Situationen werden durch besondere Fair-Play-Regeln zu einem freudvollen Gruppenerlebnis: Der jeweils ballbesitzende Gegner darf in seiner Aktion nicht behindert werden!

Wir spielen und lernen bei „Tchoukball“ die „sanfte“ und „faire“ Ballerobierung. Spielerisch verbessern die Teilnehmer ihre Zielwurf- und Fangtechnik beim Zuspiel zum Mitspieler oder Zielwurf in den Tchoukball-Frame. Dies ist ein Metallrahmen mit Gumminetz als „Rückschleuder“



Quelle: www.garten-fussballtor.de

English-Fußball

Fußballspielen macht Freude, fördert die „Auge-Fuß-Koordination“ – und das auch in der Best Ager – Generation! Das bedeutet Fußball kann von Jedermann und Jederfrau in jedem Alter gespielt werden. Freudvoll und spannend wird es immer dann, wenn angepasste Regeln und ein „ungefährliches“ Spielobjekt Ball für die Spielenden entsprechend gewählt werden.

Bei „English-Fußball“ entdecken und finden wir die geeigneten Fußball-Spielformen für die Lady und den Gentleman.

Leitergolf

Ein Geschicklichkeitsspiel bei dem Wurfgeschosse gezielt geworfen werden sollen, dass sie an eine „Sprossenleiter“ hängen bleiben. Gespielt wird in Wettbewerbsform, einzeln gegeneinander oder in Mannschaften und je Sprosse können vorab festgelegte Punkte erzielt werden.

Weitere Spiele sind Disc-Boccia, Pfannenspiel, Sacklochspiel, Cornehole uvm.



Quelle: www.sport-thieme.de

Workshop 5:

Für Rhythmusbegeisterte: Pound® - Rockout. Workout.

Birgit Weihnacht, Pound Pro und Tour Crew Member

THE POUND BEAT BALLAD



**POUND IS A PLACE WHERE THE RHYTHM RULES
WHERE THE BEAT BECOMES US
AT EVERY AGE AND ANY STAGE
MOVEMENT MUSICIANS ARE BORN**

**WE ARE A FAMILY OF FITNESS REBELS
WE'RE NOT AFRAID TO TURN UP THE VOLUME
IN CLASS, AS HUMANS, OR IN LIFE
WE MAKE NOISE AND WE POUND WITH PURPOSE
WITH EACH STRIKE WE BREAK BARRIERS
AND AWAKEN OUR INNER ROCKSTARS**

**WE POUND WITH PASSION AND AIM FOR PROGRESS
WE BAND TOGETHER
WE SHOW UP. EVERY BEAT. EVERY TIME.
WE ARE ONE
AND NO ONE IS LOUDER THAN POUND**

Was ist POUND® - Rockout.Workout.?

POUND® - Rockout.Workout. ist die weltweit erste Cardio Jam Session welche vom energiegeladenen, ansteckenden und schweißtreibenden Spaß des Schlagzeugspielens inspiriert ist. Das Programm kombiniert ein intensives Cardio- und Krafttraining mit Bewegungen aus dem Pilates. Der wichtigste Bestandteil des Workouts sind die sogenannten Ripstix®, welche echten Standard 5B Drumsticks nachempfunden sind, allerdings doppelt so viel wiegen, etwas kürzer sind und in einem grellen grün erstrahlen. Die Auswahl der Farbe kommt nicht von ungefähr! Studien haben gezeigt, dass Farben eine wichtige Rolle für das Gehirn spielen um Bewegung wahrzunehmen und dass das menschliche Auge Grüntöne am Besten verarbeiten kann. Neongrün sticht sofort ins Auge und sorgt dafür, dass die Bewegungsabläufe in diesem Kurs schnell aufgefasst und umgesetzt werden können. Hergestellt aus langlebigem Kunststoff helfen sie Schlag für Schlag den Körper zu trainieren und die Verbindung zwischen Körper und Gehirn zu verbessern.



Quelle: www.poundfit.com

Wer an einer POUND® Stunde teilnimmt wird Teil der größten Band der Welt und befreit seinen inneren Rockstar welcher in jedem von uns steckt! Es nennt sich Rockout Workout weil zu rockiger Musik trainiert wird, jedoch auch andere Genre wie HipHop, Pop, Metal oder Electro finden sich in der Set List wieder.

Neben Warm-Up und Cooldown werden **4 Grundpositionen** in einer POUND® Einheit unterrichtet, die in ihrer speziellen Anordnung dafür sorgen, dass verschiedene Muskelgruppen trainiert werden. Aufgrund der vielfältigen Gestaltung ist der Teilnehmende von der eigentlichen „Arbeit“ abgelenkt und kann somit länger und stärker trainieren.

Um das Programm zugänglich für Jedermann und -frau egal in welchem Alter oder Fitnesslevel zu machen ist jede der Positionen modifizierbar und somit besteht für jeden einzelnen Teilnehmer die Möglichkeit das Training für sich entsprechend anzupassen. Es ist an der Zeit ein Fitnessrebell zu werden!

Set Position:



Kit Position:



Lunge Position:



T&A Position:



Homepage: <https://poundfit.com>

Facebook: <https://www.facebook.com/PoundFit>

Instagram: <https://www.instagram.com/poundfit/>

https://poundfit.com/poundfit_blog/our-favorite-facts-about-pound/

https://poundfit.com/poundfit_blog/teaching-the-four-positions/

Interessiert selbst POUND® Pro (Instructor) zu werden?

→ hier Training finden <https://poundfit.com/instructor-training/>

Workshop 6:

Für Teamplayer: Gemeinsam sind wir stark!

Tamara Wangerowski, Erlebnispädagogin, epizentrum e.V.

WUPS

WUPs sind sogenannte Warm Ups, oder Energizer. Sie werden in der Erlebnispädagogik vor allem am Anfang und nach Pausen eingesetzt. Können aber auch als Auflockerung zwischendurch oder am Schluss durchgeführt werden. Das Ziel ist neben der Auflockerung, ein Ankommen in der Gruppe und die Bewegung. WUPs werden teilweise auch in Seminaren zum „Aufwachen“ eingesetzt.

Erlebnispädagogik

(in Anlehnung an Michl 2009)

„Erlebnispädagogik ist eine handlungsorientierte Methode und will durch exemplarische Lernprozesse, in denen [...] Menschen vor physische, psychische und soziale Herausforderungen gestellt werden, diese [...] Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung fördern und sie dazu befähigen, ihre Lebenswelt verantwortlich zu gestalten.“ (Heckmair & Michl 2011, S.115)

In dieser Definition erkennt man das Potential, welches die Erlebnispädagogik bietet. Die **Handlungsorientierung** wird durch ein **Lernen mit Kopf, Herz und Hand** umgesetzt. Die Leitlinien, welche als Orientierungsrahmen für die erlebnispädagogischen Angebote fungieren, unterscheiden die Angebote von reinen Spaßangeboten. Das wichtigste Unterscheidungsmerkmal ist **die Reflexion**, die dabei unterstützt, das Erlebte zu verinnerlichen und gleichzeitig Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen und somit, weitergedacht, auch für die eigene Persönlichkeitsentwicklung zu übernehmen. In der Erlebnispädagogik wird die Gruppe vor Herausforderungen gestellt, welche **als Gruppe** gemeinsam gelöst werden. Dabei besteht eine **Offenheit bezüglich der Lösungsfindung**, wodurch vielfältige Lösungen ermöglicht werden. Dies kommt der Vielfalt der Gruppe entgegen.

Beim **Prinzip der Unmittelbarkeit und Authentizität** steht anstatt der trockenen Theorie, die unmittelbare Erfahrung sozialer Interaktionen im Mittelpunkt. Außerdem werden die Aufgaben und **Herausforderungen** so gewählt, dass sie ein **subjektives Risiko** beinhalten können, objektiv jedoch für größtmögliche Sicherheit gesorgt wird. Deutlich wird dies beispielsweise beim Klettern mit Seil, wobei die objektive Sicherheit gewährleistet ist, die subjektiv empfundene (beispielsweise durch Höhenangst) jedoch trotzdem eine Herausforderung darstellt.

Als letzter und wichtiger Grundsatz ist das Prinzip des „**challenge by choice**“ zu nennen. Hierbei steht die eigene Entscheidung, wie weit man sich auf das Geschehen einlässt, und an seinen Grenzen arbeiten möchte, im Vordergrund.



Abb. 1: Lernzonenmodell (Michl 2009, S.40)

Das Lernzonenmodell - ein zentrales Modell in der Erlebnispädagogik. Es besagt, dass Lernen am besten in der Wachstumszone stattfinden kann. Dazu muss man sich aus seiner Komfortzone – dem Bekannten, Alltäglichen, Sicherem – herausbewegen und sich dem Unbekannten und der Herausforderung stellen.

Wichtig ist dabei, dass man nicht in die Panikzone – der objektiven Gefahr - kommt. Deshalb ist es wichtig objektive Gefahr weitgehend auszuschließen und dafür subjektive Herausforderungen zu schaffen.

In dem Seminar möchte ich euch dazu einladen eure Komfortzone vielleicht ein Stückweit zu verlassen und euch somit einen Einblick in die Erlebnispädagogik zu ermöglichen. Ergänzend und zur Auflockerung werden wir ein paar WUPs kennenlernen und ein paar Impulse zur Reflexion mitnehmen. Mit diesen Ideen könnt ihr später euer Training auflockern und eure Gruppe als Team stärken.

Weiterführende Literatur:

- **Bücher vom Ziel Verlag, beispielsweise:**

Reiners, A. (2019): Praktische Erlebnispädagogik Band 1: Bewährte Sammlung motivierender Interaktionsspiele. Ziel Verlag

- **Bücher von Don Bosco, beispielsweise:**

Portmann, R. (2009): Die 50 besten Bewegungsspiele. Don Bosco Medien gmbH München

- **Turnhallenaufbauten für Menschen mit und ohne Behinderung:**

Häfele, A. (2007): „Trau ich mich?“ Abenteuersport in der Turnhalle – Erlebnispädagogische Persönlichkeitsförderung mit Schülern der Schule für Geistigbehinderte. Dortmund: verlag modernes lernen

- **Theoretischer Hintergrund:**

Heckmair, B. & Michl, W. (2011): Erleben und Lernen. Einführung in die Erlebnispädagogik. München: Ernst Reinhardt Verlag

Michl, W. (2009): Erlebnispädagogik. München: Ernst Reinhardt Verlag

Workshop 7:

Für Pechvögel: Soforthilfe bei Sportverletzungen

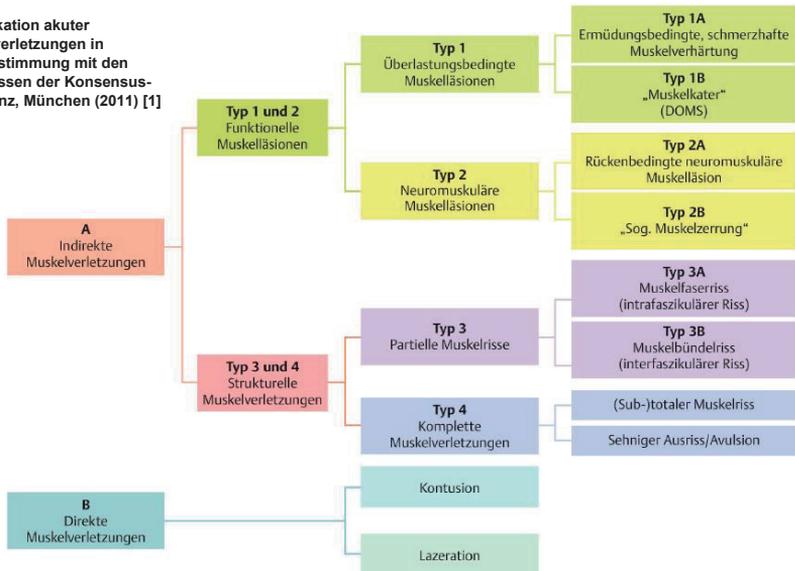
Dr. Thorsten Bertsch, BG Klinik Tübingen

Sportverletzungen entstehen zumeist durch eine akute, massiv erhöhte Belastung der Gelenke, Bänder und/oder Muskeln [10]

Welche anatomische Strukturen sind besonders gefährdet?

- Häufigste Sportverletzungen sind **Muskelverletzungen**, Sprunggelenks-, Knie- und Kopfverletzungen [2]

Klassifikation akuter Muskelverletzungen in Übereinstimmung mit den Ergebnissen der Konsensus-Konferenz, München (2011) [1]



Gibt es sportartspezifische Unterschiede bei den auftretenden Sportverletzungen?

- Mannschaftssportarten mit Körperkontakt (= High-Impact Sportarten) gelten als am verletzungsträchtigsten [3].
- Statistiken konnten das erhöhte Verletzungsrisiko bei den Sportarten Handball, Basketball und vor allem Fußball im Vergleich zu Individualsportarten wie Laufen oder Tennis im europäischen Raum belegen [4].

Was wollen wir unbedingt erreichen?

- „Herausfischen“ schwerwiegender Verletzungen mit potentieller Schädigung des Sportlers aus der Vielzahl der kleineren Bagateltraumen [5]

Wie können wir uns für den Ernstfall vorbereiten?

- Prävention ist obligat!
- Vorbereitung auf den Ernstfall: Kenne dein sportliches Umfeld (eigene und fremde Sportstätten, ärztliche Betreuer, Krankenhäuser, medizinische Ressourcen, Hilfsmittel, Defibrillator) [5] und häufige sportartspezifische Verletzungen

Was mache ich, wenn meine Sportlerin oder mein Sportler sich verletzt?

Wie erkenne ich eine schwere Verletzung? Wie war der Unfallmechanismus? Besteht weiterhin Sportfähigkeit?

- Macht der Unfallmechanismus eine Verletzung wahrscheinlich?
- Eigenempfinden der professionellen SportlerInnen und Sportler sehr verlässlich zur Beurteilung der Schwere der Verletzung
cave: psychologische Faktoren und Persönlichkeitsmerkmale [6,7,8,9]
- Orientierende Untersuchung im Rahmen der individuellen Möglichkeiten
- Einleitung der Akutversorgung vor Ort



Bild 1: Lorenzo Gobbo
Bahnrad EM U23 2019
Quelle: twitter



Bild 2: Supinationstrauma
Quelle: dpa, [11]



Bild 3: Supinationstrauma
Quelle: wikipedia [12]

Wie schätze ich die weitere Sportfähigkeit überhaupt ein? [6,7,8]

- subjektive Einschätzung des Sportlers selber
- Gelenkfehlstellung
- Gelenkschwellungen
- subjektive oder objektive Instabilität
- größere blutende Wunden
- anhaltender oder gar zunehmender Schmerz
- anhaltende subjektive oder objektive asymmetrische Belastungsfähigkeit
- eingeschränkter muskulärer Kraftaufbau
- mangelnde Orientierung oder gar stattgehabter Bewusstseinsverlust

Wie sieht eine adäquate Akutversorgung aus? [1, 10]:

- Vereinfacht und ganz allgemein kann die PECH (RICE) Regel angewendet werden

PECH-Regel: „PECH“ = Pause → Eis → Compression → Hochlagern

Umfasst Maßnahmen zur Akutbehandlung leichter Sportverletzungen, die ohne Verzögerung nacheinander durchgeführt werden sollten:

Pause

Sofortiger Abbruch der Belastung
Gefahr der Verschlechterung und Heilungsverzögerung

Eis

Konsequentes Kühlen für ca. 20 min mit Eiswasser
(Hot Ice), dann intermittierend mit max. Pause von 90 min

Compression

Anlage eines elastischen Kompressionsverbands
(Wicklung Richtung Herz mit Eiswasser getränkt)
Ruhigstellung der betroffenen Extremität/Gelenk in schmerzloser Position
(ggf. zusätzlich mit Schienen z.B. SAM-Splint)

Hochlagerung

Betroffene Extremität über Herzhöhe lagern

Bei der Primärversorgung des Muskelfaserrisses bedeutet jede versäumte Minute (innerhalb der ersten 10 min) einen Tag Zeitverlust bis zur Wiederherstellung der vollen Belastungsfähigkeit [1].

Was bringt mein rasches Handeln bei einer Sportverletzung?

- Vermeidung einer Behandlungsverzögerung
- Vermeidung einer weiteren Schadenszunahme
- Schmerzreduktion
- Reduktion der Weichteilschwellung
- Verbesserung des venösen Abflusses
- Minimierung der Entzündungsreaktionen
- Verringerung der Einblutung
- Verringerung der Ausfallzeit

Welche Praxis-Tipps und Hinweise gibt es noch? [1,10]

- Großzügiger Belastungsabbruch im Sinne des Athleten nicht im Sinne des Wettbewerbs
- Eis nicht direkt auf die Haut! → Gefahr der lokalen Erfrierung! Nutze Eiswasser!
- Ändert sich der Schmerzcharakter (klopfend, pulsierend) → Verband evtl. zu eng wegen zunehmender Schwellung → Entfernen und nach 5–10 min neu anlegen
- Keine Tape-Verbände in den ersten 12–24 h!
- Für mind. 24 h nach Verletzung kein Alkohol; keine durchblutungsfördernden Maßnahmen wie Sauna, warme Bäder, hyperämisierende Salben
- Offene Wunden desinfizieren und verbinden — kein Wasser z.B. durch Hot Ice
- Umgehende Einleitung der weiteren „professionellen“ Diagnostik und Therapie
- Vermeiden des Mottos: „Das wird schon wieder“

Wo kann ich weitere detaillierte Infos zu Sportverletzungen nachlesen?

- Müller-Wohlfahrt H, Ueblacker P, Hänsel L, Hrsg. 3. Auflage. Thieme; 2018. doi:10.1055/b-006-161679
- Best R, Bucher M. Die Akutbehandlung von Sportverletzungen am Spielfeldrand. *OP-Journal* 2016; 32(01): 10 - 14. doi:10.1055/s-0042-106761
- Plesch et al.: Handbuch Sportverletzungen. 3. Auflage. Meyer & Meyer 2015, ISBN 978-3-898-99733-1.

Literaturnachweis:

- 1 Müller-Wohlfahrt H, Ueblacker P, Hänsel L, Hrsg. 3. Auflage. Thieme; 2018. doi:10.1055/b-006-161679
- 2 Henke T, Luig G, Schulz D. Sportunfälle im Vereinssport in Deutschland. *Bundesgesundheitsbl Gesundheitsforsch Gesundheitssch* 2014; 57: 628-637
- 3 Verrall GM, Brukner PD, Seward HG. Doctor on the sidelines. *Med J Aust* 2006; 184: 244-248
- 4 Best R, Bauer G, Niess A et al. [Return to play decisions in professional soccer – a decision algorithm from a team physician’s viewpoint]. *Orthop Unfall* 2011; 49: 582-587
- 5 Best R, Bucher M. Die Akutbehandlung von Sportverletzungen am Spielfeldrand. *OP-Journal* 2016; 32(01): 10 - 14. doi:10.1055/s-0042-106761
- 6 Pieper HG, Gokeler A, Kriffler RM et al. Spielfeldbetreuung und Behandlung der akuten Instabilität. *GOTS-Expertenmeeting Schulterinstabilität* 2014; 71-77
- 7 Miltner O, Glaser C, Greitemann B et al. Spielfeldbetreuung. *GOTS-Expertenmeeting Sprunggelenk* 2012; 17-22
- 8 Schmitt H, Freiwald J, Engelhardt M et al. Spielfeldbetreuung. *GOTS-Expertenmeeting Vorderes Kreuzband* 2010; 27-32
- 9 Junge A, Dvorak J, Roesch D et al. Psychological and sport-specific characteristics of football players. *Am J Sports Med* 2000; 28 (5 Suppl.) S822-S828
- 10 Miamed Amboss Kapitel „Sportverletzungen“: <https://www.amboss.com/de/wissen/Sportverletzungen> (Stand:20.10.2019)
- 11 <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/71528/Knoechelverletzung-Physiotherapie-bleibt-in-Studie-nach-Supinationstrauma-ohne-Wirkung> (Stand: 20.10.2019)
- 12 https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/1b/Sprained_foot.jpg (Stand: 20.10.2019)

Workshop 8:

Für Actionfans: Spaß, Spiele und Fitness mit SCHiiMPF

Kim Denzer, Trainerin und Gründerin von SCHiiMPF®

SCHiiMPF® / Kissenschlacht, Fitness & Spiele

Super Chaotic High intensive and impulsive Mega Pillow Fight!



Gruppenworkout SCHiiMPF® - (Bild: Kim Denzer)

Du bist im Alltag gefangen ohne eine Möglichkeit Dich auszupowern?

SCHiiMPF® es raus!

Weißt Du noch, als du das Kissen lieber geworfen hast statt drauf zu sitzen? Die meisten Menschen verbinden ein Kissen mit Schlafen oder dem abendlichen Chillen auf der Couch. Im übertragenen Sinne ein passendes Bild zur abendlichen Lethargie, die wohl ein Jeder von uns kennt. Genauso schlaft wie ein Kissen hängt man vor dem Fernseher und beschwert sich am nächsten Tag, dass man sich einfach nicht motivieren kann. Durch SCHiiMPF® werden gleich zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen: „Man kann den angestauten Alltagsgroll loswerden und den Spaß an der Bewegung wiederentdecken!“ Das ungewöhnliche Bewegungsprogramm entfacht vergessene Impulse aus der Kindheit.

Du magst es dich auszutoben und suchst eher nach Action und Spaß und einer lockeren Atmosphäre?

SCHiiMPF® ist genau das Richtige für dich!

Das Konzept von SCHiiMPF® ist positive Impulse zu setzen, um die intrinsische Motivation der Teilnehmer*innen zu fördern. Motivation ist etwas sehr Persönliches und muss von innen herauskommen: „Überreden funktioniert nicht!“. Es geht darum ein gutes Gefühl auszulösen, was aus freien Stücken dazu motiviert sich mehr zu bewegen.

Die Kissenschlacht als Basis, kombiniert mit sch(m)erzhaften HiiT-Trainings und vielfältigen Sportspielen weckt positive Erinnerungen und stellt den Spaßfaktor in den Mittelpunkt.

Du magst die typischen Sportangebote nicht so sehr, willst dich aber gerne mehr bewegen?

SCHiiMPF® überzeugt selbst hartgesottene Sportmuffel!

Der flauschige Kissenkampf basiert auf drei grundlegenden Bedürfnissen der Sportmotivation: simpel, effektiv und sozial. Mit dieser Erkenntnis im Hintergrund sind vier frei kombinierbare Trainingsbausteine entstanden: Kissenschlacht, Sportspiele, Workouts, Tandemübungen. Individuell lassen sich, je nach Zusammensetzung der Trainingsbausteine, unterschiedlichste Programme auf die Beine stellen. Zielgruppe? Egal! Jung und Alt, Groß und Klein, Sportskanone und Couchpotatöe. Für Kindergärten, als Schulsport, Betriebssport oder als Inklusionssport. Die SCHiiMPF® Bausteine lassen sich sogar einzeln in alle sportartspezifischen Trainings (z.B. Fußball, Leichtathletik etc.) als Aufwärmprogramm oder Konditionstraining einbauen.

SCHiiMPF®-Pillow Fight / Die impulsive Kindheitserinnerung

Erinnern wir uns an unsere Kindheit: Mit einem Kissen und wenigen Regeln einfach loslegen. Das Herzstück von SCHiiMPF® sind die chaotischen Kissenschlachten. Ganz impulsiv und mit viel Spaß fördert die Kissenschlacht unseren natürlichen Bewegungsdrang, und trainiert ganz nebenbei die Lachmuskeln, „Schlagfertigkeit“ und Spieldauer. Als Kind hat man durch Spielen die eigenen körperlichen Grenzen ausgetestet. Das freie Spiel stand im Vordergrund. Warum hört man damit eigentlich auf? Als Gründerin von SCHiiMPF® bin ich von dem Menschenbild des „Homo ludens“ (dem spielenden Menschen) überzeugt. Das Buch „Rettet das Spiel“ des Neurobiologen Gerald Hüther hat mich hierbei stark inspiriert.



SCHiiMPF® Dich fit! Bei einer Kissenschlacht! - (Bild: Kim Denzer)



SCHiiMPF®-Spiele / Geschicklichkeit, Glück und spielerische Freiräume

Die SCHiiMPF®-Spiele stellen soziale Verbundenheit und Spaß in den Vordergrund. Bewegung ohne Leistungsdruck! „Buttern“, herumtollen, fangen, werfen, hüpfen, sich drehen, Blödsinn machen... von Kindern inspiriert! Durch simple Regeln und einer Vielfalt an lustigen Spielen ist dieser Trainingsbaustein darauf ausgelegt die Freude am Ausprobieren zu entfachen und jedem*r Spieler*in die Möglichkeit zu geben sich auszupowern und wieder so fit zu sein wie ein Kind! Alle Spiele eignen sich hervorragend als Aufwärmprogramm, als spielerischer Zusatz der Workouts oder als Abschlusspiel am Ende einer Trainingseinheit.



Das Kissen ist vielfältig einsetzbar: Hier als „Frisbee“ bei Ultimate Pillow.



Jenga als Station im Zirkeltraining - (Bilder: Kim Denzer)

SCHiiMPF®-Workouts / Fit durch HiIT

Die Workouts bei SCHiiMPF® sind eine abgewandelte Form von High Intensive Intervall (HiIT-) Trainings. Diese effektive und stark leistungsorientierte Trainingsform wird durch die Verwendung des Kissens als Trainingshelfer, sowie die Integration von Spielen aufgelockert. Hierbei ist der Kreativität keine Grenze gesetzt: Jenga, HalliGalli oder Kreuzworträtsel - alles ist erwünscht! Bei den SCHiiMPF®-Workouts geht es darum auch während anstrengender Einheiten zu lachen. Alle Workouts sind so gestaltet, dass sich jeder nach seinem Gemütszustand und seiner körperlichen Verfassung entweder absolut auspowern oder nur leicht bewegen kann. Eine super Voraussetzung für heterogene Gruppen.

SCHiiMPF®-Tandems / Auf die Kissen fertig, los!

Die natürliche Distanz innerhalb neu zusammengesetzter Sportgruppen können durch Partner- oder Gruppenübungen schnell abgebaut werden. Zusätzlich steht hier das Teambuilding stark im Fokus. Je wohler man sich in einer Sportgruppe fühlt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass man regelmäßig teilnimmt. Ein Problem bei Sportgruppen sind zum Teil eingeschworene „Zweier-Grüppchen“: Sobald ein Trainingspartner verhindert ist, erscheint oftmals der Andere auch nicht.

Die SCHiiMPF®-Tandems haben einen starken sozialen Effekt und helfen dabei, dass man gerne und unabhängig von einer Bezugsperson zum Training kommt. Der SCHiiMPF® -Trainer ist dabei für den Wechsel der Trainingspartner zuständig.



Spielerische Workouts und Tandemübungen mit Kissen - (Bild: Kim Denzer)



Die SCHiiMPF®-Pillowsophy hält die Werte fest, die im Training gelebt werden - (Bild: Kim Denzer)

Die SCHiiMPF®-Vision: Ich möchte eine Antwort auf sportliche Ausreden und eine Lösung für den Bewegungsmangel des Menschen geben. Das Kissen als Trainingsgerät validieren. Ein paar verspielte Sportmuffel zu mehr Sport animieren. Sport in einen anderen Kontext setzen.

Du hast Interesse SCHiiMPF® anzubieten? Oder mitzumachen? An einer sportlichen Kooperation? Frag mich!

Kim Denzer // Gründerin SCHiiMPF®

schiimpfen@gmail.com // schiimpf.de // facebook.com/SCHiiMPF // instagram.com/SCHiiMPF

Transdisziplinäre Literaturhinweise:

- Fuchs, Reinhard et al.: Lebensstil-integrierte sportliche Aktivität: Ergebnisse der MoVo-LISA Interventionsstudie. Bewegungstherapie und Gesundheitssport 2010; 26: 270–276
- Hüther, Gerald, and Christoph Quarch. 2016. Rettet das Spiel!
- Hoff, Heinz-Günther. 2000. Sportmotivation Bei Nicht-Sportlern.
- Huber, Thomas, and Anja Kirig. 2014. Sportivity: Die Zukunft des Sports.
- Kuhl, Julius, and Jens-Uwe Martens. 2013. Die Kunst der Selbstmotivierung. Kohlhammer Verlag.
- Sailer, Michael. 2016. Die Wirkung von Gamification auf Motivation und Leistung: Empirische Studien im Kontext manueller Arbeitsprozesse. Springer-Verlag.

Württembergischer Landessportbund e.V.
Geschäftsbereich Sport und Gesellschaft
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Telefon: 0711 / 28077-168

Telefax: 0711 / 28077-109

E-Mail: veranstaltung@wlsb.de

Internet: www.wlsb.de

VERANSTALTUNGSPARTNER

in Zusammenarbeit mit der
Deutschen Gesellschaft
für Sportmedizin
und Prävention (DGSP)

