

1 BEIK – BEWEGUNG IN KOMMUNE: DAS PROJEKT



BeiK – Bewegung in Kommune

Engagiert für eine gesundheits- und bewegungsfördernde Nachbarschaft

Ein Projekt der
Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen (LAGFA)
Sachsen-Anhalt e.V.



Mit wissenschaftlicher Begleitung der
Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg



Finanziell unterstützt von den gesetzlichen Krankenkassen

BARMER

KKH Kaufmännische
Krankenkasse

KNAPPSCHAFT

HEK
HANSEATISCHE KRANKENKASSE

SVLFG
Sozialversicherung
für Landwirte,
Forster und Gärtniker

hkk
KRANKENKASSE

ikk das neue ikk
gesund
plus

AOK
Die Gesundheitskasse

DAK
Gesundheit

TK
Die Techniker

BKK
LANDESVERBAND
MITTE

HEFT 1

BEIK – BEWEGUNG IN KOMMUNE: DAS PROJEKT

Inhalt	
2.1 Rolle des Ehrenamts	Fehler! Textmarke nicht definiert.
1.1 BeiK – Bewegung in Kommune: Das Projekt	1-2
1.1.1 An wen richtet Sich das Angebot?	1-3
1.3 Projektverlauf	1-4
1.3.1 Evaluation.....	1-5
1.3.2 Fachliche Begleitung – Beirat.....	1-5
1.4 Projektergebnisse	1-6
1.4.1 Ergebnisse BeiK-Koordinator:innen	1-6
1.4.2 Zertifizierung der Umsetzungsstandorte	1-6
1.4.3 Ergebnisse BeiKer:innen.....	1-6
1.4.4 Ergebnisse bewegungsfördernde Angebote und Teilnehmende.....	1-6
1.5 Inhalt und Umgang mit dem Handbuch	1-8
1.6 Quellenverzeichnis	1-11

1.1 BeiK – BEWEGUNG IN KOMMUNE: DAS PROJEKT

Das Projekt „BeiK – Bewegung in Kommune“ wurde ins Leben gerufen, um Menschen auf kommunaler Ebene dabei zu unterstützen, einen gesünderen und bewegten Lebensstil zu entwickeln. Zu diesem Zweck haben sich die Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen in Sachsen-Anhalt (LAGFA) e.V. und Mitglieder des Landesforum Prävention Sachsen-Anhalt* entschlossen, gemeinsam mit dem Projekt BeiK die Rahmenbedingungen zu schaffen, um dieses Ziel zu erreichen. Die Grundlage der Förderungsmaßnahme beruht hierbei auf dem Engagement von Ehrenamtlichen (BeiKer:innen), welche vor Ort niedrigschwellige Angebote zu kommunalen Bewegungsaktivitäten unterbreiten.

Projektziele
• Initiierung und Durchführung gesundheits- und bewegungsfördernder Angebote durch Engagierte • Mehr Bewegung im Alltag unter Nutzung des öffentlichen Raums (Park, Spielplatz, Skateanlage, ...) und nachbarschaftsfördernder Institutionen (Nachbarschaftstreff, Mehrgenerationenhaus, Jugendclub, ...) • Erschließung des Engagementfelds „Bewegung + Sport“ • Ausbau Netzwerke, kommunal und landesweit: Kommunen, Sport, Krankenkassen, Akteure im Bereich Bewegung • Beratung, Gewinnung und Begleitung Engagierter • Aktiv und Sichtbar sein im öffentlichen kommunalen Raum

BeiK wurde als Modellprojekt von Juli 2019 bis Juni 2022 gefördert und in sieben Kommunen in Sachsen-Anhalt beispielhaft erprobt. Die Umsetzungsstandorte sind in der Kommune gut vernetzte Vereine und Institutionen, welche Zugang zu den mit dem Projekt angesprochenen Zielgruppen haben. In Zusammenarbeit mit der Kommune, örtlichen Vereinen und Initiativen sowie Partner:innen aus dem Sport wurden Engagierte zu BeiKer:innen qualifiziert und gesundheits- und bewegungsfördernde Angebote konzipiert und durchgeführt. An sechs Umsetzungsstandorten wurden Verstetigungsstrategien entwickelt, um die Bewegungsangebote nach Förderende fortzuführen und weiterzuentwickeln.

* Im Landesforum Prävention Sachsen-Anhalt sind alle gesetzlichen Krankenkassen, die Träger der Renten- und Unfallversicherung sowie für das Land Sachsen-Anhalt das Ministerium für Arbeit, Soziales und Integration vertreten.

1.1.1 An wen richtet Sich das Angebot?

BeiK ist ein Programm, welches sich in drei verschiedenen Bereichen an die Kommune richtet:

Koordinator:innen in den Kommunen als anleitende Fachpartner:innen. Sie sind in Strukturen der Quartiersentwicklung, der Engagementförderung und der Gesundheitsförderung eingebunden.



BeiKer:innen, die als ehrenamtliche Engagierte als Ansprechpartner:innen und Aktive vor Ort agieren wollen.



Menschen, welche gerne einen aktiven und bewegten Lebensstil aufnehmen oder ausweiten wollen.

Besonders angesprochen werden Menschen, die auf Grund ihrer Lebenssituation nur wenig Möglichkeiten bzw. Gelegenheiten haben, sich zu bewegen und die eigene Gesundheit zu fördern. Hierunter fallen Gruppen wie Kinder- und Jugendliche, Alleinerziehende, Senior:innen und Zugewanderte.

1.3 PROJEKTVERLAUF

Das Projekt BeiK teilt sich in 4 Phasen:

Entwicklungsphase Juli 2019 – Januar 2020	• Aufbau eines Arbeitsnetzwerks • Einbindung kommunaler Partner • Aufbau eines Fachbeirats • Vorbereitende Öffentlichkeitsarbeit • Abstimmung zur Evaluation • Erarbeitung von Informationsmaterial und eines Curriculums	
Praxisphase 1 Januar 2020 – Dezember 2020	• Etablierung von 3 Umsetzungsstandorten • Gewinnung von Referent:innen • Gewinnung von Engagierten • Fortbildung der Engagierten • Entwicklung von BeiK-Angeboten • Durchführung aktivierender Aktionen • Zertifizierung der Umsetzungsstandorte als Kompetenz-Zentren	
Praxisphase 2 Januar 2021 – Dezember 2021	Bestehende 3 Umsetzungsstandorte	• Festigung von Aktivierungsprozessen • Weiterentwicklung von Angeboten • Erhalt und Gewinnung BeiKer*innen • Erweiterung lokales Angebot und Unterstützung neuer Kommunen • Entwicklung Verstetigungsstrategien
	Neue 3 Umsetzungsstandorte	• Etablierung von 3 neuen Umsetzungsstandorten • Gewinnung von Referent:innen • Gewinnung von Engagierten • Fortbildung der Engagierten • Entwicklung von BeiK-Angeboten • Durchführung aktivierender Aktionen • Zertifizierung der Umsetzungsstandorte als Kompetenz-Zentren
Verstetigungs- und Transferphase Januar 2022 - Juni 2022	• Analyse und Aufbereitung der Ergebnisse • Transfer und Ausweitung • Strategie zur Sicherung in aktuellen Strukturen • Moderation und Begleitung mit lokalen Förder:innen	

Entsprechend der Ergebnisse des Zwischenevaluationsberichtes (Zeitraum 2019 – 2020) sowie des Evaluationsberichtes (Zeitraum 2021 – 2022) wurden die gesetzten Ziele erreicht bzw. befanden sich zum Zeitpunkt der Datenerhebung noch im Prozess.

Abweichungen vom ursprünglichen Zeit- und Maßnahmeplan ergaben sich aufgrund der Corona-Pandemie. So war die Fortbildung der Ehrenamtlichen sowie die Durchführung der bewegungsfördernden Angebote zeitweise nicht möglich, ebenso wie die Durchführung aktivierender Aktionen wie Sport- und Bewegungsfeste, Nachbarschaftsfeste etc.

1.3.1 Evaluation

Projektbegleitend wurde eine wissenschaftliche Evaluation durch die Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg als eine fortlaufende Prozessevaluation durchgeführt. Diese beinhaltete u.a. die Auswertung der Milestones auf Grundlage des Zeit- und Maßnahmeplans sowie die Erfassung der Veränderungen im Bewegungsverhaltens wie in der Zufriedenheit der Teilnehmenden.

Abschließend kam die Evaluation zu einem positiven Ergebnis:

„Die Umsetzung des Projektes im Ganzen ist trotz pandemischer Lage als sehr positiv zu beurteilen.“ Evaluationsbericht S. 11

„Im BeiK Projekt [ist] eine sehr ausführliche Grundlage für die Übertragung in andere Kommunen entstanden, welche für die kommunale Gesundheitsförderung potenziell zukunftsweisend ist.“ Evaluationsbericht S. 12

1.3.2 Fachliche Begleitung – Beirat

Fachlich begleitet wurde das Projekt durch einen Beirat, bestehend aus Vertreter:innen der Krankenkassen, der teilnehmenden Kommunen, des Landessportbundes, der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg, der Landesvereinigung für Gesundheit sowie Bewegungsprojekten aus dem Bundesgebiet. Aufgabe des Beirats waren die fachliche Begleitung des Projekts BeiK sowie der Aufbau eines Netzwerkes und die Zusammenarbeit landesweit und darüber hinaus.

1.4 PROJEKTERGEBNISSE

1.4.1 Ergebnisse BeiK-Koordinator:innen

An den sieben Umsetzungsstandorten in Sachsen-Anhalt waren 12 hauptamtliche BeiK-Koordinator:innen aktiv. Ihre Aufgaben waren die Gewinnung, Qualifizierung und Begleitung der ehrenamtlichen BeiKer:innen sowie die Organisation und Durchführung von bedarfsorientierten Fortbildungen. Weiterhin zählten die lokale Öffentlichkeitsarbeit, der kommunale Netzwerkaufbau und -ausbau zu ihren Aufgabenfeldern ebenso wie der regelmäßige Austausch mit den anderen BeiK-Umsetzungsorganisationen.

1.4.2 Zertifizierung der Umsetzungsstandorte

Nach der Qualifizierung der BeiKer:innen und der ersten Durchführung von bewegungsfördernden Angeboten wurden die erfolgreich beteiligten Umsetzungsorganisationen zu Kompetenz-Zentren für „BeiK – Bewegung in Kommune - Engagiert für eine gesundheits- und bewegungsfördernde Nachbarschaft“ ernannt. Die erworbenen Kompetenzen und die erreichte Qualität werden so öffentlich sichtbar. Diese Zertifizierung dient der Verstetigung und nachhaltigen Etablierung des Angebotes.

1.4.3 Ergebnisse BeiKer:innen

Im Projektverlauf wurden 68 Ehrenamtliche erfolgreich zu BeiKer:innen fortgebildet und haben bewegungsfördernde Angebote umgesetzt. Von diesen waren 45% vorher nicht ehrenamtlich aktiv, konnten also durch BeiK für ein Engagement gewonnen werden. 3 BeiKer:innen waren zuvor als Übungsleiter:innen aktiv und haben das Projekt als niedrigschwelligere Möglichkeit der Bewegungsvermittlung genutzt. 2 BeiKer:innen haben zuerst als Teilnehmer:innen an einem BeiK-Angebot teilgenommen und sich danach für die Fortbildung und die Durchführung eines eigenen Angebots entschieden. Die jüngste BeiKer:in war 16 Jahre, die Älteste 80 Jahre alt.

1.4.4 Ergebnisse bewegungsfördernde Angebote und Teilnehmende

Über den Projektzeitraum wurden 50 gesundheits- und bewegungsfördernde Angebote etabliert und dauerhaft durchgeführt. Davon fanden 28% in den Räumlichkeiten der Umsetzungsorganisationen, 40% im Sozialraum sowie 32% bei Netzwerkpartnern (z.B. Frauenhaus, Soziale Träger, kommunale Einrichtungen) statt.

Dadurch wurden 538 Menschen erreicht, welche an den Angeboten teilgenommen und ihre Bewegungsaktivität steigern konnten. 38% der Teilnehmenden waren Kinder im Alter von 0 bis 12 Jahre, 7% Jugendliche, 32% Erwachsene und 23% Senior:innen ab 65 Jahre. Als besondere Zielgruppen konnten Angebote durchgeführt werden für Menschen mit besonderen Bewegungseinschränkungen, migrantische Frauen, Kurse für Kleinkinder und ihre Eltern bzw. Großeltern oder für Alleinerziehende.

Die Zufriedenheit mit den Angeboten ist sehr hoch ebenso wie die subjektive Einschätzung der Steigerung der körperlichen Fitness durch das BeiK-Angebot. Für Erfassung der tatsächlichen Bewegungsänderung wären andere Messinstrumente als die verwendeten Fragebögen notwendig, da eine Einschätzung der Bewegungsaktivität und -intensität (in Stunden/Tag) vielen Teilnehmenden schwergefallen ist.

Eine Fortführung der BeiK-Angebote über den Förderzeitraum hinaus ist durchweg durch die Teilnehmenden wie die BeiKer:innen erwünscht. Für 28 der 50 eingeführten BeiK-Angebote ist eine Verstetigung an den Umsetzungsstandorten vorgesehen.

Die Erfahrungen und Ergebnisse aus dem Projekt sind in die Erstellung dieses Handbuchs eingeflossen.



Weitere Informationen zum Projekt finden sich auf der Projektwebsite
www.bewegunginkommune.de.

1.5 INHALT UND UMGANG MIT DEM HANDBUCH

Das Handbuch dient als Grundlage für die Qualifizierung der BeiKer:innen sowie als Nachschlagewerk und Unterstützung bei Fragen für die Koordinator:innen.

Das Handbuch gliedert sich in **10 Hefte**, welche nach Themen geordnet sind. Die Hefte lassen sich alle einzeln herausnehmen, nutzen und durch eigene Materialien ergänzen - je nachdem, welches Thema gerade behandelt wird.

Inhalt

1 BeiK – Bewegung in Kommune: Das Projekt 1-1

1.1 BeiK – Bewegung in Kommune: Das Projekt 1-2

1.1.1 An wen richtet Sich das Angebot? 1-3

1.3 Projektverlauf 1-4

1.3.1 Evaluation..... 1-5

1.3.2 Fachliche Begleitung – Beirat..... 1-5

1.4 Projektergebnisse 1-6

1.4.1 Ergebnisse BeiK-Koordinator:innen 1-6

1.4.2 Zertifizierung der Umsetzungsstandorte 1-6

1.4.3 Ergebnisse BeiKer:innen..... 1-6

1.4.4 Ergebnisse bewegungsfördernde Angebote und Teilnehmende..... 1-6

1.5 Inhalt und Umgang mit dem Handbuch 1-8

1.6 Quellenverzeichnis 1-11

2 BeiK-Koordination + Freiwilligenmanagement..... 2-13

2.1 Rolle des Ehrenamts 2-8

2.1.1 Bedeutung von bürgerschaftlichem Engagement..... 2-8

2.1.2 Definition Ehrenamt..... 2-9

2.2 Freiwilligenmanagement 2-10

2.2.1 Gewinnung von Freiwilligen..... 2-10

2.2.2 Motivation von Freiwilligen 2-11

2.2.3 Umgang mit besonderen Zielgruppen 2-12

3 Bewegung..... 3-19

3.1 Was ist Bewegung? 3-20

3.2 Ist Bewegung das gleiche wie Sport? 3-20

3.3 Folgen von Bewegungsmangel 3-21

3.4 Verbesserung durch Bewegung3-22

3.4.1 Physische Verbesserungen durch Bewegung..... 3-22

3.4.2 Psychische Verbesserungen durch Bewegung..... 3-25

4 Körperliche Leistungsfähigkeit 1: Ausdauer, Kraft..... 4-26

4.1 Körperliche Leistungsfähigkeit 1 4-27

4.2 Ausdauer 4-28

4.2.1 Warum Ausdauer wichtig ist 4-28

4.2.2 Übungen zur Verbesserung der Ausdauer 4-29

4.2.3 Vertiefende Informationen 4-30

4.3 Kraft 4-32

4.3.1 Warum Kraft wichtig ist 4-32

4.3.2 Übungen zur Verbesserung der Kraft..... 4-34

4.3.4 Vertiefende Informationen 4-35

5 Körperliche Leistungsfähigkeit 2: Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination 5-37

5.1 Körperliche Leistungsfähigkeit 2 5-38

5.2 Schnelligkeit 5-39

5.2.1 Übungen zur Verbesserung der Schnelligkeit 5-39

5.2.3 Vertiefende Informationen 5-40

5.3 Beweglichkeit 5-41

5.3.2 Dehnen 5-43

5.3.3 Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit 5-45

5.3.4 Vertiefende Informationen 5-46

5.4 Koordination 5-47

5.4.1 Warum Koordination wichtig ist 5-47

5.4.2 Übungen zur Verbesserung der Koordination 5-49

5.4.3 Vertiefende Informationen 5-50

6 Bewegung richtig steuern - Belastungsfaktoren 6-52

6.1 Belastungsfaktoren 6-53

6.2 Instrumente zur Belastungssteuerung 6-53

6.2.1 Planung der Übungen nach Belastungsvorgaben 6-53

6.2.2 Bewegungsangebot vor der Planung richtig einschätzen 6-55

6.2.3 Puls als Indikator für die körperliche Beanspruchung 6-56

6.2.4 Subjektives Belastungsempfinden 6-57

6.3 Belastungsfaktoren – „Stellschrauben“ für das richtige Maß 6-58

6.3.1 Belastungsintensität..... 6-60

6.3.2 Belastungsumfang..... 6-61

6.3.3 Belastungsdauer..... 6-62

6.3.4 Belastungsdichte 6-63

7 Planung eines BeiK-Angebots 7-64

7.1	Vorbereitung eines BeiK-Angebots	7-65
7.1.1	Was für ein bewegungsförderndes Angebot möchte ich anbieten?	7-65
7.1.2	Beispiel für ein BeiK-Angebot.....	7-66
7.1.3	Was muss ich vorher klären?	7-67
7.1.4	Unterstützung durch BeiK-Koordinator:innen	7-67
7.2	Planung einer Bewegungseinheit	7-68
7.2.1	Grundlagen einer Bewegungseinheit.....	7-68
7.2.2	Vorbereitung einer Bewegungseinheit	7-69
7.2.3	Ablauf einer Bewegungseinheit	7-70
8	Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche.....	8-73
8.1	Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche	8-73
8.2	Wie viel Bewegung ist richtig?	8-73
8.3	Vorschläge für Bewegungsprogramme	8-74
8.3.1	Kleine Spiele	8-75
8.3.2	Große Sportspiele	8-79
8.3.3	Beispiel für ein BeiK-Angebot für Kinder im Vorschul- und frühen Schulkindalter ..	8-80
8.3.5	Beispiel für ein BeiK-Angebot für Kinder im späten Schulkindalter.....	8-81
8.3.6	Beispiel für ein BeiK-Angebot für Jugendliche	8-82
9	Bewegungsangebote für Erwachsene und Senior:innen.....	9-83
9.1	Bewegungsangebote für Erwachsene	9-81
9.1.1	Wie viel Bewegung ist richtig?	9-81
9.1.2	Vorschläge für Bewegungsprogramme.....	9-81
9.1.4	Beispiel für ein BeiK-Angebot für Erwachsene.....	9-84
9.2	Bewegungsangebote für Senioren:innen	9-85
9.2.1	Wie viel Bewegung ist richtig?	9-85
9.2.2	Vorschläge für Bewegungsprogramme.....	9-85
9.2.4	Beispiel für ein BeiK-Angebot für Senior:innen	9-87
10	Allgemeines.....	10-88
10.1	Administratives	10-87
10.1.1	Teilnehmendenlisten	10-87
10.1.2	Fragebögen.....	10-87
10.2	Sicherheitsaspekte	10-88
10.3	Unfälle	10-89
10.4	Vorerkrankungen	10-90
10.5	Haftung	10-90

1.6 QUELLENVERZEICHNIS

Baden, Henning (2017): Teilhabe möglich machen. Freiwilligenagenturen und Inklusion. Berlin: bagfa e.V.

Böhmer, Andreas B.; Wappler, Frank; Zwissler, Bernd (2014): Preoperative risk assessment--from routine tests to individualized investigation. In: *Deutsches Arzteblatt international* 111 (25), 437-45; quiz 446. DOI: 10.3238/arztebl.2014.0437.

Freiwald, Jürgen; Greiwing, Andreas (2016): Optimales Krafttraining. Sport - Rehabilitation - Prävention. Balingen: Spitta Verlag GmbH & Co. KG.

Geis, Rüdiger (2009): Sportspiele - leicht gemacht. Für Schule und Verein. Schorndorf: Hofmann (Praxisideen, Bd. 35 : Sportspiele).

Guthold, Regina; Stevens, Gretchen A.; Riley, Leanne M.; Bull, Fiona C. (2018): Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. In: *The Lancet Global Health* 6 (10), e1077-e1086. DOI: 10.1016/S2214-109X(18)30357-7.

Hohmann, Andreas; Lames, Martin; Letzelter, Manfred (2010): Einführung in die Trainingswissenschaft. 5., unveränd. Aufl. Wiebelsheim: Limpert.

Malchow, Berend; Schmitt, Andrea; Falkai, Peter (2014): Wirksam bei Schizophrenie, Depression, Demenz und Angststörungen. Sport tut auch der Psyche gut! In: *MMW Fortschritte der Medizin* 156 (1), S. 41–43. DOI: 10.1007/s15006-014-0044-3.

Mathias, Dietger (2018): Fit und gesund von 1 bis Hundert. Ernährung und Bewegung Aktuelles medizinisches Wissen zur Gesundheit. 4., vollständig aktualisierte und erweiterte Auflage. Berlin, Germany: Springer. Online verfügbar unter <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&AN=1813632>.

Oertel-Knöchel, Viola; Hänsel, Frank (2016): Aktiv für die Psyche. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Oertel-Knöchel, Viola; Matura, Silke (Hg.) (2017): Bewegung und Sport gegen Burnout, Depressionen und Ängste. Berlin, Heidelberg, s.l.: Springer Berlin Heidelberg.

Rabast, Udo (2018): Gesunde Ernährung, gesunder Lebensstil. Was schadet uns, was tut uns gut? 2. Aufl. 2018. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. Online verfügbar unter <http://dx.doi.org/10.1007/978-3-662-56512-4>.

Reifenhäuser, Carola; Reifenhäuser, Oliver (Hg.) (2013): Praxishandbuch Freiwilligenmanagement. Weinheim, Basel: Beltz Juventa.

Rütten, Alfred (Hg.) (2019): Menschen in Bewegung bringen. Strukturen schaffen, Bewegung fördern, lebenslang bewegen. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Auflage: 1.15.05.19, Stand der Bearbeitung: 03/2019. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Rütten, Alfred; Pfeifer, Klaus (Hg.) (2017): Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Aufl. 1.2.06.17. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Sonderheft 3).

Schaller, Hans-Jürgen; Wernz, Panja (2015): Koordinationstraining für Senioren. Besser orientieren - schneller reagieren ; sicherer stehen und gehen. 4. Auflage. Aachen: Meyer & Meyer.

Schüler, Julia; Wegner, Mirko; Plessner, Henning (2020): Sportpsychologie. Grundlagen und Anwendung (Springer-Lehrbuch).

Schweer, Martin K. W. (2008): Psychologische Implikationen des Alterssports--Ein bislang weitgehend vernachlässigtes Forschungsfeld. In: *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie* 41 (3), S. 162–167. DOI: 10.1007/s00391-008-0542-y.

Sharkey, Brian J. (1990): Physiology of fitness. 3. ed. Champaign, Ill: Human Kinetics Books.

Söll, Wolfgang; Kern, Ute (2005): Alltagsprobleme des Sportunterrichts. 2., überarb. Aufl. Schorndorf: Hofmann.

Stang, Andreas; Stang, Maximilian (2014): An inter-state comparison of cardiovascular risk factors in Germany: towards an explanation of high ischemic heart disease mortality in Saxony-Anhalt. In: *Deutsches Arzteblatt international* 111 (31-32), S. 530–536. DOI: 10.3238/arztebl.2014.0530.

Wallentin, Annette (2018): Neue Engagierte. Freiwilliges Engagement von geflüchteten Menschen fördern. Berlin: bagfa e.V.

Weineck, Jürgen (2003): Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings. 13. Aufl. Balingen: Spitta-Verl.

2 BEIK-KOORDINATION + FREIWILLIGENMANAGEMENT

HEFT 2

BEIK-KOORDINATION + FREIWILLIGENMANAGEMENT

Inhalt	
2.1 Rolle des Ehrenamts	2-8
2.1.1 Bedeutung von bürgerschaftlichem Engagement	2-8
2.1.2 Definition Ehrenamt.....	2-9
2.2 Freiwilligenmanagement	2-10
2.2.1 Gewinnung von Freiwilligen.....	2-10
2.2.2 Motivation von Freiwilligen	2-11
2.2.3 Umgang mit besonderen Zielgruppen	2-12

2.1 ROLLE DES EHRENAMTS

2.1.1 Bedeutung von bürgerschaftlichem Engagement



„[Das bürgerschaftliche Engagement] hat eine große Bedeutung für den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Es ist unerlässlich für individuelle Teilhabe, gesellschaftliche Integration, Wohlstand, das kulturelle Leben, stabile demokratische Strukturen und soziale Bindungen. [Ehrenamt ist] in Deutschland allgegenwärtig: 31 Millionen Menschen setzen sich in ihrer Freizeit für das Gemeinwohl ein. Ihr Engagement ist dabei so wichtig wie verschieden. Die einen sind Retter, wenn die Not am größten ist. Sie löschen Feuer, bekämpfen Naturkatastrophen oder leisten Erste Hilfe. Andere wiederum übernehmen Aufgaben im Sportverein, begleiten Menschen mit Beeinträchtigungen im Alltag oder kümmern sich um die Integration von Flüchtlingen. Die Möglichkeiten des freiwilligen Engagements in Deutschland sind breit gefächert und in nahezu allen Lebensbereichen möglich.

Eines haben die verschiedenen ehrenamtlichen Tätigen aber gemeinsam: Sie alle unterstützen Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen und bereichern das Zusammenleben und den Zusammenhalt unserer Gesellschaft.“

<https://www.bmi.bund.de/DE/themen/heimat-integration/buergerschaftliches-engagement/bedeutung-engagement/engagement-artikel.html>

Mit dem Projekt BeiK – Bewegung in Kommune wird bürgerschaftliches Engagement in Sachsen-Anhalt angeregt, welches die Bewegungs- und Gesundheitsförderung vulnerabler Mitmenschen zum Ziel hat. Diese besondere Form des Engagements soll die Lücke zwischen bewegungsfernen „Coach-Potatoes“ und sportlich Aktiven verringern. BeiK stellt keinen Ersatz für professionelle Angebote dar, etwa durch Sportvereine oder Physiotherapie, sondern ist im Sinne einer „Vorstufe“, als aktivierendes Angebot, konzipiert.

Mit ihren Angeboten leisten die ehrenamtlichen BeiKer:innen einen wichtigen Beitrag für das Gemeinwohl.

2.1.2 Definition Ehrenamt

Wann wird von „Ehrenamt“ gesprochen, wann von „bürgerschaftlichem Engagement“, „freiwilligem“ oder „zivilgesellschaftlichem Engagement“? Diese Begriffe werden teils synonym, teils mit unterschiedlichen Gewichtungen genutzt. Eine gute Orientierung, welche Kriterien im Rahmen von BeiK für ein ehrenamtliches Engagement erfüllt sein müssen, bietet die Definition der Enquete-Kommission des Deutschen Bundestags „Zukunft des bürgerschaftlichen Engagements“:

Bürgerschaftliches Engagement	
... ist freiwillig.	• Selbstorganisation und Selbstbestimmtheit sind wesentliche Aspekte von Engagement
... ist nicht auf materiellen Gewinn gerichtet.	• wird nicht zeit- oder leistungsäquivalent bezahlt • Aufwandsentschädigungen sind möglich
... ist gemeinwohlorientiert.	• das schließt persönliche Motive zum Engagement wie Selbstverwirklichung oder Qualifizierung nicht aus
... findet im öffentlichen Raum statt.	
... wird in der Regel gemeinschaftlich bzw. kooperativ ausgeübt.	

Definition der Enquete-Kommission „Zukunft des bürgerschaftlichen Engagements“ des Deutschen Bundestages, 2002

Folgende Kriterien sind weiterhin von zentraler Bedeutung und ergänzen die voranstehende Definition:

Bürgerschaftliches Engagement
... ist kein Ersatz für staatliche Leistungen.
... ist auf sozialen Zusammenhalt ausgerichtet.
... ist zivil und nicht an die Staatsbürgerschaft gekoppelt.
... ermöglicht Teilhabe.
... orientiert sich an den Menschenrechten, wie sie in der Erklärung der Vereinten Nationen und im Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland verankert sind.

Bürgerschaftliches Engagement lt. bagfa e.V., 2014

Die im Projekt tätigen BeiKer:innen agieren als Ehrenamtliche, daher ist es wichtig sicherzustellen, dass oben stehende Kriterien zu jeder Zeit auf ihr Engagement zutreffen. Engagement passiert jedoch oft nicht „von allein“, daher ist eine kontinuierliche Unterstützung durch die Koordinator:innen vorgesehen.

2.2 FREIWILLIGENMANAGEMENT

2.2.1 Gewinnung von Freiwilligen

Als BeiKer:innen werden Menschen aktiviert und motiviert:

- die sich ehrenamtlich für Bewegungs- und Gesundheitsförderung in der Nachbarschaft engagieren wollen
- die Spaß und möglicherweise bereits Vorerfahrung mit Bewegungsangeboten haben
- die andere Menschen unterstützen wollen, sich fitter und zufriedener zu fühlen

Damit Interessierte sich für ein Engagement als BeiKer:in entscheiden, müssen im Vorfeld folgende Punkte durch die Projekt-Koordination geklärt und transparent dargestellt werden:

Welche Leistungen bieten wir? Welchen Nutzen hat der:die Ehrenamtlich:e?	Was erwarten wir von den Engagierten?
Z.B.: • Qualifizierung und Weiterbildung • Versicherungsschutz • Kontinuierliche Unterstützung durch Koordinator:in	Z.B.: • Dauer des Engagements • Welche Fähigkeiten und Kompetenzen bringen sie mit?

Viele Menschen sind an einem Engagement interessiert, wissen jedoch nicht, wo und wie sie sich engagieren können. Ein konkretes Angebot und gut zugängliche Informationen sind daher hilfreich, etwa durch

- zielgruppengerechte Öffentlichkeitsarbeit
- persönliche Ansprache
- Verschneidung mit anderen Angeboten der Organisation
- Informationsveranstaltungen
- „Schnupperengagements“

2.2.2 Motivation von Freiwilligen

Für die Gewinnung sowie eine gelingende Unterstützung der Freiwilligen ist es hilfreich, die individuellen Motivationen, Bedürfnisse und Eigenheiten der Engagierten zu kennen und zu berücksichtigen. Dafür können Engagierte in vier Typen eingeteilt werden:

Die 4 Engagementtypen				
	Initiator:innen	Animateur:innen	Dienstleister:innen	Organisator:innen
Bedürfnis nach...	Veränderung	Veränderung	Beständigkeit	Beständigkeit
Bedürfnis nach...	Distanz	Nähe	Nähe	Distanz
Stärken...	• Lösungsorientiert • Eigenständiges Arbeiten	• Teamarbeit (Planung, Erfahrungsaustausch, Feedback) • Für gute Stimmung sorgen • Sich auf Neues einstellen	• Feste Anbindung an Organisation • Zuverlässig und loyal	• Zuverlässigkeit • Aufsichts-/ Verantwortungspositionen • Gewährleistung von Regeln • planvolles Vorgehen
Wichtig	• Herausforderung • Möglichkeit, eigene Ideen zu verwirklichen • Talente einsetzen • Missstände beseitigen • Lösungswege finden • Erreichen der eigenen Ziele	• Kontakt • Anerkennung • Gegenseitige Unterstützung • Teilhabe aller • Gemeinschaftliche Tätigkeit	• Stabilität • Anerkennung durch soziales Umfeld • Respekt • Gebraucht werden	• Stabilität • Tragen gern Verantwortung • Strategische Überlegungen anstellen
Weniger wichtig	• Anerkennung und Meinung anderer			
Koordinator:innen sollten...	• Spielräume ermöglichen • Ideenreichtum würdigen und nutzen	• Kontakte ermöglichen • Finden hier Partner auf Augenhöhe	• Klare Aufgaben, Ziele und Strukturen vorgeben	• Sachgerechte und zuverlässige Infrastruktur gewährleisten
Koordinator:innen sollten nicht...	• Routineaufgaben fordern		• Zu große Flexibilität oder Veränderungen fordern/einführen	

Engagementstile nach Reifenhäuser, 2013

Die vier Engagementtypen kommen selten in „Reinform“ vor, sondern meist als Mischform, welche sich je nach Lebenssituation, Engagementform oder Alter ändern kann.

Zur Einordnung der Engagierten bieten sich **persönliche Gespräche** sowie ein **Ersterfassungsfragebogen** an. Ein auf BeiK zugeschnittener Fragebogen steht den Koordinator:innen zur Verfügung. Auch eine **Selbsteinschätzung** der Interessierten im Rahmen der Qualifizierung, welchem Engagementtyp sie sich zugehörig fühlen, kann neue Einblicke eröffnen.

2.2.3 Umgang mit besonderen Zielgruppen

Jeder Mensch ist verschieden und vereint in sich eine Vielzahl unterschiedlicher Eigenschaften. So gibt es nicht „die Geflüchteten“, „die Alten“ oder „die Frauen“, denn innerhalb dieser „Gruppen“ besteht eine große Heterogenität.

Das hier auf einige „besondere Zielgruppen“ von Engagierten näher eingegangen wird hat einerseits zum Zweck, eine Sensibilisierung hinsichtlich individueller Lebensrealitäten zu bewirken. Andererseits gibt es durchaus gruppenbezogene Besonderheiten, die zu kennen die Ansprache sowie den Umgang mit den jeweiligen Zielgruppen erleichtern können.



Alle Menschen...

- haben gruppenbezogene sowie individuelle Besonderheiten
- sollen nie auf ihre Besonderheiten reduziert oder darüber definiert werden

Wenn hier von Zielgruppe gesprochen wird, ist die Zielgruppe der BeiKer:innen gemeint, welche als Engagierte von den Koordinator:innen direkt angesprochen und unterstützt werden.

2.2.3.1 Menschen mit Fluchterfahrung

Die Bedingungen in den Herkunftsländern von Menschen mit Fluchterfahrung stellen sich sehr unterschiedlich dar und können nicht verallgemeinert werden. Verbindend ist jedoch die Flucht- und Ankommenserfahrung. Unsicherheit, lange Wartezeiten und vorerst nur provisorische Lebensentwürfe sind dabei prägend.

Die **Deutschkenntnisse** sind sehr unterschiedlich. Einige Geflüchtete sind seit mehreren Jahren in Deutschland, haben an Sprachkursen teilgenommen und können sich mündlich ausdrücken und deutsche Texte verstehen. Andere wiederum sprechen kein oder kaum Deutsch.



Faustregel

Wenn Sie sich im Erstgespräch ausreichend mit dem:der Interessierten verständigen können, werden die Sprachkenntnisse auch für die Tätigkeit als BeiKer:in ausreichen.



Geflüchtete Menschen dürfen sich uneingeschränkt engagieren,
denn Ehrenamt zählt nicht als Beschäftigung.

Das erweiterte polizeiliche Führungszeugnis kann von jedem und jeder beantragt werden,
unabhängig von Aufenthaltstitel oder Nationalität.

Die Bereitschaft Geflüchteter sich zu engagieren ist hoch. Die Motive sind so vielfältig wie bei Menschen ohne Fluchterfahrung, oft ähnlich, aber auch geprägt durch die besondere Situation:

Motive für ein Engagement

- einheimische Freunde und Bekannte finden
- Netzwerke knüpfen, um darüber bessere Chancen auf einen Ausbildungsplatz oder eine bezahlte Arbeit zu haben
- erworbene Deutschkenntnisse aus den Sprachkursen im Engagement anwenden und üben
- besser verstehen, wie die Gesellschaft funktioniert und wie sich die Menschen hier verhalten
- als Mensch mit Eigenschaften und Ressourcen wahrgenommen werden, nicht nur als „Geflüchtete:r“
- andere Bewegungs- und Sportformate einbringen, z.B. Cricket
- Nützliches tun und das Gefühl haben, gebraucht zu werden
- Dank ausdrücken für die eigene Unterstützung durch Engagierte
- Suche nach einer Wochenstruktur und sinnvollen Tätigkeit als Mittel gegen die Langeweile in einer Lebenssituation oft ohne Arbeit und ohne Familienanschluss
- Suche nach Ablenkung von der häufig belastenden Situation in der Unterkunft, mit Behörden und von den Sorgen um Familie und Freunde im Herkunftsland

Motive für Engagement lt. bagfa e.V., 2018



Vielen Menschen mit Fluchterfahrung ist die Idee des bürgerschaftlichen Engagements fremd. Um Interesse zu wecken und Missverständnisse oder falschen Erwartungen vorzubeugen, sollte das „**Was**“, „**Wie**“, „**Wo**“ und „**Warum**“ vorher ausführlich besprochen werden.

Sollen Menschen mit Fluchterfahrung gezielt angesprochen werden, haben sich folgende Zugangswege bewährt:

Zugangswege	
Aufsuchend arbeiten	Dahin gehen, wo Geflüchtete sich aufhalten • Z.B. Volkshochschulen, Sprachschulen, Integrationskurse, Treffpunkte in Religionsgemeinschaften, ...
Nicht zu privat	Aufsuchen direkt im Wohnheim ist sehr privat • Ausnahme: während von der Unterkunft organisierter Freizeit- und Begegnungsangebote
Hauptamtliche	Kontakt über hauptamtliche Mitarbeiter:innen • Z.B. Asylsozialberatungsstellen von Vereinen und Kirchen, Integrationsbeauftragte:r der Kommune, Sachbearbeiter:innen in den Jobcentern
Unterstützterkreise	Vertrauensvolle Atmosphäre über Mittler:innen herstellen • Z.B. Flüchtlingshelferkreise, Willkommensinitiativen, andere freiwillig Engagierte in der Geflüchtetenhilfe
Multiplikator:innen mit Fluchterfahrung	• Ins Projekt einbinden • bringen Sprach und Lebensweltkompetenz ein • kennen Orte, an denen geflüchtete Menschen gut ansprechbar sind
Auf Weitersagen vertrauen	• Weitergabe von Infos „Mund zu Mund“ ist am effektivsten, braucht jedoch ausreichend „Anlaufzeit“
Feste Sprechzeiten	• Kontinuität, feste Struktur für Engagierte • Verlässliche Ansprechzeiten für neue Interessierte
Soziale Medien	• Kontakt und Information für Menschen, zu denen bereits Kontakt besteht • Durch Teilen Weiterverbreitung der Informationen
Printmedien	• Zum „Erstkontakt“ hilfreich • Verweis: wo gibt es mehr Informationen?

Zugangswege lt. bagfa e.V., 2018

	Weiterleitende Literatur für Engagement mit Geflüchteten
Wallentin, Annette (2018). Neue Engagierte. Freiwilliges Engagement von geflüchteten Menschen fördern. Berlin: bagfa e.V.	

2.2.3.2 Geschlecht

In den Freiwilligen-Surveys in Deutschland wird das Engagement von **Personen weiblichen Geschlechts** nur unzulänglich erfasst, da nicht zwischen formellem (organisationsgebundenen) und informellen (z.B. nachbarschaftlichem) Engagement unterschieden wird. Das Engagement von Personen männlichen Geschlechts ist im formellen Bereich (Vorstandsämter etc.) höher, weshalb fälschlicherweise davon ausgegangen wird, Frauen würden sich weniger engagieren. Gründe hierfür sind u.a. in der traditionellen Mehrfachbelastung von Frauen zu finden, die in einem höheren Maß Familien- und Kindbezogene Arbeit leisten. Die Erfahrungen zeigen, dass gerade im informellen Bereich Personen weiblichen Geschlechts stärker vertreten sind als männliche.



Mit BeiK wurde eine niedrigschwellige Engagementmöglichkeit geschaffen, die individuelle, selbstbestimmte und auf die persönliche Situation angepasste Angebote von Engagierten ermöglicht.

Engagementstudien und -untersuchungen gehen in der Regel nach wie vor von einem binären Geschlechtersystem aus, d.h., sie differenzieren nur zwischen Engagierten weiblichen und männlichen Geschlechts. Engagierte, die keine dieser zwei Geschlechtsidentitäten innehaben, werden damit nicht erfasst. Über Personen, deren Geschlechtsidentität **trans**, **inter** oder **queer** ist, können daher keine verlässlichen Aussagen über ihr Engagementverhalten getroffen werden.



Beim Umgang mit Engagierten ist eine **geschlechtersensible Haltung** erforderlich

- voreilige Geschlechtszuweisungen und „Schubladendenken“ (z.B. sozial-kulturelle Rollenbilder) vermeiden
- in der Ansprache (verbal wie in Schriftform) nicht nur von „Frauen und Männern“ sprechen, sondern alle Geschlechter einschließen



Weiterleitende Literatur zu Gender

Küppers, Carolin (2012). Soziologische Dimensionen von Geschlecht.

<https://www.bpb.de/apuz/135431/soziologische-dimensionen-von-geschlecht?p=all>

2.2.3.3 Alter

Mit dem Alter gehen bestimmte Zuschreibungen einher, die Ungleichbehandlung von Altersgruppen ist in unserer Gesellschaft stark normalisiert.

Jugend	Alter
Minderjährigkeit = Unmündigkeit	Volljährigkeit = Mündigkeit
Leistungsfähigkeit, Produktivität	Untätigkeit, Hilfsbedürftigkeit

Der Freiwilligensurvey 2014 kommt zu dem Schluss, dass das Engagement **junger Menschen** abnimmt (aktuell 35 %). Als Grund wird steigender Zeit- und Leistungsdruck angeführt. 49% der Befragten würden sich gern engagieren, wenn die Rahmenbedingungen es ihnen ermöglichen.

Wichtige Motivationsgründe für junge Menschen sind

- Wir-Sinn: Etwas für die Gemeinschaft tun
- Spaß
- eigenbestimmtes und flexibles Engagement
- in der Gruppe



Gibt es ein Mindestalter für BeiKer:innen?

Die Tätigkeit als BeiKer:in ist mit verschiedenen Voraussetzungen verbunden. So ist es verpflichtend ein erweitertes polizeiliches Führungszeugnis vorweisen. Dieses kann für Personen ab 14 Jahre ausgestellt werden, was bedeutet, dass auch erst ab diesem Alter ein Engagement als BeiKer:in möglich ist.

Der Prozentsatz der **Engagierten im Rentenalter** entspricht der der jungen Menschen, Tendenz steigend. Im Jahr 2030 werden schätzungsweise 35% der Gesamtbevölkerung über 60 Jahre alt sein, woraus sich ein riesiges Potential für den Ehrenamtssektor ergibt.

Wichtige Motivationsgründe für Senior:innen sind

- Ich-Sinn: etwas tun, was einem gut tut
- Teilhabe am gesellschaftlichen Leben
- Gebraucht werden
- Weitergeben von Wissen und Erfahrungen

Die Festlegung von Mindest- und Höchstalter für bestimmte Engagementformen ist ein Beispiel der Ungleichbehandlung aufgrund des Alters. Diskriminierend ist es, wenn die Festlegungen pauschal und ohne triftigen Sachgrund getroffen werden. Viele junge Mensch sind bereit, mehr Verantwortung und Mitwirkung zu übernehmen, als ihnen durch ihr (erwachsenes) Umfeld zugestanden wird. Ebenso müssen viele der fitten, engagierten Senior:innen ihr Engagement vorzeitig beenden, weil sie eine bestimmte Altersgrenze erreicht haben – lt. Freiwilligensurvey betrifft das 40%.

2.2.3.4 Menschen mit Behinderung



„Menschen mit Behinderung sind Personen, die individuelle und langfristige körperliche, seelische, geistige oder Sinnesbeeinträchtigungen haben und aufgrund von existierenden Barrieren an der vollen, wirksamen und gleichberechtigten Partizipation an der Gesellschaft gehindert werden können“

Art. 1 UN-BRK

Aus der Klassifizierung der UN-Behindertenrechtskonvention geht hervor, dass Behinderungen auf verschiedenen Ebenen vorliegen können:

- Körperliche und Sinnesbeeinträchtigungen
- Seelische und geistige Beeinträchtigungen
- Partizipative Beeinträchtigungen

Eine Behinderung wird demnach nur zum Teil vom Ausmaß einer körperlichen oder geistigen Beeinträchtigung bestimmt:



„[Eine Behinderung] ist zum Großteil die Folge eines Zusammenspiels zwischen einer Person und ihrer Umwelt.

Wenn die Umgebung Anforderungen stellt, die eine Person mit ihren Fähigkeiten, Bedürfnissen und ihren Begrenzungen nicht erfüllen kann, entsteht eine Behinderung, Teilhabemöglichkeiten einer Person werden eingeschränkt.“

Baden, 2017

Menschen mit Behinderungen werden viel zu oft zuerst als Hilfsbedürftige gesehen und nicht als Personen, die selbst Unterstützung anbieten und aktiv in der Gesellschaft mitwirken können. Das kann auch dazu führen, dass sie sich selbst so sehen und gar nicht auf die Idee kommen, sich zu engagieren.

Welche gesellschaftlichen Auswirkungen können durch eine Behinderung hervorgerufen werden?

Menschen mit Behinderung...

- ... sind häufiger ledig
- ... leben häufiger allein
- ... haben häufiger keinen Schulabschluss (18% vs. 3%)
- ... sind häufiger erwerblos (7% vs. 5%)
- ... engagieren sich weniger (12% vs. 31%, am Bsp. Menschen zwischen 18 – 29 Jahre)

Behinderung lt. bagfa e.V. 2017

Ein guter Weg, Menschen mit Behinderung ein Engagement zu ermöglichen ist, **Teilhabebarrieren** zu erkennen und abzubauen. Eine Barriere kann sowohl eine schwer überwindbare Bordsteinkante sein wie auch eine Barriere in der Verständigung oder der gesellschaftlichen Einstellung.

Teilhabebarrieren können durch Information sowie konkretes Handeln abgebaut werden.

Tipps für die Unterstützung

- Planen Sie längere Zeit für Beratungs- und Vermittlungsprozesse ein.
- Arbeiten Sie mit ganz konkreten Beispielen von Menschen mit Behinderungen, die sich bereits engagieren. Schaffen Sie starke Bilder – und Vorbilder.
- Nutzen Sie für Menschen mit Lernschwierigkeiten eine einfache und verständliche Sprache sowie Informationsmaterial.
- Beachten Sie, dass Krankheitsgeschichten und Diagnosen im Detail keine Rolle für das Engagement spielen.
- Orientieren Sie sich an den Ressourcen der Menschen und sprechen Sie gleichzeitig Unterstützungsbedarf und ggf. Einschränkungen offen, aber sensibel an.
- Was bedeutet die Einschränkung im Alltag konkret?
- Kann eine unterstützende Person diese Einschränkung entlasten?
- Welche Tätigkeit kann gemeistert werden?
- Wie kann die gewünschte Tätigkeit verändert werden, so dass sie gemeistert werden kann?
- Machen Sie – wenn dies gewünscht wird und Sie es auch ermöglichen können – Begleitangebote (z.B. Begleitung zum Erstgespräch oder Wege gemeinsam einüben) oder organisieren diese über Kooperationspartner.
- Bieten Sie ein Engagement im Tandem von Menschen mit und ohne Behinderung an.

Beratung lt. bagfa e.V. 2017



Weiterleitende Literatur zu Menschen mit Behinderung

Baden, Henning (2017). Teilhabe möglich machen. Freiwilligenagenturen und Inklusion. Berlin: bagfa e.V.

3 BEWEGUNG

HEFT 3

BEWEGUNG

Inhalt

- 3.1 Was ist Bewegung?** Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 3.2 Ist Bewegung das gleiche wie Sport?** Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 3.3 Folgen von Bewegungsmangel** Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 3.4 Verbesserung durch Bewegung**Fehler! Textmarke nicht definiert.
 - 3.4.1 Physische Verbesserungen durch Bewegung....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 3.4.2 Psychische Verbesserungen durch Bewegung..**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

3.1 WAS IST BEWEGUNG?

Bezogen auf den menschlichen Körper wird im Duden die Bewegung als Veränderung der Lage, Haltung oder Stellung verstanden. Körperliche Bewegung oder auch Aktivität bedeutet, den eigenen Körper in Lage und Position zu verändern. Häufig denken wir von einer Person, die „körperlich aktiv“ ist, dass sie bestimmten Freizeitaktivitäten wie Fahrradfahren, Schwimmen oder Ähnlichem nachgeht. Allerdings muss das nicht unbedingt der Fall sein.

Eine Person ist auch dann in Bewegung bzw. körperlich aktiv, wenn sie Treppen steigt, spazieren geht, die Wohnung putzt oder ihre Hände wäscht. In diesen Fällen würden jedoch die meisten Menschen davon absehen, dies zwingend als körperliche Aktivität zu bezeichnen oder sie sogar mit sportlicher Aktivität wie Fußballspielen gleichzusetzten.

Wieso fallen diese Bewegungen aber trotzdem unter den Begriff „körperliche Aktivitäten“? Ganz einfach, körperliche Aktivität die zur Lageänderung, also Bewegung führt, wird durch physikalische Arbeit meist größerer Muskelgruppen ausgelöst (Oertel-Knöchel und Matura 2017). Diese Muskularbeit liegt folglich allen Bewegungen zugrunde, obwohl Intensität und Motivation sehr unterschiedlich sein können.

3.2 IST BEWEGUNG DAS GLEICHE WIE SPORT?

Bewegung ist sowohl tägliche Aktivität wie Zähneputzen oder den Abfall entsorgen als auch sportliche Betätigung. Man könnte vermuten, dass Sport um einiges anstrengender ist als Alltagsbewegung und mehr Energie verbraucht. Dies ist aber nur bedingt richtig. Auf einen Marathon trifft dies zu, aber wie ist es mit Schach oder Darts? Um es auf den Punkt zu bringen, als Sport bezeichnet man körperliche Aktivität, die wir **aus eigener Motivation** heraus betreiben, in unserer **Freizeit**, um **Spaß zu haben**, um mit anderen **Menschen zu interagieren** oder aus **gesundheitlichen Gründen**. Hierzu kann BeiK einen wichtigen Beitrag leisten.

Sport findet meist in Vereinen und unter Anleitung speziell ausgebildeter Übungsleiter:innen statt. BeiK verfolgt einen niedrigschwelligeren Ansatz. Das Projekt hat das Ziel, Menschen in Bewegung zu bringen. Hierbei ist es nicht die Intention, ein intensives Training zu gestalten, sondern Menschen zu einem aktiven Lebensstil zu motivieren. Es wird eine Möglichkeit geschaffen, miteinander zu interagieren, die Gesundheit zu verbessern und/oder einfach nur Spaß an Bewegung erfahren zu können.

Hierfür sind Gelingensbedingungen wichtig, um die Neugierde und Lust zum Mitmachen, um die intrinsische Motivation der Menschen zu wecken. Dazu zählen u.a.:

- ein niedrigschwelliger Zugang
- direkte Ansprache

- kurze Wege (Angebot im Stadtteil)
- interessante Angebote
- positive Beispiele

Es ist insbesondere auch die Zusammenarbeit mit Vereinen und organisierten Sportangeboten in der Kommune angeraten. Etwa, indem Kontakte vermittelt werden zwischen Vereinen und Menschen, die durch Beik zu mehr Bewegung gekommen sind und dies beibehalten wollen.

3.3 FOLGEN VON BEWEGUNGSMANGEL

Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Sie ist nicht nur Mittel zum Zweck, um von A nach B zu gelangen, sondern sie spielt eine zentrale Rolle in unserer Entwicklung und unserem täglichen Alltag. Wir beginnen im Säuglingsalter unsere Umwelt durch Bewegung zu erforschen und sind unser ganzes Leben lang mehr oder weniger in Bewegung. Studien belegen allerdings, dass die Änderung unseres Lebensstils in den letzten Jahrzehnten zu Bewegungsmangel in unserer Gesellschaft geführt hat. Wieso ist das ein Problem? Man könnte davon ausgehen, dass eine Veränderung im Lebensstil nicht zwingend etwas Schlechtes sein muss. Die World Health Organisation (WHO) belegte im Jahr 2015, dass Millionen Menschen jährlich an den Folgen von Zivilisationskrankheiten sterben und **ein wesentlicher Faktor zur Entstehung von diesen Krankheiten ist Bewegungsmangel**. Eine Harvard University Studie geht sogar noch einen Schritt weiter und schreibt dem Bewegungsmangel 6% aller **Herz-Kreislauf-erkrankungen**, 7% aller Fälle von **Diabetes mellitus Typ 2** und 10% aller **Dickdarm- und Krebserkrankungen** zu (Rabast 2018).

In der letzten großen Studie zu Risikofaktoren im Bundesvergleich, zeigte sich, dass sich die **Bürger:innen Sachsen-Anhalts** bei vielen Risikofaktoren und den daraus resultierenden Erkrankungen in allen Faktoren unter den Top 3 befinden (Stang & Stang, 2014). Einfluss auf die hohe Herzinfarkttrate wird auch hier ähnlichen Risikofaktoren zugeordnet, aber neben Bewegungsmangel, Diabetes, etc. werden auch weitere Faktoren betrachtet (Abbildung 1).

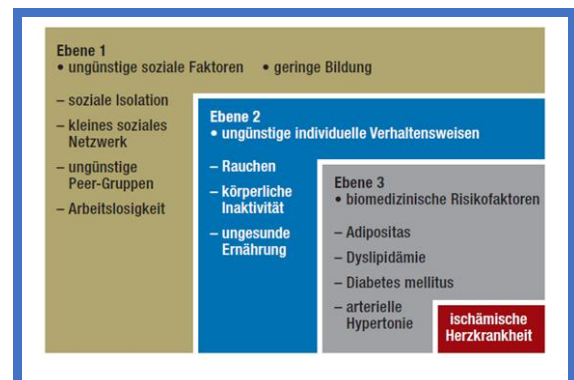


Abbildung 1. Vereinfachtes Mehrebenen-Modell zu den Risikofaktoren der ischämischen Herzkrankheit. (Stang, 2014).

Diese Zahlen sind wenig verwunderlich wenn man bedenkt, dass eine 2018 veröffentlichte Studie belegt, dass 27,5% der Menschen weltweit nicht der von der WHO vorgeschlagenen Bewegungsempfehlung von lediglich 150 Minuten moderater beziehungsweise 75 Minuten intensiver Bewegungsaktivität in der Woche nachkommen (Guthold et al. 2018). Bewegungsmangel wiederum führt zu weiteren Problemen, da die Skelettmuskulatur nicht nur für die Bewegung, sondern auch als Stoffwechselorgan eine wichtige Rolle übernimmt.

3.4 VERBESSERUNG DURCH BEWEGUNG

Im Rahmen des 2015 verabschiedeten Präventionsgesetzes verfolgt BeKi das Ziel, durch niedrigschwellige und bedarfsorientierte Bewegungsprogramme Gesundheitsförderung und Prävention zu stärken.

Es stellt sich allerdings immer wieder die Frage, warum man sich überhaupt bewegen sollte? Warum Bewegung und Sport nicht nur sinnvoll, sondern wichtig für den Menschen sind? Es wurde bereits in der Einleitung darauf eingegangen, was die Folgen von Bewegungsmangel sein können. Doch Bewegung und Sport verringern nicht nur die Chance an sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ zu erkranken. Neben der Senkung der Risikofaktoren, bringt Bewegung und Sport eine ganze Fülle an positiven Auswirkungen mit sich. Durch die Förderung von Bewegungsangeboten soll Jung und Alt die Möglichkeit geboten werden, in Spiel, Bewegung und Sport miteinander zu interagieren. Mit diesem Vorgehen soll nicht nur eine Gesundheitsförderung durch die Verbesserung der konditionellen Grundlagen erreicht, sondern eine Erhöhung der Lebensqualität an sich erzielt werden. Doch was bedeutet dies konkret? In welcher Weise wirkt sich Bewegung auch den Körper und die Psyche aus?

3.4.1 Physische Verbesserungen durch Bewegung

Die Anpassungen des Körpers an Bewegung und Sport sind weitreichend. Von der Veränderung des Körperbildes über die veränderte Sauerstoffversorgung der Muskulatur bis hin zur Anpassung des Hormonstatus. Um ein Verständnis für die positive Auswirkung von Bewegung auf den Körper zu erlangen, betrachten wir hier die Ebene der Muskulatur, Gelenke und Bänder und deren Versorgung.

Bewegung besteht beim Menschen durch das Zusammenspiel von Muskeln und dem Skelettapparat. Die Muskulatur ist über Sehnenansätze mit dem Skelett verbunden, man spricht auch von der Skelettmuskulatur (Abbildung 2). Der Skelettapparat verändert sich nach der Wachstumsphase in der Regel nicht mehr, abgesehen von Erkrankungen wie Osteoporose. Doch Bewegung und Sport haben das ganze Leben eine erhebliche Auswirkung auf die Muskulatur, die Gelenke, Organe und die allgemeine Funktion des Körpers (vgl. Tabelle 1).

Stärkung der Skelettmuskulatur, Auswirkungen:

- Schonung der Gelenke
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Stärkung des Halte- und Stützapparates

Der menschliche Körper reagiert auf regelmäßige sportliche Betätigung mit einem Anpassungsprozess. Diese Anpassung von Organen oder Organsystemen des menschlichen Körpers an eine körperliche Belastung bildet die Grundlage für eine **Leistungssteigerung**: Der Körper wird einer Belastung durch Bewegung oder Sport ausgesetzt und bereitet den Körper auf diese Belastung für das nächste Mal besser vor, auch auf Stoffwechselebene (Energieverbrauch).

Erhöhter Energieverbrauch, Auswirkungen:

- Gewichtsreduktion
- Gewichtsverluste stabilisieren

Da der Energieverbrauch bei den verschiedenen Bewegungsaktivitäten sehr unterschiedlich ist (vgl. *Heft 7.2 Planung einer Bewegungseinheit*), sind insbesondere diejenigen hervorzuheben, bei deren Ausübung viel Energie verbraucht wird. Mit steigender körperlicher Leistungsfähigkeit kann zudem auch mehr Leistung bei gegebener submaximaler **Herzfrequenz (Pulsschlag)** erbracht werden:



Trainierte Personen haben einen höheren Energieverbrauch als untrainierte.

So liegt z.B. bei einer Herzfrequenz von 150 Schlägen/min der durchschnittliche Kalorienverbrauch von trainierten Personen bei 15 kcal/min, während untrainierte bei derselben Herzfrequenz nur 10 kcal/min verbrauchen (Sharkey, 1990).

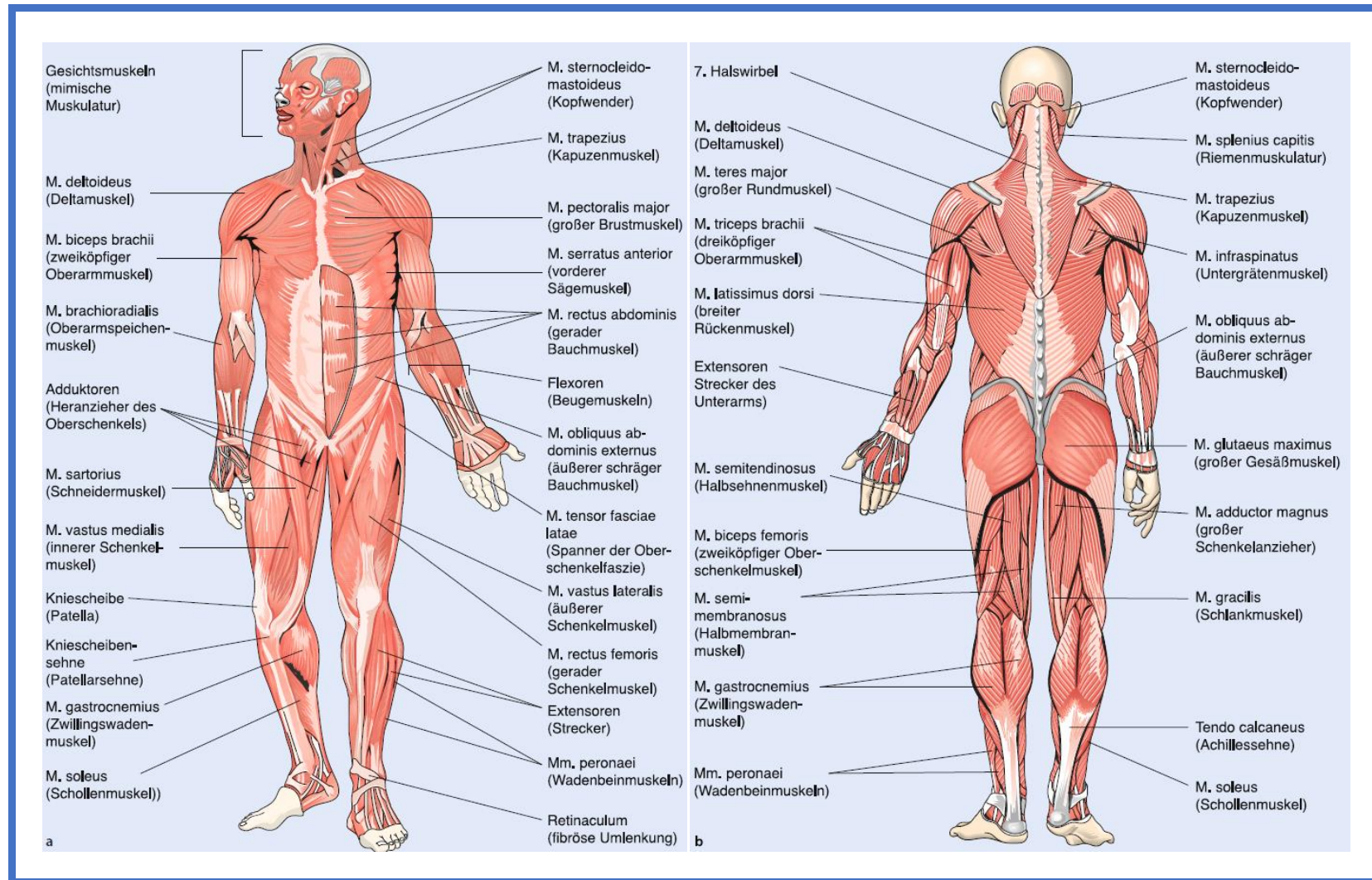


Abbildung 2. Menschliche Muskulatur a Frontalansicht b Rückansicht (Kempf, 2014).

3.4.2 Psychische Verbesserungen durch Bewegung

Studien in den letzten Jahrzehnten zeigten, dass neben den körperlichen auch auf mentaler Ebene positive Veränderungen durch Bewegung zu verzeichnen sind. So schüttet der Körper nicht nur positive Botenstoffe (Mathias 2018) während körperlicher Aktivität aus, regelmäßiger Sport führt nachweislich auch zu einer Verbesserung des Selbstkonzeptes.

Man fühlt sich durch Bewegung geistig besser. Nachweislich wirken verschiedene Formen von Bewegung und Sport sich positiv auf Krankheitsbilder wie z. B. Depressionen, Angststörungen und andere psychische Krankheitsbilder aus (Malchow et al. 2014). Umfang und Sportart können sich hierbei unterschiedlich stark auf die Psyche auswirken (Schüler et al. 2020). Zu alledem haben Bewegung und Sport auch den positiven Effekt, in direkten Kontakt mit Gleichgesinnten zu kommen und somit auch eine Erweiterung des sozialen Umfeldes zu bewirken.

Positive Auswirkungen auf die Psyche:

- Gesteigertes Wohlbefinden
 - Wahrnehmung körperlicher Belastbarkeit
- Verbessertes Selbstbild
- Verringerung von psychischen Beschwerden
- Verbessertes Zugehörigkeitsgefühl

Durch die Aufnahme von körperlicher Aktivität kann die allgemeine Lebenszufriedenheit gesteigert werden. Dies kann nach dem Salutogenesemodell durch den Aufbau von positiven Faktoren oder den Abbau von negativen Faktoren geschehen (Schüler et al. 2020). Indem Personen im Rahmen einer regelmäßigen körperlichen Aktivität im Stande sind, körperliche und/oder psychische Beschwerden zu verringern, kann eine ganze Reihe von positiven Veränderungen im Lebensstil die Folge sein. Eine mögliche Folge von verringerten körperlichen oder psychischen Problemen wäre, nach Rücksprache mit einem Arzt, die Reduktion von Medikamenteneinnahme.



Das Salutogenesemodell von Aron Antonovsky (1923-1999)

Beschreibt Gesundheit nicht nur als Abwesenheit von Krankheit. Hierbei steht vor allem im Vordergrund, dass der Mensch Ressourcen (physisch, psychisch, sozial, materiell) nutzen kann, um Krankheit entgegenzuwirken. Wie effektiv diese Ressourcen genutzt werden, hängen dabei von dem „Kohärenzgefühl“ ab. Dieses globale Gefühl beschreibt das Verständnis der Situation, ein Gefühl der Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit des Handelns (Schüler et al. 2020).

4 KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT 1: AUSDAUER, KRAFT

HEFT 4

KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT: AUSDAUER, KRAFT

Inhalt	
4.1 Körperliche Leistungsfähigkeit 1	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.2 Ausdauer	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.2.1 Warum Ausdauer wichtig ist	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.2.2 Übungen zur Verbesserung der Ausdauer	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.2.3 Vertiefende Informationen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.3 Kraft	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.3.1 Warum Kraft wichtig ist	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.3.2 Übungen zur Verbesserung der Kraft.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.3.3 Vertiefende Informationen	Fehler! Textmarke nicht definiert.

4.1 KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT 1

Bewegung und Sport sind eine essenzielle Grundlage, um gesund und fit zu bleiben. Sie können verschiedene Formen und dementsprechend auch unterschiedliche Auswirkungen auf die körperliche Fitness beziehungsweise auf die Leistung haben. So unterscheidet man bei der sportlichen Leistungsfähigkeit fünf verschiedene Komponenten: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Einzelne oder alle Komponenten treten bei körperlicher Aktivität auf, meist als Mischformen wie Kraftausdauer oder Schnellkraft.

Sportliche Leistungsfähigkeit				
<u>Ausdauer</u>	<u>Kraft</u>	<u>Schnelligkeit</u>	<u>Beweglichkeit</u>	<u>Koordination</u>
Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung bei lang andauernden Belastungen	Fähigkeit einen äußeren Widerstand zu überwinden oder ihm entgegen zu wirken	Fähigkeit motorische Aktionen möglichst schnell auszuführen	Aktionsradius der Gelenke und Dehnfähigkeit der Muskulatur	Zusammenwirken von Sinnesorganen, peripherem und zentralem Nervensystem (ZNS) sowie der Skelettmuskulatur

In *Heft 4* werden die Komponenten **Ausdauer** und **Kraft** vorgestellt.

4.2 AUSDAUER

4.2.1 Warum Ausdauer wichtig ist

Ausdauer ist eine zentrale Komponente bei Bewegung und Sport und sollte in keinem BeiK-Angebot fehlen. Ausdauer ist nicht nur für die Teilnahme an verschiedenen Sport- oder Bewegungsaktivitäten wichtig, sie ist auch die Grundlage für das Bewältigen von Alltagsaufgaben.

Eine gute Ausdauer hat insbesondere positive Auswirkungen auf die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems und Ausdauertraining führt zu zahlreichen Anpassungen (vgl. Tabelle 1) sowie zu einer Verbesserung des psychischen Wohlbefindens (Hohmann et al. 2010). Im Sinne einer Verbesserung der Grundlagenausdauer geht es daher insbesondere darum, bewegungsmangelbedingten Risikofaktoren degenerativer Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegenzuwirken.

Tabelle 1. Anpassung einzelner Organe an ein Ausdauertraining.

Organ	Funktionelle und morphologische Anpassungen durch Ausdauertraining
Herz	• Senkung von Ruhepuls und Belastungspuls • Vergrößerung des Herzschlagvolumens • Ökonomisierung der Herzfunktion • Verbesserte Durchblutung des Herzmuskels • Anpassungen in Kammer- und Muskelgröße • Stabilisierung des Blutdrucks
Lunge	• Ökonomisierung der Atmung • Erhöhung der Sauerstoffaufnahmekapazität • Verbesserung der Lungenfunktion
Blut	• Günstiger Einfluss auf die Blutfettzusammensetzung • Erhöhung der Sauerstoffbindungsfähigkeit • Erhöhung der Sauerstofftransportfähigkeit
Gefäße	• Verringerte Rückbildung der Elastizität von Gefäßen
Muskulatur	• Verbesserte Energiebereitstellung • Verbesserte Durchblutung
Immunsystem	• Verbesserung des Immunstatus
Hormondrüsen	• Geringere Ausschüttung von Stresshormonen unter Belastung

4.2.2 Übungen zur Verbesserung der Ausdauer

Kinder und Jugendliche	
• Spielformen mit viel Bewegung	
Kinder im Vorschul- und frühen Schulkindalter	
Kleine Spiele • mit Laufcharakter	• Fangspiele • Staffelspiele
Kinder im späten Schulkindalter	
Kleine Spiele • mit Laufcharakter • Altersgemäßheit: Anpassung und Schwierigkeit	• Fangspiele • Staffelspiele
Große Spiele	• Fußball • Basketball • Badminton
Jugendliche	
Große Spiele	
Ausdauersport	• Running
Erwachsene	
• Niedrige bis moderate Belastungsintensität	
Große Spiele	• Fußball • Volleyball • Badminton
Ausdauersport	• Nordic Walking • Joggen • Laufgruppen
Senioren:innen	
• Niedrige bis moderate Belastungsintensität	
• Ausdauersport • Tanzen • Radfahren	



Anregungen für Spiele und Übungen finden sich in *Heft 8* und *9*.



Belastungsintensität ist immer nach der individuellen körperlichen und geistigen Belastbarkeit den Teilnehmer:innen zu gestalten.
Hinweise dazu in *Heft 6 Belastungsfaktoren*.

4.2.3 Vertiefende Informationen

Da Ausdauer eine essenzielle Grundlage für Bewegung und Alltagsaktivitäten darstellt, existieren viele Fitnessprogramme, welche sich auf Ausdauersportarten stützen. Wegen der Bedeutung der Ausdauer gibt es hier eine Auflistung der verschiedenen Ausdauerformen mit einigen Literaturangaben für Interessierte. Diese Informationen sind keine Voraussetzung für die Erstellung eines niedrigschwelligen Bewegungsprogrammes im Rahmen von BeiK, können aber einen Hinweis geben, wie Ausdauer auf sehr viele verschiedene Möglichkeiten verbessert werden kann.

Formen der Ausdauer					
Allgemeine und lokale Ausdauer		Allgemeine und spezielle Ausdauer		Aerobe und anaerobe Ausdauer	
Allgemeine Ausdauer	Lokale Ausdauer	Allgemeine bzw. Grundlagenausdauer	Spezielle Ausdauer	Aerobe Ausdauer	Anaerobe Ausdauer
Ausdauerleistungsfähigkeit bei körperlicher Aktivität, die mehr als 1/6 bis 1/7 der gesamten Muskulatur beansprucht	Ausdauerleistungsfähigkeit bei körperlicher Aktivität, die weniger als 1/6 bis 1/7 der gesamten Muskulatur beansprucht	Ausdauerleistungsfähigkeit unabhängig von bestimmten Bewegungsformen oder Sportarten	Ausdauerleistungsfähigkeit abhängig von bestimmten Bewegungsformen oder Sportarten	Sauerstoff steht in ausreichendem Maße der Muskulatur zur Verfügung	Die Sauerstoffzufuhr ist aufgrund hoher Belastungsintensität unzureichend und die benötigte Energie wird unter dem Eingehen einer Sauerstoffschuld bereitgestellt

Formen der Ausdauer				
Kurz-, Mittel- und Langzeitausdauer			Dynamische und statische Ausdauer	
Kurzzeitausdauer	Mittelzeitausdauer	Langzeitausdauer	Dynamische Ausdauer	Statische Ausdauer
Körperliche Belastungen von 45 Sekunden bis 2 Minuten mit überwiegend anaerober Energiebereitstellung	Körperliche Belastungen von 2 bis 8 Minuten mit zunehmend aerober Energiebereitstellung	Körperliche Belastungen über 8 Minuten mit aerober Energiebereitstellung	Ausdauerleistungsfähigkeit bei dynamischen Übungen	Ausdauerleistungsfähigkeit bei gehaltenen Übungen

 Weiterleitende Literatur im Bereich der Ausdauer
Eisenhut, A. & Zintl, F. (2014). <i>Ausdauertraining. Grundlagen Methoden Trainingssteuerung</i> (1. Aufl.). München: BLV Buchverlag. Hottenrott, K & Gronwald, T. (2009). <i>Ausdauertraining in Schule und Verein</i>. Schorndorf: Hofmann (Praxisideen Bewegungskompetenzen, 38). Reim, F. (2009). <i>Fitnessorientiertes Ausdauertraining. Abwechslungsreich und individuell</i>. Schorndorf: Hofmann (Praxisideen Bewegungskompetenzen, 40).

4.3 KRAFT

4.3.1 Warum Kraft wichtig ist

Der Aufbau und Erhalt von Kraft sind von großer Bedeutung, sowohl für Bewegung und Sport, aber auch für den Alltag und steht häufig in engem Zusammenhang mit der Lebensqualität. Hierbei sind besonders die gesundheitlichen Aspekte wichtig. Hierunter fallen ein gut ausgebildeter Halte- und Stützapparat, Gelenkstabilisation durch Muskulatur, Prävention von Rücken- und Nackenschmerzen, Osteoporose und muskulären Dysbalancen sowie der allgemeine Erhalt der Kraft auch gegen den Abbauprozess im Alter (Hohmann et al. 2010). Neben den gesundheitlichen Aspekten bestehen allerdings noch weitere Gründe, Kraftübungen in Bewegungsprogramme zu integrieren (vgl. Tabelle 2).

Tabelle 2. Wirkung und / oder Gründe für Krafttraining (Hohmann et al. 2010).

Wirkung / Grund	Auswirkungen
Gesundheitlich	Durch Krafttraining kann die Lebensqualität gesteigert und erhalten werden. Durch Maßnahmen wie Stärkung von Stütz- und Halteapparat, Vorbeugung oder Reduktion von muskulären Dysbalancen etc. können verschiedenste (mit dem Bewegungsapparat in Verbindung stehende) Krankheitsbilder gemindert oder verhindert (Prävention) werden.
Leistungsfähigkeit	Besonders zu Beginn ist bei Kräftigungsübungen bereits nach kurzer Zeit mit einer Verbesserung der Leistungsfähigkeit zu rechnen, die motiviert weiter zu machen. Diese schnell einsetzende Verbesserung beruht auf koordinativer Anpassung und wird bei regelmäßigem Üben nach einigen Wochen durch Muskelzuwachs begleitet.
Ästhetik	Die ästhetischen Aspekte, also die Formung des Körpers durch Muskelwachstum und Reduktion des Fettanteils, machen einen zusätzlichen Reiz für die Aufnahme von Kräftigungsübungen aus.
Psychisch	Eine Steigerung der Lebensqualität (verringerte gesundheitliche Einschränkungen) und der Leistungsfähigkeit sowie der optischen Wahrnehmung (Aussehen) führen in vielen Fällen zu einer Steigerung des Selbstbewusstseins und der Selbstzufriedenheit.
Angebot	Kräftigungsübungen sind überall möglich und bedürfen nicht zwingend „zusätzlicher“ Hilfsmittel. Sie lassen sich in verschiedenen Formen an verschiedenen Orten durchführen, etwa an öffentlich nutzbaren Outdoor-Anlagen, welche frei für alle verfügbar sind.

Im Rahmen eines Bewegungsprogrammes in BeiK zeigen sich auch bei niedrigschwelligen Angeboten zahlreiche gesundheitliche Effekte:

- Verbesserung der Körperhaltung
- Vorbeugung vor Haltungsschäden
- Vorbeugung vor Rückenbeschwerden
- Ausgleich muskulärer Dysbalancen
- Verletzungsprophylaxe

4.3.2 Übungen zur Verbesserung der Kraft

Kinder und Jugendliche	
niedrige bis moderate Belastungsintensität	
Kinder im Vorschul- und frühen Schulkindalter	
- Gesonderte Kraftübungen nicht empfohlen - Lediglich im Rahmen anderer Übungen	- Schnellkraft beim Werfen - Griffkraft beim Klettern
Kinder im späten Schulkindalter	
- Wie im Vorschulalter - Vereinzelte Übungen	- Turnübungen - Übungen mit dem eigenen Körpergewicht
Jugendliche	
- Gezielte Kräftigungsübungen möglich - Nur unter professioneller Anleitung	- im Fitnessraum in Schulen - im Outdoor-Gym
Erwachsene	
Moderate Belastungsintensität	
Muskeltraining mit oder ohne Geräte möglich	Übungen mit dem eigenen Körpergewicht
Senioren:innen	
Niedrige bis moderate Belastungsintensität	
zielt insbesondere gegen Muskelabbau	Gymnastikübungen



Anregungen für Spiele und Übungen finden sich in *Heft 8* und *9*.



Belastungsintensität ist immer nach der individuellen körperlichen und geistigen Belastbarkeit den Teilnehmer:innen zu gestalten.
Hinweise dazu in *Heft 6 Belastungsfaktoren*.

4.3.4 Vertiefende Informationen

Krafttraining ist eine attraktive Form von Bewegung und Sport, die durch ihre positive Wirkung im Bereich der Erhaltung von Gesundheit eine bedeutende Rolle einnimmt. Im Folgenden werden die verschiedenen Formen der Kraft beschrieben (vgl. Tabelle 3). Da BeiK niedrigschwellige Angebote fördert, sollten die Hinweise zur richtigen Ausführung beachtet werden, um die Verletzungsgefahr zu minimieren. Gezielte Schnellkraft- oder Maximalkraftübungen bieten sich selten für ein Fitnessprogramm an. Das Hauptaugenmerk im Rahmen von BeiK liegt auf statischen oder dynamischen Kraftausdauerübungen.



Weiterleitende Literatur im Bereich der Kräftigung

Boeckh-Behrens, W.-U., Buskies, W. & Beier, P. (2016). *Fitness-Krafttraining. Die besten Übungen und Methoden für Sport und Gesundheit*. (17. Auflage, Originalausgabe. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag; rororo rororo Sport, 19481).

Freiwald, J. & Greiwing, A. (2016). *Optimales Krafttraining. Sport - Rehabilitation - Prävention*. Balingen: Spitta.

Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2010). *Einführung in die Trainingswissenschaft* (5., unveränd. Aufl.) Wiebelsheim: Limpert.

Tabelle 3. Vereinfachter Überblick der Formen der Kraft (Freiwald und Greiwing, 2016).

Formen der Kraft			
Maximalkraft	Schnellkraft	Kraftausdauer	
		Die Fähigkeit einen Bewegungswiderstand andauernd und wiederholt bewältigen zu können.	
		Statische Kraftausdauer	Dynamische Kraftausdauer
Die Maximalkraft beschreibt die maximale Mobilisierung von kontraktilen Elementen (Muskelfasern) und der daraus entstehenden Kraft bei einer willkürlichen Muskelkontraktion. Maximalkraft beruht auf drei Faktoren: • Physiologischer Muskelquerschnitt • Muskelfaserzusammensetzung • Willkürliche Aktivierungsfähigkeit	Die Schnellkraft beschreibt die Fähigkeit in möglichst kurzer Zeit einen möglichst hohen Impuls zu generieren. Es wird unterschieden in: • Explosivkraft (maximale Geschwindigkeit Kraftentfaltung) • Startkraft (initiale Kraftanstiegsgeschwindigkeit)	Statisch-haltend oder isometrische Kraftausdauer bedeutet, dass Halten eines Widerstandes unter Einsatz einer Kraft ohne eine Veränderung in der Länge des Muskels, über einen Zeitraum hinweg, zu erzielen, d. h. Einsatz von Kraft ohne Veränderung der Lage.	Dynamisch-bewegte Kraftausdauer beschreibt die Fähigkeit einen anhaltenden oder wiederholten Widerstand unter Längenveränderung der Muskulatur zu überwinden.

5 KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT 2:

SCHNELLIGKEIT, BEWEGLICHKEIT, KOORDINATION

HEFT 5

KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT: SCHNELLIGKEIT, BEWEGUNG, KOORDINATION

Inhalt	
5.1 Körperliche Leistungsfähigkeit 2	Fehler! Textmarke nicht definiert.
5.2 Schnelligkeit	Fehler! Textmarke nicht definiert.
5.2.1 Übungen zur Verbesserung der Schnelligkeit ...	Fehler! Textmarke nicht definiert.
5.2.3 Vertiefende Informationen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
5.3 Beweglichkeit	Fehler! Textmarke nicht definiert.
5.3.2 Dehnen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
5.3.3 Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit ..	Fehler! Textmarke nicht definiert.
5.3.4 Vertiefende Informationen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
5.4 Koordination	Fehler! Textmarke nicht definiert.
5.4.1 Warum Koordination wichtig ist	Fehler! Textmarke nicht definiert.
5.4.2 Übungen zur Verbesserung der Koordination ..	Fehler! Textmarke nicht definiert.
5.4.3 Vertiefende Informationen	Fehler! Textmarke nicht definiert.

5.1 KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT 2

Bewegung und Sport sind eine essenzielle Grundlage, um gesund und fit zu bleiben. Sie können verschiedene Formen und dementsprechend auch unterschiedliche Auswirkungen auf die körperliche Fitness beziehungsweise auf die Leistung haben. So unterscheidet man bei der sportlichen Leistungsfähigkeit fünf verschiedene Komponenten: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Einzelne oder alle Komponenten treten bei körperlicher Aktivität auf, meist als Mischformen wie Kraftausdauer oder Schnellkraft.

Sportliche Leistungsfähigkeit				
Ausdauer	Kraft	<u>Schnelligkeit</u>	<u>Beweglichkeit</u>	<u>Koordination</u>
Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung bei lang andauernden Belastungen	Fähigkeit einen äußeren Widerstand zu überwinden oder ihm entgegen zu wirken	Fähigkeit motorische Aktionen möglichst schnell auszuführen	Aktionsradius der Gelenke und Dehnfähigkeit der Muskulatur	Zusammenwirken von Sinnesorganen, peripherem und zentralem Nervensystem (ZNS) sowie der Skelettmuskulatur

In *Heft 5* werden die Komponenten **Schnelligkeit**, **Beweglichkeit** und **Koordination** vorgestellt.

5.2 SCHNELLIGKEIT

Spiele bzw. Übungen zur Verbesserung der Schnelligkeit innerhalb von BeiK sind ausschließlich für Kinder und Jugendliche angedacht. Für Erwachsene und Senior:innen sind Schnelligkeitsübungen nicht empfohlen, da sie ein gewisses Kraftpotenzial voraussetzen und wenn dies nicht vorhanden ist, ein erhebliches Verletzungsrisiko besteht. Das Verletzungsrisiko ist insbesondere auch bei Ballspielen zu beachten.

5.2.1 Übungen zur Verbesserung der Schnelligkeit

Kinder und Jugendliche	
• Spielformen mit Reaktionsschulung und schnellen Bewegungen	
Kinder im Vorschul- und frühen Schulkindalter	
Kleine Spiele • mit Reaktions- und Laufcharakter	• Schwarz-Weiß-Fangspiel
Kinder im späten Schulkindalter	
Kleine Spiele • mit Laufcharakter	• Wettläufe • Staffellaufspiele
Jugendliche	
Große Spiele	



Anregungen für Spiele und Übungen finden sich in *Heft 8* und *9*.



Belastungsintensität ist immer nach der individuellen körperlichen und geistigen Belastbarkeit den Teilnehmer:innen zu gestalten.
Hinweise dazu in *Heft 6 Belastungsfaktoren*.

5.2.3 Vertiefende Informationen

Auch die Schnelligkeit als motorische Fähigkeit lässt sich in verschiedene Formen unterteilen und unterschiedlich trainieren. Da Schnelligkeitsübungen in Form von Spielformen in BeiK nur für Kinder und Jugendliche relevant sind, wird für Interessierte hier die Möglichkeit gegeben in der passenden Literatur weitere Anregungen zu finden.



Weiterleitende Literatur im Bereich des Schnelligkeitstraining mit fachlichen Grundlagen, Umsetzungsvorschlägen und Übungen:

Geese, R. & Hillebrecht, M. (2006). *Schnelligkeitstraining*. 2. Aufl. Aachen: Meyer & Meyer.

Grosser, M. & Renner, T. (2007). *Schnelligkeitstraining. Grundlagen, Methoden, Leistungssteuerung, Programme für alle Sportarten*. 2., neu bearb. Aufl., Neuausg. München: BLV-Buchverl. (BLV-Sportwissen).

Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2010). *Einführung in die Trainingswissenschaft* (5., unveränd. Aufl.) Wiebelsheim: Limpert.

5.3 BEWEGLICHKEIT

5.3.1.1 Warum Beweglichkeit wichtig ist

Der Beweglichkeit kann im Gegensatz zu den anderen konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit) eine eher konstitutionelle Rolle zugeschrieben werden. Sie trägt aber im erheblichen Maße zur allgemeinen Fitness, dem subjektiv empfundenen Wohlbefinden und dem Gesundheitszustand bei. Die Effekte der Beweglichkeit finden sich auf drei Ebenen (Hohmann et al. 2010) (vgl. Tabelle 4).

Tabelle 4. Positive Auswirkungen von Beweglichkeitstraining.

Vergrößerung des Bewegungsradius	• Einschränkungen im Alter entgegenwirken • Körperliche Leistungsfähigkeit verbessern • Schnellkräftigere, ökonomischere und weniger verletzungsanfällige Bewegungen werden ermöglicht
Präventive Wirkung	• Erhöhte Verletzungsprävention durch Dehnen in der Aufwärmphase für Sport und Bewegung • Dysbalancen durch regelmäßiges Dehnen von stark beanspruchter und verkürzter Muskulatur entgegenwirken • Einsatz verschiedener Dehnmethoden gegen Gefühl der Schläffheit oder gegen das Gefühl des Angespannt-Seins
Psychische Wirkung	• Erhöhung des Wohlbefindens • Dehnungstraining mit Entspannungsmethoden zur Stärkung der Entspannungsfähigkeit für die Bewältigung psychischer Belastungen • Verbesserte Körperwahrnehmung durch Herausbildung von „Muskelgefühl“, welches zu einem verbesserten Körperkonzept führt

Beweglichkeitsübungen können in verschiedenen Formen durchgeführt werden, im Rahmen von BeiK etwa Yoga- oder Gymnastikübungen. Beweglichkeitsübungen sind auch Bestandteil der Auf- und/oder Abwärmphase (vgl. *Heft 7.2 Planung einer Bewegungseinheit*). So findet in der Regel bei allen großen Sportspielen in der Erwärmungsphase eine Dehnphase statt, welche neben anderen Trainingseffekten vor allem eine verletzungspräventive Wirkung hat. Dehnen ist eine Bewegungsform zur Verbesserung der Beweglichkeit eines Muskel-Gelenk-Systems und der muskulären Flexibilität. Daher sollen innerhalb eines Bewegungsprogrammes zur Verbesserung der Beweglichkeit Dehnungsübungen als trainingsmethodische Maßnahme eingesetzt werden.

Einflussfaktoren auf die Beweglichkeit

- Gelenkstruktur
- Dehnfähigkeit von Muskeln, Sehnen, Bänder und Kapseln
- Muskelkraft
- Neuronale Prozesse

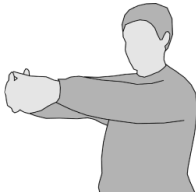
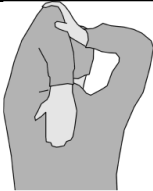
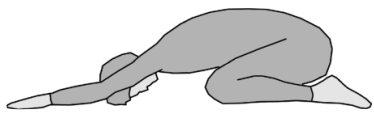
Auswirkungen einer verbesserten Beweglichkeit

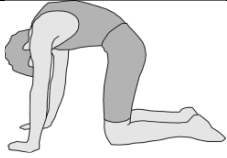
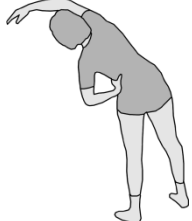
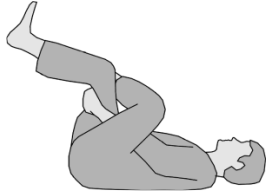
- Elastische Eigenschaften des Bewegungsapparats; Dehnbarkeit des Körpers
- Inter- und intramuskuläre Koordination der Muskulatur
- Kraft, um den Spielraum der Gelenke gezielt auszunützen

5.3.2 Dehnen

Im Rahmen eines Auf- oder Abwärmprogrammes, dient ein Dehnprogramm verschiedenen Zwecken. Für Einige ist es Verletzungsprävention, für andere Entspannungsprogramm, aber es ist auf jeden Fall immer eine Form des Beweglichkeitstrainings. Obwohl bereits viele Formen des Dehnens bekannt sind, sollen hier verschiedene Dehnübungen angefügt werden (vgl. Tabelle 5).

Tabelle 5. Dehnübungen nach den Angaben der VIBSS (<https://www.vibss.de/>).

Dehnübungen	
Hände am Hinterkopf verschränken und mit leichtem Druck den Kopf nach vorne unten ziehen, bis die Dehnung im Nacken zu spüren ist – kurz halten.	
	Kopf zu einer Schulterseite neigen und den gegengleichen Arm bei angezogener Hand in Richtung Boden drücken.
Seitlich zu einer Wand stehen und einen Arm angewinkelt in Schulterhöhe gegen diese legen. Das wandnahe Bein vorstellen. Den Oberkörper langsam von der Wand wegdrehen, während die Hüfte den Kontakt zur Wand behält. Vorsicht: Nicht die Schultern hochziehen.	
	Einen Arm im Ellenbogen beugen, mit der Gegenhand fassen und vor dem Körper zur Gegenseite ziehen. Becken und Schulter bleiben in Ausgangshaltung
Die Hände verschränkt auf Schulterhöhe vor dem Körper ausstrecken und die Handinnenflächen nach außen drehen. Durch leichten Zug der Arme nach vorne (Bauch leicht einziehen) werden die Schulterblätter auseinander gezogen und gedehnt.	
	Eine Hand zwischen die Schulterblätter legen. Der Gegenarm fasst den Ellenbogen und drückt den Arm nach hinten unten bis eine Spannung an der Oberarmrückseite spürbar ist – kurz halten. Vorsicht: Kein Hohlkreuz bilden.
Im Fersensitz den Oberkörper durch langsames Abrollen auf die Oberschenkel ablegen. Die Arme nach vorne lang ausstrecken und den Rücken auseinander ziehen.	

	Im Vierfüßlerstand einen Katzenbuckel machen. Die Arme und Beine sind dabei etwa schulter- bzw. hüftbreit auseinander und die Finger zeigen leicht zueinander.
Im Stand die Taille langsam seitwärts nach außen beugen und den Arm gerade über den Kopf ziehen. Auch die Rückbewegung zur Ausgangsstellung langsam durchführen. Wechsel zur anderen Seite.	
	Im einbeinigen Kniestand einen Fuß vor den Körper setzen, das andere Bein nach hinten ausstrecken und im Knie aufsetzen. In diesem weiten Ausfallschritt die Hüfte in Richtung Boden schieben, bis eine Spannung im Hüft-Lendenbereich spürbar ist – kurz halten. Dann Beinwechsel. Den Kniewinkel des vorderen Beines bei max. 90° halten und den Rücken gerade lassen (Arme z. B. im Rücken halten).
In Rückenlage die Beine anwinkeln und die Füße auf den Boden aufstellen. Ein Bein überschlägt das andere, so dass der Fuß auf dem Knie abgelegt werden kann. Die Hände umfassen durch das überschlagene Bein und seitlich daneben den Oberschenkel des auf dem Boden stehenden Beines und ziehen das Knie zur Brust (der Fuß hebt automatisch vom Boden ab). Die Spannung soll in der Gesäßhälfte des überschlagenen Beines spürbar sein – kurz halten. Dann Beinwechsel.	
	Im aufrechten Stand ein Bein im Fußgelenk fassen und nach hinten zum Gesäß ziehen. Das Standbein leicht beugen und die Knie parallel halten. Zur Dehnverstärkung das Becken leicht nach vorne drücken (d. h. Gesäß anspannen und nach vorne ziehen). Dehnung kurz halten, dann Beinwechsel.
Ein Bein im Stand gestreckt mit der Ferse zum Boden und angezogenen Zehen zum Schienbein vorstellen. Das Standbein leicht beugen, bis die Knie beider Beine auf einer Höhe sind. Den Oberkörper vorneigen bis eine Spannung in der hinteren Beinmuskulatur des Vorgestellten Beines spürbar ist. Die Dehnung kurz halten, dann Beinwechsel. Vorsicht: Mit den Händen nur auf dem gebeugten Bein aufstützen.	
	In den Ausfallschritt gehen und das Gewicht nach vorne verlagern. Die Ferse des hinteren Beines zum Boden drücken bis die Dehnung in der Wade spürbar ist. Dehnung kurz halten, dann Beinwechsel.

5.3.3 Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit

Kinder und Jugendliche	
• Spielformen mit unterschiedlichen Bewegungsformen	
Kinder im Vorschul- und frühen Schulkindalter	
Kleine Spiele • zum Dehnen, Strecken oder Kleinmachen	• Hundehütte • Bewegungsnachahmung • Tunnel
Kinder im späten Schulkindalter	
Kleine Spiele	• Kinderparkour • Schaufensterpuppe
Kampfsportformen	
Turnübungen	
Jugendliche:	
Große Spiele	• Basketball • Volleyball
Kampfsportformen	
Turnübungen	
Erwachsene	
Große Spiele	• Basketball • Volleyball
Stretching	
Yoga	
Senioren:innen	
Yoga	



Anregungen für Spiele und Übungen finden sich in *Heft 8* und *9*.



Belastungsintensität ist immer nach der individuellen körperlichen und geistigen Belastbarkeit den Teilnehmer:innen zu gestalten.
Hinweise dazu in *Heft 6 Belastungsfaktoren*.

5.3.4 Vertiefende Informationen

Die Beweglichkeit wird in der Sportwissenschaft als die Fähigkeit definiert, Bewegungen mit dem erforderlichen Bewegungsradius ausführen zu können. Funktionell existieren für die Grundlage der Beweglichkeit zwei Faktoren, die **Gelenkigkeit** und die **Dehnfähigkeit**. Wobei die Gelenkigkeit zum größten Teil von anatomischen-strukturellen Grundlagen geprägt ist, die Dehnfähigkeit beruht auf den Eigenschaften von Geweben wie Sehnen und Bändern. Dehnübungen können aktiv oder passiv und dynamisch oder statisch ausgeführt werden (Dehnübungen in *Heft 5.3.2 Dehnen*).

Aktive Beweglichkeit	Passive Beweglichkeit
Größtmöglicher durch eigene Muskelkraft erreichbarer Bewegungsumfang	Größtmöglicher Bewegungsumfang, der mit Hilfe äußerer Kräfte erzielt werden kann
Die passive Beweglichkeit ist größer als die aktive	

	Weiterleitende Literatur im Bereich der Beweglichkeit
Albrecht, K. & Meyer, S. (2014). <i>Stretching und Beweglichkeit. Das neue Expertenhandbuch</i> . 3., überarb. Aufl. Stuttgart: Haug.	
Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2010). <i>Einführung in die Trainingswissenschaft</i> (5., unveränd. Aufl.) Wiebelsheim: Limpert.	
Klee, A. & Wiemann, K. (2005). <i>Beweglichkeit, Dehnfähigkeit</i> . Mit CD-ROM. Schorndorf: Hofmann (Praxisideen Bewegungskompetenzen, 17).	

5.4 KOORDINATION

5.4.1 Warum Koordination wichtig ist

Die koordinativen Fähigkeiten (Synonym: Gewandtheit) sind Fähigkeiten durch die Prozesse der Bewegungssteuerung und -reglung bestimmt werden (Weineck 2003). Sie begleiten uns das ganze Leben (vgl. Tabelle 6) und lassen sich in verschiedene Untergruppen aufteilen (vgl. Tabelle 7).

Tabelle 6. Entwicklung der koordinativen Leistungsfähigkeit im Lebenslauf

Entwicklungsabschnitt	Alter	Koordinative Fähigkeiten
Kindesalter bis Pubeszenz	3 – 10 Jahre (Mädchen) 3 – 12 Jahre (Jungen)	Weitgehend linearer Leistungsanstieg
Pubeszenz bis Adoleszenz	11 – 13 Jahre (Mädchen) 12 – 14 Jahre (Jungen)	Beeinträchtigung, Verlangsamung der Entwicklung, Instabilität und Neuanpassung
Ausgang der Adoleszenz bis Beginn des frühen Erwachsenenalters	13 – 20 Jahre (Mädchen) 14 – 20 Jahre (Jungen)	Weitere Verbesserung, individuelle und volle Ausprägung (Kulmination der koordinativen Fähigkeiten)
Dritte bis vierte Altersdekade	20 – 40 Jahre	Trainingsabhängige Erhaltung bzw. relative Erhaltung
Vierte, fünfte und sechste Altersdekade bis zum Tod	Ab 40 Jahre	Allmählicher und schließlich irreversibler Leistungsrückgang

Was bedeutet dies im Alltag und warum sollten Koordinationsübungen in BeiK eine besondere Stellung einnehmen? Gut geschulte koordinative Fähigkeiten wirken sich positiv auf verschiedene Aspekte des täglichen Lebens aus und zeigen präventiv sowie bezogen auf die allgemeine Gesundheit erhebliche Vorteile (Schaller und Wernz 2015).

- Koordinative Fähigkeiten sichern die Haltungsregulation (Stehsicherheit).
- Durch Vermeidung von Fehlbewegungen wird das Unfallrisiko gemindert (Sturzprävention).
- Geschädigte Organe (Gelenke) werden entlastet.
- Alltagsfertigkeiten bereiten weniger Probleme (Treppen steigen, Aufstehen, Anziehen, etc.).
- Ungewohnte Anforderungen werden besser bewältigt.
- Mehrfachhandlungen gelingen besser.
- Körperliche Selbstständigkeit, Selbstsicherheit und Wohlbefinden werden positiv beeinflusst.
- Teilbewegungen können besser aufeinander abgestimmt werden.
- Einzelne Muskelgruppen können besser aktiviert werden im Hinblick auf ein Bewegungsziel.
- Verbesserte Körperwahrnehmung z. B. bei Rotationsbewegungen.
- Verbesserte Spielfähigkeit mit und ohne Ball

Koordinative Übungen können auf Grund ihrer breit gefächerten positiven Auswirkungen auf Alltag, Gesundheit und Prävention im Rahmen von BeiK immer in die Planung integriert werden. Dies kann passiv geschehen, da in einer Vielzahl von Spiel- und Übungsformen koordinative Bewegungselemente beinhaltet sind, aber auch gezielt aktiv durch Bewegungsangebote mit dem Hauptziel Koordination, wie Jonglieren etc.

5.4.2 Übungen zur Verbesserung der Koordination

Kinder und Jugendliche	
Kinder im Vorschul- und frühen Schulkindalter	
Kleine Spiele • in denen Kinder balancieren, werfen, sich in Gruppe organisieren	• Jonglierparade • Verrücktes Zielwerfen • Hüpfen mit dem Sandsäckchen
Kinder im späten Schulkindalter	
Kleine Spiele • ähnlich wie im Vorschulalter	• Hochwerfen und fangen • Prellen
Große Spiele	• Fußball • Basketball
Jugendliche	
Große Spiele	• Fußball • Basketball • Volleyball
Kampfsportübungen	
Turnen	
Erwachsene	
Große Spiele	• Basketball • Volleyball • Handball • Badminton
Senioren:innen	
• Gleichgewichtsschulung • funktionelle Gymnastik	• Live-Kinetik



Anregungen für Spiele und Übungen finden sich in *Heft 8* und *9*.



Belastungsintensität ist immer nach der individuellen körperlichen und geistigen Belastbarkeit den Teilnehmer:innen zu gestalten.
Hinweise dazu in *Heft 6 Belastungsfaktoren*.

5.4.3 Vertiefende Informationen

Die Facetten der Koordination sind zahlreich. Neben der Ausdifferenzierung wie sie in Tabelle 7 aufgeführt ist, lassen sich koordinative Fähigkeiten auch in allgemeine und spezielle sowie in intra- und intermuskuläre Koordination einteilen.

Tabelle 7. Koordinative Fähigkeiten (Meinel & Schnabel, 1998).

Formen der Koordination	
Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	Fähigkeit, einzelne Bewegungsphasen und Teilkörperbewegungen so abzustimmen, dass es zu einer Bewegungsgenauigkeit und Bewegungsökonomie kommt.
Reaktionsfähigkeit	Fähigkeit zur schnellen Einleitung und Ausführung motorischer Aktivitäten auf Signale.
Kopplungsfähigkeit	Fähigkeit, Teilkörperbewegungen im Hinblick auf ein bestimmtes Bewegungsziel räumlich, zeitlich und dynamisch aufeinander abzustimmen.
Orientierungsfähigkeit	Fähigkeit zur Bestimmung und zielangepassten Veränderung der Lage und Bewegung des Körpers im Raum.
Gleichgewichtsfähigkeit	Fähigkeit, den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten oder während und nach Körperverschiebungen diesen Zustand beizubehalten oder wiederherzustellen.
Umstellungsfähigkeit	Fähigkeit, Bewegungen veränderten Umgebungsbedingungen anzupassen.
Rhythmisierungsfähigkeit	Fähigkeit, einen von außen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und motorisch umzusetzen. Fähigkeit, einen verinnerlichten Rhythmus einer Bewegung in der eigenen Bewegungsaktivität zu realisieren.

Allgemeine Koordination	Spezielle Koordination
Die allgemeine Koordination beinhaltet die zeitliche, räumliche und kraftmäßige Steuerung von komplexen Bewegungsabläufen oder Einzelbewegungen im Alltag oder in Bewegungssituationen.	Die spezielle Koordination ist durch das technische Variationsvermögen im Rahmen von Bewegungsabläufen gekennzeichnet.

Intramuskuläre Koordination	Intermuskuläre Koordination
Unter intramuskulärer Koordination versteht man das muskuläre Zusammenspiel innerhalb eines Muskels.	Intermuskuläre Koordination bedeutet das Zusammenwirken verschiedener Muskeln.



Weiterleitende Literatur im Bereich der Koordination

Häfelinger, U. & Schuba, V. (2013). *Koordinationstherapie. Propriozeptives Training*. 6. Aufl. Aachen: Meyer & Meyer (Wo Sport Spass macht, v.10). Online verfügbar unter <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&AN=943754>.

Schaller, H-J. & Wernz, P. (2015). *Koordinationstraining für Senioren. Besser orientieren - schneller reagieren; sicherer stehen und gehen*. 4. Auflage. Aachen: Meyer & Meyer.

Weineck, J. (2003). *Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings*. 13. Aufl. Balingen: Spitta.

6 BEWEGUNG RICHTIG STEuern - BELASTUNGSFAKTOREN

HEFT 6

BEWEGUNG RICHTIG STEUERN - BELASTUNGSFAKTOREN

Inhalt

- 6.1 Belastungsfaktoren** Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 6.2 Instrumente zur Belastungssteuerung** Fehler! Textmarke nicht definiert.
 - 6.2.1 Planung der Übungen nach Belastungsvorgaben **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 6.2.2 Bewegungsangebot vor der Planung richtig einschätzen . **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 6.2.3 Puls als Indikator für die körperliche Beanspruchung **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 6.2.4 Subjektives Belastungsempfinden **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- 6.3 Belastungsfaktoren – „Stellschrauben“ für das richtige Maß** Fehler! Textmarke nicht definiert.
 - 6.3.1 Belastungsintensität..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 6.3.2 Belastungsumfang..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 6.3.3 Belastungsdauer..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 6.3.4 Belastungsdichte **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

6.1 BELASTUNGSFAKTOREN

Bewegungsangebote können eine oder mehrere Komponenten der körperlichen Leistungsfähigkeit wie Kraft, Ausdauer oder Kombinationen verbessern (z. B. Kraftausdauer). Doch neben der Auswahl der richtigen konditionellen Leistungskomponenten für das entsprechende Bewegungsprogramm gibt es weitere Instrumente, um Bewegungsangebote zu gestalten und zu steuern. Sie helfen dabei, Übungen so auf die Teilnehmer:innen anzupassen, dass sie nicht unter- oder überfordert werden, die Motivation erhalten bleibt und Verletzungen vorgebeugt werden.

Wer Bewegungsangebote für andere Personen oder sich selbst gestalten möchte, muss dies vorab planen (vgl. *Heft 7 Planung eines BeiK-Angebots*). Im Folgenden werden daher Möglichkeiten gezeigt, um die körperliche Belastung in Bewegungsangeboten an die Teilnehmer:innen anzupassen und die Übungen durch geeignete Belastungsfaktoren zu steuern (Oertel-Knöchel und Hänsel 2016), z.B. durch Vorgabe

- der Belastungsintensität (Beispiel: Lauftempo)
- des Belastungsumfangs (Beispiel: Laufstrecke)
- der Belastungsdauer (Beispiel: Laufzeit)
- der Belastungsdichte (Beispiel: eingebaute Pausenzeiten, Anzahl der Laufübungen pro Woche)

6.2 INSTRUMENTE ZUR BELASTUNGSSTEUERUNG

6.2.1 Planung der Übungen nach Belastungsvorgaben

Im Vorfeld eines Übungsprogrammes müssen Überlegungen angestellt werden, welches Bewegungsprogramm für eine Gruppe von Teilnehmenden geeignet ist. Fehlende Planung kann in physischer wie psychischer Überlastung und Schlimmeren enden.

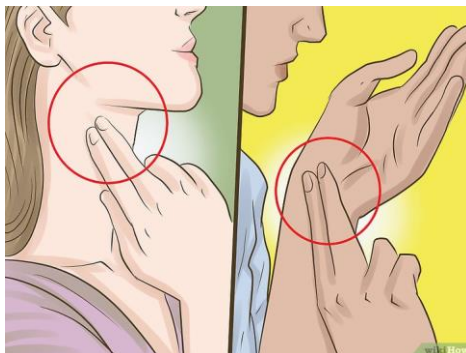


Negativbeispiel

Eine Seniorin, die sich in Alltag und Freizeit wenig bewegt, wird in einem Bewegungsprogramm mit Übungen in Form von „Treppensteigen“ konfrontiert. Während dies für die übrigen Teilnehmer:innen kein Problem darstellt, ist die Seniorin physisch überfordert und stürzt.

Um eine Übungseinheit richtig auf die Teilnehmer:innen anzupassen, muss daher im Vorfeld entsprechend die Bewegungsform und deren Belastungsintensität eingeschätzt werden. Hierzu gibt es unterschiedliche Hilfestellungen (vgl. Tabelle 8). Zusätzlich können Ratschläge zur Planung im Rahmen von BeiK auch bei den Koordinator:innen sowie den lokalen Sportvereinen eingeholt werden.

Tabelle 8. Instrumente zur Belastungssteuerung

Instrumente zur Belastungssteuerung																																		
Vor der Übungseinheit (Planung)	Während der Übungseinheit (Belastungscheck)																																	
Übungseinheit richtig einschätzen nach existierenden Systemen: • Metabolisches Äquivalent (MET) • Kalorienangaben • Wattangaben	Manuelle Pulsmessung	Borg-Skala																																
	Zum Erfassen der Herzfrequenz tasten die Teilnehmer:innen im Stehen oder Sitzen ihren Puls am Handgelenk oder Hals und zählen die Pulsschläge über 15 Sekunden, wobei die Leiter:innen jeweils den Beginn und das Ende der Zählperiode ansagen.	Steuerung der eigenen körperlichen Beanspruchung nach subjektiven Belastungsempfinden anhand einer zuvor erläuterten Skala.																																
• Leichte Tätigkeiten: < 3 METs oder < 4 kcal/min bzw. weniger als 75 Watt • Moderate Tätigkeiten: 3–6 METs oder 4 – 7 kcal/min bzw. 75–100 Watt bzw. 40 – 60% der VO2max • Intensive Tätigkeiten: > 6 METs oder > 7 kcal/min bzw. mehr als 100 Watt bzw. mehr als 60% VO2max • „Belastungen“ unter 1,5 METs gelten als inaktiv bzw. „sedentary“; um dies aber deutlich von Alltagsaktivitäten zu unterscheiden, ist es sinnvoller die „Sitz- oder Liegezeit“ zu nehmen (Gibbs et al., 2015)		<table><tr><th colspan="2">BORGSKALA</th></tr><tr><td>6</td><td>Keine Belastung</td></tr><tr><td>7</td><td>sehr, sehr leichte Belastung</td></tr><tr><td>8</td><td></td></tr><tr><td>9</td><td></td></tr><tr><td>10</td><td>geringe Atemnot</td></tr><tr><td>11</td><td></td></tr><tr><td>12</td><td></td></tr><tr><td>13</td><td>etwas anstrengender</td></tr><tr><td>14</td><td></td></tr><tr><td>15</td><td>anstrengend</td></tr><tr><td>16</td><td></td></tr><tr><td>17</td><td>sehr anstrengend</td></tr><tr><td>18</td><td></td></tr><tr><td>19</td><td></td></tr><tr><td>20</td><td>sehr, sehr hohe Atemnot</td></tr></table>	BORGSKALA		6	Keine Belastung	7	sehr, sehr leichte Belastung	8		9		10	geringe Atemnot	11		12		13	etwas anstrengender	14		15	anstrengend	16		17	sehr anstrengend	18		19		20	sehr, sehr hohe Atemnot
	BORGSKALA																																	
6	Keine Belastung																																	
7	sehr, sehr leichte Belastung																																	
8																																		
9																																		
10	geringe Atemnot																																	
11																																		
12																																		
13	etwas anstrengender																																	
14																																		
15	anstrengend																																	
16																																		
17	sehr anstrengend																																	
18																																		
19																																		
20	sehr, sehr hohe Atemnot																																	
																																		

6.2.2 Bewegungsangebot vor der Planung richtig einschätzen

Bevor die Planung eines Bewegungsangebotes voranschreitet, sollte nicht vergessen werden zu überprüfen, ob ein Bewegungsangebot überhaupt für eine Zielgruppe infrage kommt oder ob die Belastung vielleicht zu hoch sein könnte. Da es schwer ist eine Bewegungsform auf ihre Belastung für die Teilnehmer einzuschätzen, gibt es dafür Hilfsmittel. Diese existieren in Formen von Tabellen, welche körperliche Aktivität nach Ihrer Belastung einstufen. Besonders im Rahmen der Sportwissenschaft werden hierfür Tabellen, welche Werte wie das metabolische Äquivalent (MET) zugrunde legen, eingesetzt.

Metabolische Äquivalente (MET) bestimmter Aktivitäten*

MET	Aktivität
1	Lesen, Fernsehen
	Essen, Anziehen
2–3	Gehen auf ebenem Grund mit ca. 3–4 km/h
	leichte Hausarbeit
4	Ersteigen weniger Treppenstufen
	Gehen auf ebenem Grund mit ca. 6 km/h
	Rennen (kurze Strecke)
	Schwere Hausarbeit
	mäßiger Ausdauersport (Golf, Tanzen)
> 10	anstrengender Ausdauersport (Tennis, Fußball)

Abbildung 3. Beispiele MET-Einheiten bei verschiedenen Tätigkeiten (Böhmer et al., 2014).

Das **metabolische Äquivalent** verwendet man, um den Energieverbrauch verschiedener körperlicher Aktivitäten zu vergleichen. So wie beim Wiegen von Menschen Kilogramm die Maßeinheit bildet, so bildet das MET eine Maßeinheit beim Energieverbrauch von Bewegungsformen. Auf diese Weise lassen sich unterschiedlichste Bewegungsformen miteinander vergleichen und nach ihrem Energieverbrauch in leichte bis intensive Tätigkeiten einordnen (vgl. Tabelle 8). Des Weiteren gibt es auch Einordnungen nach anderen Maßeinheiten wie kcal/min, Watt oder VO₂ max. Alle diese Angaben sind weitere Maßeinheiten, welche die Belastungsintensität von Bewegungsformen wiedergeben, jedoch ein besseres Verständnis für die körperlichen und physikalischen Grundlagen voraussetzen. Bei der Planung von Bewegungsangeboten ist es daher ratsam, sich über die Intensität der Bewegungsform vorab zu informieren. Informationen können bei den BeiK-Koordinator:innen sowie dem Kreissportbund eingeholt werden.



Leichte Tätigkeiten sind nicht gleichzusetzen mit z. B. gelenkschonend oder für jeden machbar. Die Zielgruppe und deren Einschränkungen sind immer zu beachten!

6.2.3 Puls als Indikator für die körperliche Beanspruchung

Für gesunde Menschen ist die bei Bewegung und Sport maximal erreichbare Herzfrequenz altersabhängig. Da die Herzfrequenz somit als eine feste Größe zu behandeln ist, wird sie häufig auch für die Einschätzung von Belastungsintensitäten benutzt. Der Ruhepuls (Puls im Liegen nach der Nachtruhe) beträgt ca. 70 Schläge pro Minute. Bei Trainierten kann der Ruhepuls auch darunter liegen.



Faustregel

Maximale Herzfrequenz = $220 - \text{Alter}$

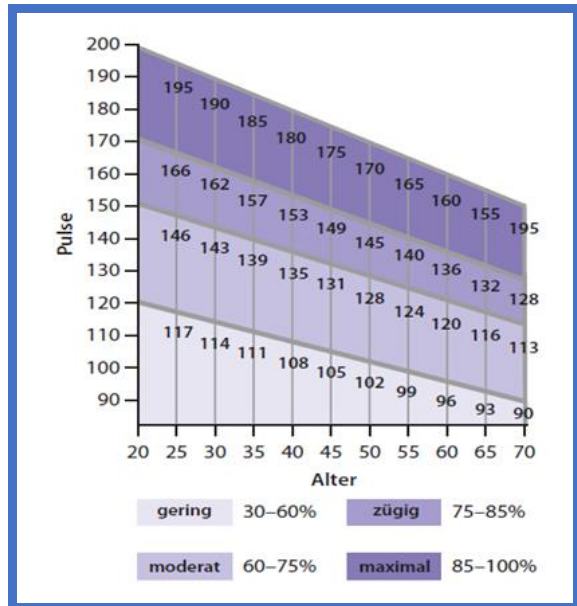


Abbildung 4. Beziehung von Trainingsintensität und Puls für verschiedene Altersgruppen (Mathias, 2018)

Daraus lassen sich solide Richtwerte für den Einsatz im Sport errechnen (Mathias, 2018).



Messen des Pulses

Im Zuge der Bewegungsaktivität kann es sinnvoll sein von Zeit zu Zeit den Puls während der Belastung zu messen. Es bieten sich heute viele Möglichkeiten zur Pulsmessung an, z.B. Smartwatches oder in Fitnessgeräte integrierte Pulssensoren.

Eine **manuelle Pulsmessung** (vgl. Tabelle „Instrumente zur Belastungssteuerung“) ist möglich, wenn keine Gerätschaften für die Pulsmessung zu Verfügung stehen. Sie hat jedoch den Nachteil eventueller Ungenauigkeit und, dass dafür die Bewegungsaktivität unterbrochen werden muss. Das richtige Vorgehen bei der manuellen Pulsmessung ist vor einer Übungseinheit mit den Teilnehmern:innen durchzusprechen.

Die Bewegungsangebote im Rahmen von BeiK liegen im niedrigschwelligen Bereich. Ziel ist es, besonders Personen zu Sport und Bewegung zu bringen, die sich sonst eher wenig bewegen und daher auch wenig Bewegungserfahrung haben. Für diese Personen ist bereits ein Mehr an Bewegung ein großer Gewinn. Jedoch dürfen sie nicht überbeansprucht und körperlich überfordert werden. Häufig ist intensive Bewegung dem Körper fremd und bei Überlastung kann es zu Schmerzen und Unwohlsein kommen.



Abbildung 5. Auswirkung der körperlichen Inaktivität (Mathias, 2018)

Anstatt hoher Belastungsintensitäten ist es ratsam, einen moderaten Start zu planen. Das Hauptaugenmerk sollte darauf liegen, die Teilnehmer:innen zu motivieren und zu regelmäßiger Teilnahme zu bewegen und ihnen zu Beginn auf keinen Fall das Gefühl zu geben, dass sie das Programm nicht schaffen. Einen guten Anhaltspunkt für moderate Belastungsgrenzen im Pulsbereich gibt es hierbei von der Europäischen Atherosklerose Gesellschaft (Mathias 2018):

- 20-29 Jahre: 115-145
- 30-39 Jahre: 110-140
- 40-49 Jahre: 105-130
- 50-59 Jahre: 100-125
- 60-69 Jahre: 95-115

6.2.4 Subjektives Belastungsempfinden

Eine weitere Möglichkeit, das Ausmaß der Belastung zu prüfen, ist das „Subjektive Belastungsempfinden“ (eigene Einschätzung der physischen Belastung) mit Hilfe der **Borg-Skala** (vgl. Tabelle 8). Hierbei werden die Teilnehmer:innen mit dem Skalensystem vertraut gemacht, sodass diese während der Übungseinheit eine Rückmeldung geben können, in welchem Ausmaß die Bewegung sie beansprucht.

Die ursprüngliche RPE-Skala (»rating of perceived exertion«) von Borg umfasst – in Anlehnung an die Herzfrequenz – 15 Stufen (von 6 bis 20), welche mit bestimmten Ankerbegriffen, z.B. »extrem leicht« (7), »etwas anstrengend« (13) und »extrem anstrengend« (19) markiert sind. Es hat sich gezeigt, dass die Borg-Skala im Gesundheits- und Freizeitsport sinnvoll zur Belastungssteuerung eingesetzt werden kann (Oertel-Knöchel und Hänsel 2016). Inzwischen gibt es die Borg-Skala in abgewandelten Formen, in denen die Ankerbegriffe vom Original abweichen, doch das 15 Stufen System ist nach wie vor wissenschaftlich validiert.



Borg-Skala

Beim Einsatz der Borg-Skala ist zu beachten, dass Teilnehmer:innen eventuell über- oder untertreiben oder das Skalensystem nicht verstanden haben.

Aus diesem Grund ist die Borg-Skala vorab einzuführen.

6.3 BELASTUNGSFAKTOREN – „STELLSCHRAUBEN“ FÜR DAS RICHTIGE MAß

Es ist unbedingt erforderlich, die Bewegungsaktivität fortlaufend auf die Teilnehmer:innen anzupassen. Es kann immer passieren, dass eine Übungseinheit nicht wie geplant durchgeführt werden kann.

→ Beispiel	
Was	Walkinggruppe
Zielgruppe	50 – 65 Jahre
Strecke	Umrundung eines örtlichen Sees (circa. 2 km)
Dauer	geplant 30 Minuten
Tatsächlich	Einige Teilnehmer:innen können nicht 30 Minuten am Stück Walken!

Anhand des Beispiels ist zu erkennen, dass auch geplante Übungseinheiten an den Gegebenheiten scheitern können. Was kann in diesem Fall getan werden? Das Programm muss angepasst werden.

Um Bewegungsaktivität zu steuern, gibt es verschiedene Möglichkeiten, die als Belastungsfaktoren (vgl. Tabelle 9) bezeichnet werden. Diese Belastungsfaktoren sind „Stellschrauben“ mit denen eine Übungseinheit richtig geplant und angepasst werden kann. Diese Faktoren sind bei der Planung jeder Übungseinheit zu berücksichtigen (vgl. Tabelle 10).



Belastungsfaktoren wirken sich nicht direkt aufeinander aus.

Die Belastungsdichte wirkt sich nicht direkt auf bspw. die Belastungsintensität aus. Die einzelnen Streckenabschnitte können in derselben Geschwindigkeit gelaufen werden. Auch wirkt sich eine Erhöhung der Pausen (Belastungsdichte) nicht auf die Belastungsdauer aus, jedoch auf die Gesamtdauer der Übungseinheit.

Tabelle 9. Belastungsfaktoren

Belastungsfaktoren		Beschreibung	Messung
Belastungsintensität	Wie?	Gibt Ausmaß der körperlichen Belastung an. Art und Weise der Bewegungsausführung	• Herzfrequenz • Energie in kcal • Bewegungsfrequenz • Geschwindigkeit • % der Maximalkraft • Laktatwert im Blut
Belastungsumfang	Wie viel?	Gesamtbelastung innerhalb einer Übungseinheit	• Zeit (sec, min, h) • Zurückgelegte Distanzen (m, km) • Lastangaben (kg, t) • Anzahl von Wiederholungen
Belastungsdauer	Wie lang?	Wirkzeit eines Reizes auf den Körper ohne Unterbrechung (Dauer einer Übung)	• Stunden • Minuten • Sekunden
Belastungsdichte	Wie oft?	Zeitliche Aufeinanderfolge der Belastungen (Pausen)	• Zeitintervalle zwischen den Einzelbelastungen (Sekunden, Minuten, Stunden)

Tabelle 10. Beispiele für die Anwendung der Belastungsfaktoren in Ausdauer- und Kräfteinheiten

	Ausdauer	Krafttraining
Belastungsintensität	• Herzfrequenz (Durchschnitt) • Geschwindigkeit • Zurücklegen einer bestimmten Strecke	• Wiederholungszahl
Belastungsumfang	• Gesamtzeit innerhalb einer Übungseinheit	• Anzahl der Wiederholungen • Gesamtgewicht über die Übungseinheit gesehen
Belastungsdauer	• Zeit für das Absolvieren einer bestimmten Strecke	• Dauer eines Satzes
Belastungsdichte	• Pausen zwischen Teilstrecken	• Pausenzeit zwischen den Sätzen

6.3.1 Belastungsintensität

Wir wissen, dass für Bewegung Muskularbeit nötig ist und dass dies den Körper Energie kostet. Es gibt in der Wissenschaft verschiedene Möglichkeiten die benötigte Energie darzustellen. Wer schon einmal auf einem Laufband oder einem Fahrradergometer war, kennt sicher die Bezeichnung Watt, welche die Energie anhand des Widerstandes anzeigt. In der Sportwissenschaft wird häufig auch das *Metabolische Äquivalent* verwendet, um den Energieaufwand innerhalb verschiedener Sport- und Bewegungsaktivitäten zu vergleichen. Herzfrequenzen, Kalorienverbrauch oder Geschwindigkeiten sind Alternativen, um die Belastungsintensität innerhalb einer körperlichen Aktivität darzustellen. Wenn während der Bewegungsaktivität die Herzfrequenz steigt, deutet dies auf eine Steigerung des Energieverbrauchs und der Bewegungsintensität hin. Eine Übungseinheit lässt sich also durch das Verändern der Intensität regulieren. Durch das Erhöhen oder Senken der Geschwindigkeit wird beispielsweise eine Lafeinheit weniger oder mehr intensiv.



Beispiel

Was	Walkinggruppe
Zielgruppe	50 – 65 Jahre
Strecke	Umrundung eines örtlichen Sees (circa. 2 km)
Dauer	geplant 30 Minuten
Intensität	Circa 4 km/h

Die Belastungsintensität ließe sich zusätzlich auch durch das Einbauen von Treppen in die Route oder das Tragen von Zusatzgewicht erhöhen. Der resultierende höhere Energieverbrauch stellt eine höhere Belastungsintensität dar.



Bei Laufprogrammen, welche eine gewisse Route einplanen, führt die Erhöhung oder Senkung der Geschwindigkeit (Intensitätsveränderung) zu einer Veränderung in der zurückgelegten Strecke.

Daraus folgt: In 30 Minuten wird der See aus dem Beispiel entweder nicht komplett oder mehrmals umrundet.

6.3.2 Belastungsumfang

Der Belastungsumfang charakterisiert die gesamte Belastungseinwirkung über bestimmte Zeiträume. Er wird in der Regel je nach Form der Bewegung in verschiedenen Maßzahlen angegeben. Nach Belastungsreiz können Angaben in Distanzen (m, km), Lastangaben (kg, t), Belastungszeit (min, h) und zur Anzahl an Wiederholungen (Anzahl der Intervalle, Anzahl der Sätze, Anzahl der Serien) gemacht werden. Im Rahmen der Planung eines Bewegungsangebots ist der Belastungsumfang zu bedenken. Bei der Planung einer Lafeinheit handelt es sich beim Belastungsumfang um die gesamte Strecke, also wie weit die Laufgruppe läuft.

→ Beispiel	
Was	Walkinggruppe
Zielgruppe	50 – 65 Jahre
Strecke	Umrundung eines örtlichen Sees (circa. 2 km)
Dauer	geplant 30 Minuten
Intensität	Circa 4 km/h

Der Belastungsumfang ist in den einzelnen Bewegungsformen sehr unterschiedlich. Bei Übungseinheiten, welche der Kräftigung dienen, bezieht sich der Belastungsumfang auf das zu bewältigende Gewicht, bei Spielformen auf die Anzahl der Runden/Durchgänge.

6.3.3 Belastungsdauer

Unter der Belastungsdauer versteht man die gesamte ununterbrochene Einwirkungsdauer einer Übung. In verschiedenen Übungsformen wird die Belastungsdauer unterschiedlich gemessen. Ihre Bedeutung bleibt aber erhalten, ob bei einer Ausdauerbelastung, Kräftigungsübungen oder der Spielzeit im Sportspiel. So entspricht beispielsweise bei Kräftigungsübungen die Belastungsdauer der Anspannungsdauer der Muskulatur während eines Satzes (Aneinanderreihen einer bestimmten Anzahl von Wiederholungen) ohne Pause (Güllich & Krüger, 2013).

→ Beispiel	
Was	Walkinggruppe
Zielgruppe	50 – 65 Jahre
Strecke	Umrundung eines örtlichen Sees (circa. 2 km)
Dauer	geplant 30 Minuten
Intensität	Circa 4 km/h

Im Falle einer Laufgruppe ist die Belastungsdauer die gesamte Laufzeit, jedoch nicht die Pausen und das Organisatorische. Wird eine Lafeinheit geplant (vgl. *Heft 7.2 Planung einer Bewegungseinheit*), können bei einer Stunde ca. 5 – 10 Minuten für das Sammeln der Gruppe, Vorstellung und Aufwärmen genutzt werden. Dann eine aktive Laufzeit (Belastungsdauer) von 35 – 40 Minuten. Hinzu kommen noch 5 – 10 Minuten Pausen und 5 Minuten Verabschiedung etc.

Am Beispiel erkennt man, dass eine Umrundung des Sees mit 4 km/h nur bei einer tatsächlichen Belastungsdauer von 30 Minuten zu erreichen ist.

Bei Kräftigungsübungen wird bei der Belastungsdauer nur die Zeit der Anstrengung gerechnet. Sind zum Beispiel Sit-ups geplant: 4 Sätze à 15 Wiederholungen (ca. 30 Sekunden pro Satz), und eine Pause von einer Minute zwischen den Sätzen. Die Übung hat also eine gesamte Dauer von 6 Minuten (4x30 Sekunden + 4x1 Minute). Von diesen 6 Minuten sind lediglich 2 Minuten die Belastungsdauer.

6.3.4 Belastungsdichte

Die Belastungsdichte gibt an, wie viel Zeit zwischen den einzelnen Belastungen liegt. Sie ist eine Angabe zu den Pausen bzw. Erholungszeiten zwischen den Übungen oder Streckenabschnitten und beschreibt so das Verhältnis von Belastung und verfügbarer Erholung während einer Übungseinheit.

Beispielsweise wird die Belastungsdichte bei Kräftigungsübungen über die Erholungszeit zwischen den Sätzen und Serien beschrieben, wohingegen beim Ausdauersport kurze Pausen zwischen Teilstreckenabschnitten zur Erholung genutzt werden können.

→ Beispiel	
Was	Walkinggruppe
Zielgruppe	50 – 65 Jahre
Strecke	Umrundung eines örtlichen Sees (circa. 2 km)
Dauer	geplant 30 Minuten
Belastungsdichte	15 min laufen => 2 min Pause => 15 min laufen
Intensität	Circa 4 km/h

Die Belastungsdichte hat eine wichtige Bedeutung für die Bewegungsaktivität. Sie erlaubt Teilnehmer:innen durch Erholungspausen einen höheren Belastungsumfang zu bewältigen als es ohne oder mit geringeren Pausen möglich wäre. Im Beispiel gibt es eine 2-minutige Pause nach der Hälfte der Zeit. Diese Pause ermöglicht es möglicherweise allen Teilnehmer:innen den See zu umrunden.

7 PLANUNG EINES BEIK-ANGEBOTS

HEFT 7

PLANUNG EINES BEIK-ANGEBOTS

Inhalt

- 7.1 Vorbereitung eines BeiK-Angebots** Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 7.1.1 Was für ein bewegungsförderndes Angebot möchte ich anbieten? **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 7.1.2 Was muss ich vorher klären? **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 7.1.3 Unterstützung durch BeiK-Koordinator:innen .. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- 7.2 Planung einer Bewegungseinheit** Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 7.2.1 Grundlagen einer Bewegungseinheit..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 7.2.2 Vorbereitung einer Bewegungseinheit **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 7.2.3 Ablauf einer Bewegungseinheit **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

7.1 VORBEREITUNG EINES BEIK-ANGEBOTS

Um bewegungsfördernde Angebote erfolgreich umzusetzen, sollte im Vorfeld immer die Ideenfindung und Planung im Mittelpunkt stehen, ob eines einzelnen Events, eines Workshops oder eines regelmäßig stattfinden Angebots.

7.1.1 Was für ein bewegungsförderndes Angebot möchte ich anbieten?

Wer noch keine Idee hat, was für ein Angebot er bzw. sie durchführen möchte, kann sich hier Anregungen holen.

Wie komme ich zu einer Idee?	
Persönlicher Ansatz	• Eigene Betroffenheit • Eigene Wahrnehmung • Eigener (zufälliger) Impuls
Pragmatischer Ansatz	• Kopieren und anpassen existierender Angebote • Orientierung an vorhandenen Rahmenbedingungen/ Möglichkeiten (Ausstattung, Orte, ...)
Strategischer Ansatz	• Bedarfe erfragen bei potenziellen Teilnehmenden • Auf Trends reagieren

Wo finde ich Anregungen?
• Website www.bewegunginkommune.de • Andere bewegungsfördernde Projekte (https://platzwechsel.jetzt/ oder Kiez-Übungsleiter:innen Berlin) • Lokale Sportvereine

Konkrete Beispiele für Bewegungsangebote	
• Tanz auf dem Spielplatz • Stadtteilspaziergang • Rollator-Fit • Fahrradgruppe • Wikingerschach	• Sitztanz • Gymnastik auf der Wiese • Laufgruppe • Boccia • Tischtennis

7.1.2 Beispiel für ein BeiK-Angebot

Eine Tour durch die Natur – mit dem Rad	
 	
Was?	Fahrradtour
Wer?	Für Erwachsene
Mit Wem?	Unterstützung durch BeiK-Koordinator:in
Wann?	Wochenende
Wie lang?	2 Stunden
Wie viel?	Intensität leicht, 10 – 30 km pro Tour
Wo?	Region Saale-Unstrut
Warum so?	• Leichter Zugang (Fahrrad hat fast Jede:r) • Wunderschöne Region für verschiedenste Strecken • Gut ausgebaute Radwege und Nahverkehrsanbindung
Materialien?	Eigenes Fahrrad
Sicherheit?	• Sicherer Umgang mit Fahrrad • Verkehrssicherheit sollte gewährleistet sein
Was noch?	• Anschließende Einkehr in Weingut oder Eisdielen für weiteres Beisammensein möglich
Das BeiK-Angebot „Eine Tour durch die Natur – mit dem Rad“ wird durch eine Fahrrad- und naturbegeisterte Engagierte angeboten. Die Teilnehmenden wurden durch Annoncen in der lokalen Zeitung sowie durch mündliche Ansprache im Bekanntenkreis gewonnen. Es hat sich eine feste Gruppe von 14 Personen gebildet, welche für weitere Interessierte offen ist. Die Touren werden in Absprache mit den Teilnehmenden festgelegt, dabei wird auf deren Wünsche und Einschränkungen (Streckenlänge, Pausen, Route etc.) eingegangen. Die Ausflüge durch die Kulturlandschaft des Saale-Unstrut-Triaslandes mit den Weinbergen, Flüssen und Burgen sind nicht nur Bewegung für den Körper sondern auch Balsam für die Seele. Die Teilnehmenden können ihr eigenes Wissen und Erleben mit einbringen. Einer kann vielleicht etwas zu einem Bauwerk erzählen, eine andere über bestimmte Pflanzen oder eine Anekdote über bestimmte Vorgänge. Zur Weiterentwicklung des Angebots ist eine Teilung der Gruppe angedacht, um der großen Altersspanne der Teilnehmenden (20 – 60 Jahre) und den unterschiedlichen Leistungsniveaus besser entsprechen zu können.	

7.1.3 Was muss ich vorher klären?

Folgende Fragen sollten in der Planung eines BeiK-Angebots geklärt werden, die für eine erfolgreiche Umsetzung nötig sind:

Frage	Erläuterung
Was?	Art des bewegungsfördernden Angebots
Wer?	Zielgruppe
Mit Wem?	Von wem kann ich Unterstützung erhalten?
Wann?	Wann soll das Angebot stattfinden? (Wochentag, Uhrzeit, Turnus)
Wie lang?	Dauer
Wie viel?	Intensität
Wo?	Ort/Räumlichkeiten
Warum so?	(Alternative Umsetzung)
Materialien?	Für das Angebot benötigte Materialien
Sicherheit?	Zu berücksichtigende Sicherheitsaspekte
Was noch?	Zusätzliche Ideen/Leistungen

Überlegungen vor einem BeiK-Angebot

Eine entsprechende Planungs-Liste wird im Rahmen der Qualifizierung zur bzw. zum Beiker:in zur Verfügung gestellt.

Die Nutzung der bereitgestellten **Teilnehmendenlisten** und **Fragebögen für die Teilnehmenden** ist weniger für die Planung relevant, dafür während der Durchführung und für die Auswertung des Angebots (siehe auch *Heft 10.1 Administratives*) und darf daher nicht vergessen werden.



Um Überforderung oder dem Gefühl „Ich muss“ vorzubeugen, kann es sinnvoll sein, sich einen Rahmen für sein Angebot zu überlegen:

- klarer Anfangstermin
- festgelegter Endtermin
- festgelegtes Ziel des Angebots

7.1.4 Unterstützung durch BeiK-Koordinator:innen

Bei allen Schritten während der Planung wie auch der Durchführung von Angeboten stehen die BeiK-Koordinator:innen mit Rat und Tat zur Seite. Sie sind zudem Ansprechpartner:innen für benötigte Materialien, Fragen zur Sicherheit, Aufwandsentschädigungen und Versicherung.

7.2 PLANUNG EINER BEWEGUNGSEINHEIT

7.2.1 Grundlagen einer Bewegungseinheit

Die Durchführung einer Bewegungsaktivität setzt immer voraus, dass der:die BeiKer:in und alle Teilnehmer:innen gesund sind, keine Beschwerden haben und sich die Teilnahme zutrauen. Gesundheitliche Einschränkungen sollten vorab unbedingt abgeklärt werden (vgl. *Heft 10.2 Sicherheitsaspekte*).

Bewegung ist nicht gleich Sport (vgl. *Heft 3 Bewegung*), aber ist Sport das gleiche wie **Training**? Kurz gesagt: Nein. Training selbst bezeichnet ein Verhalten, dass zum Ziel hat, die Leistung zu verbessern. Trainiert wird nicht nur im Sport, sondern auch in anderen Bereichen wie der Bewegungsförderung.

In unserem Zusammenhang interessiert vor allem die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, die sich aus verschiedenen Komponenten zusammensetzt. Folglich gibt es diverse Steuerungsmöglichkeiten, um die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.

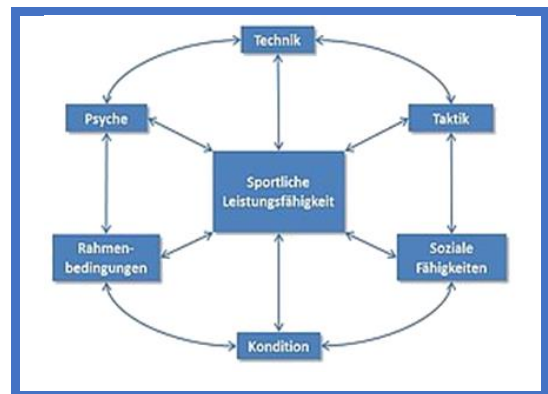


Abbildung 6. Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit

Für die Umsetzung in Beik ist gilt ein offener Trainingsbegriff:



„Training ist offen für alle, vom Anfänger über den Fortgeschrittenen bis hin zum Spitzensportler, vom Schüler über den Jugendlichen, den Aktiven bis zum Alterssportler, für den, der seine Leistung steigern, für den, der seine Fitness erhalten, aber auch für den, der sie wiederherstellen will.“

(Hohmann et al., 2010)

Die eigene Fitness zu steigern, zu erhalten oder nach z.B. einer Verletzung wiederherzustellen, sind drei unterschiedliche Ziele. Diese Ziele sind sehr wichtig für die Planung einer Bewegungseinheit. Um herauszufinden, welcher Übungsplan der richtige für eine Person oder Gruppe ist, muss die Frage also immer sein: **Was ist das Ziel?** Aus diesem Ziel leiten sich die Inhalte des jeweiligen Beik-Angebots ab. So fördern zum Beispiel Ausdauerübungen die Fitness oder Kräftigungsübungen die Rückengesundheit. Außerdem ist bei der Planung einer Bewegungseinheit das **Alter** der Teilnehmer:innen zu berücksichtigen, da es zu altersspezifischen Veränderungen über die Lebensspanne kommt. Die folgende Tabelle 11 gibt eine Übersicht über die Entwicklung der körperlichen Leistungsfähigkeit über die Lebensspanne.

Tabelle 11. Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit über die Lebensspanne (Winter & Hartmann, 2007)

Zielgruppe	Alter	Entwicklung
Kinder und Jugendliche	3 bis 18 Jahre	Herausbildung der sportlichen Leistungsfähigkeit
Junge Erwachsene	18 bis 30 Jahre	Relative Erhaltung der motorischen Leistungsfähigkeit
Erwachsene	30 bis 45/50 Jahre	Allmähliche motorische Leistungsminderung
Ältere Erwachsene	45/50 bis 60/70 Jahre	Verstärkte motorische Leistungsminderung
Senioren:innen	ab 60/70 Jahre	Ausgeprägte motorische Leistungsminderung

7.2.2 Vorbereitung einer Bewegungseinheit

Bei Vorbereitung einer einzelnen Bewegungseinheit stellen sich die gleichen Fragen wie bei der Planung des kompletten Angebots (vgl. Tabelle 12).

Tabelle 12. Überlegung zur Planung eines Bewegungsprogrammes am Beispiel „Walking“

Frage	Erläuterung	Beispiel
Was?	Art der Veranstaltung/ Anlass	Walking durch die Natur
Wer?	Zielgruppe	Ältere Erwachsene und Senioren:innen
Wann?	Zeitpunkt	Sonntagvormittag, wöchentlich
Wie lang?	Dauer	45 Minuten Walking und ca. 15 Minuten für Organisatorisches
Wie viel?	Intensität	Moderate Intensität (Anpassung nach Altersgruppe)
Wo?	Ort/Räumlichkeiten	Stadtpark
Warum so?	(Alternative Umsetzung)	Alternative bei leichtem Regen: Stadtwald (Regengeschützt)
Materialien?	Für das Angebot benötigte Materialien	Passende Kleidung/Equipment
Sicherheit?	Zu berücksichtigende Sicherheitsaspekte	- Wetter → Temperatur - Straßenverhältnisse

7.2.3 Ablauf einer Bewegungseinheit

Jede Bewegungseinheit unterliegt einem festen Ablauf. Eine Gliederung in drei Phasen empfiehlt sich unabhängig der vorherrschenden Rahmenbedingungen und dem Alter der Teilnehmer:innen. Die einzelnen Phasen werden als **Einleitung**, **Hauptteil** und **Schluss** bezeichnet.

7.2.3.1 Einleitung

Die Einleitung eines Bewegungsangebots besteht aus folgenden Teilen (vgl. Tabelle 13 & 14):

Tabelle 13. Begrüßung und Vorbereitung

Was	Warum
Vorstellungsrunde	• für die Gruppendynamik sehr wichtig
Organisatorische Fragen	• Führen einer Teilnehmenden- und Anwesenheitsliste • Spiel- und Ausführungsregeln • Sicherheitsaspekte • Umgangsregeln
Aufbau von Sport- und Spielgeräten	• findet gemeinsam in der Gruppe statt, um die Verantwortung und das Gruppengefühl zu stärken
Erwärmung	• dient der körperlichen und mentalen Vorbereitung auf die Bewegungseinheit • Wichtig um Verletzungen vorzubeugen!

Tabelle 14. Aufbau und Inhalte Erwärmung

Erwärmung	
Alle Altersgruppen	• Einstimmung auf das Bewegungsprogramm • Motivation
Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, der Muskulatur und des Nervensystems, Vorbereitung der Muskelgruppen, die im Hauptteil besonders gefordert sind, Steigerung von Herz-/Atmungsfrequenz	
Alle Altersgruppen	• Kleine Spiele • Übungsspezifische Erwärmung • Zielorientierte Erwärmung hinsichtlich des Hauptteils • Herabsetzen der Verletzungsgefahr • Sensibilisierung für den Hauptteil

7.2.3.2 Hauptteil

Der Hauptteil des Bewegungsprogramms nimmt zeitlich den größten Teil ein. Hier werden Inhalte eingebracht, welche dem Ziel entsprechen (vgl. Tabelle 15). Hierbei unterscheiden sich z.B. Spiele von Fitnessseinheiten.

Tabelle 15. Aufbau und Inhalte Hauptteil

Hauptteil	
Überleitung von Erwärmung zu Hauptteil möglichst fließend gestalten.	Ziel der Bewegungseinheit in Hinblick auf die Verbesserung konditionellen und koordinativen Fähigkeiten • Aufrechterhaltung der Aktivität der Funktionssysteme • Erhalt bzw. Wiederherstellung der körperlichen Leistungsfähigkeit • Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
Zielgruppe	Zielstellung
Kinder und Jugendliche	
• Kraft • Ausdauer • Beweglichkeit • Koordinative Fähigkeiten • Schnelligkeit	• Herausbildung der körperlichen Leistungsfähigkeit • Entwicklung der motorischen Fähigkeiten
Erwachsene	
• Kraft • Ausdauer • Beweglichkeit • Koordinative Fähigkeiten	• Wahrung der körperlichen Leistungsfähigkeit • Übungen sollen alltäglichen Belastungen entgegenwirken
Senior:innen	
• Kraft • Ausdauer • Beweglichkeit • Koordinative Fähigkeiten	• Erhalt der Beweglichkeit • Kräftigung der Muskeln auf Grundlage spezifischer Belastungen • Generelle Erhaltung der körperlichen Funktionstüchtigkeit

7.2.3.3 Schluss

Zum Ende jedes Bewegungsprogramms steht ein geregelter Schluss. An dieser Schlussphase sind in der Regel alle Teilnehmer:innen beteiligt (vgl. Tabelle 16 & 17).

Tabelle 16. Verabschiedung und Nachbereitung.

Was	Warum
Cool-Down und Entspannung	um die körperliche Aktivität langsam und nicht zu abrupt ausklingen zu lassen
Abbau von Sport- und Spielgeräten	findet gemeinsam in der Gruppe statt, um die Verantwortung und das Gruppengefühl zu stärken
Organisation/Planung	- Rückblick, Feedback - Ankündigungen, z.B. den Treffpunkt für das nächste Mal oder eventuelle Mitbringsel ansprechen

Tabelle 17. Aufbau und Inhalte Schlussteil

Schluss	
Altersübergreifend	
- Einleitung des Wiederherstellungs-/ Regenerationsprozesses - Entspannung/ Entlastung	- Dehnung - Körperreise - Atmungsübungen - Autogenes Training - Abschlussspiele
Kinder und Jugendliche	
hier empfehlen sich besonders kleine Spiele für den Abschluss	

8 BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

HEFT 8

BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Inhalt

- | | |
|---|------------------------------------|
| 8.1 Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| 8.2 Wie viel Bewegung ist richtig? | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| 8.3 Vorschläge für Bewegungsprogramme | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| 8.3.1 Kleine Spiele | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| 8.3.2 Große Sportspiele | Fehler! Textmarke nicht definiert. |

8.1 BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Bewegung mit Spaß und sehr viel Energie erwartet einen meistens, wenn man sich für körperliche Aktivität mit Kinder- und Jugendlichen entscheidet. Was für ein 4-jähriges Kind das Richtige sein mag, ist es aber noch lange nicht für einen 16-jährigen Jugendlichen. Im Kindesalter beginnt gerade erst die Entwicklung der Motorik, wohingegen Jugendliche bereits komplexe motorische Abläufe, Regeln und Spieltaktiken verinnerlichen können. Diese Tatsache macht Bewegung mit Kindern und Jugendlichen auf der einen Seite sehr facettenreich und interessant, jedoch auch aufwändiger bei der Planung. Kreativer Einsatz von verschiedenen Medien, ob optisch oder akustisch können bei der Motivation hilfreich sein. Allerdings beschränkt sich der Einsatz von beispielsweise Musik, wenn passend gewählt, nicht nur zum Einsatz bei Kindern und Jugendlichen, sondern kann auch bis ins Seniorenalter zur Animation genutzt werden.

8.2 WIE VIEL BEWEGUNG IST RICHTIG?

Wie viel sollten sich Kinder und Jugendliche eigentlich bewegen? Eine einfache Frage, jedoch schwerer zu beantworten als man zunächst vielleicht denkt. Klar ist, dass nicht für jede Altersgruppe dieselbe Empfehlung gelten kann. Neben den allgemein gehaltenen Empfehlungen der WHO (2015) von 60 Minuten pro Tag körperliche Aktivität, existieren seit 2017 auch nationalen Empfehlungen für Kinder und Jugendliche (vgl. Tabelle 18) (Rütten und Pfeifer 2017).

Tabelle 18. Nationale Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche, angelehnt an Rütten & Pfeifer, 2017.

	Alter	Empfehlung
Vorschulalter	3 – 6 Jahre	Mind. 180 Minuten am Tag
Frühes Schulkindalter	6 – 10 Jahre	Mind. 90 Minuten am Tag
Spätes Schulkindalter	11 – 13 Jahre	Mind. 90 Minuten am Tag
Jugendliche	13 – 18 Jahre	Mind. 90 Minuten am Tag

Diese Vorgaben sind Richtlinien, um Fragen zu klären, wie viel Bewegung für Kinder und Jugendliche sinnvoll ist. Wenn hier allerdings die Rede von 180 oder 90 Minuten am Tag ist, so ist damit nicht die Rede von einer Bewegungseinheit, welche den gesamten Tagesbedarf abdeckt. Hiermit ist auch Bewegung in Schule, Kindergarten und Freizeit gemeint.

Die Dauer einer Bewegungseinheit bei Vorschulkindern sollte 60 Minuten nicht überschreiten. Wie im *Heft 7.2.3* beschrieben, ist auch hier der Aufbau (Einleitung, Hauptteil, Schluss) einzuhalten. Der

zeitliche Anteil des Hauptteils sollte 45 Minuten nicht überschreiten, da in den meisten Fällen einige Kinder erschöpfungsbedingt nicht mehr gut an der Gruppenaktivität teilnehmen können.

Kinder im Schulalter haben zwar in der Regel die Fähigkeit auch länger als 45 Minuten an einer Bewegungseinheit teilzunehmen, es ist jedoch auch hier nicht ratsam.

8.3 VORSCHLÄGE FÜR BEWEGUNGSPROGRAMME

Obwohl sich Kinder und Jugendliche zwar gerne und viel bewegen, tun sie dies in der Regel so gut wie nie aus dem Trainingsaspekt heraus. Es geht Ihnen viel mehr um den Spaß, als darum sich zu verbessern oder gesünder zu leben. Kinder haben einen ausgeprägten Spieldrang, welcher bei der Planung nie außer Acht gelassen werden darf. Dieser Spieldrang ist besonders im Vor- und Grundschulalter stark ausgeprägt, verliert jedoch bis zum Jugend- und Erwachsenenalter die absolute Vorrangstellung (Geis 2009).

Es bieten sich hierzu vor allem kleine Spiele an. Diese können das ganze Feld von leichter bis hin zu intensiver Bewegung abdecken. Auch wenn kein gezieltes Training von konditionellen Fähigkeiten im Vordergrund steht, so können Spiele dennoch genutzt werden, um einzelne konditionelle und koordinative Fähigkeiten zu schulen.

Kinder im Vorschul- und frühen Schulkindalter (3 – 10 Jahre)

Von Beginn des **Vorschulalters** (3 – 6 Jahre) bis zum Ende des **frühen Schulkindalters** (6 – 10 Jahre) nimmt das Sprachverständnis der Kinder enorm zu und es können in diesem Altersrahmen vor allem so genannte **kleine Spiele** mit den Kindern geplant werden. Hierbei handelt es sich um Spielformen, welche zur Erwärmung und zur Förderung einzelner motorischer Fähigkeiten geeignet sind. Vereinfachte Formen der großen Sportspiele (z. B. Volleyball: Ball über die Schnur) sowie Spiele mit Rollenspielcharakter und Fantasiewelten werden vor allem im Vorschulalter sehr gut angenommen. Regeln, welche das allgemeine Verhalten und für die Durchführung von Spielen nötig sind, sollten schon ab dem Vorschulalter eingebracht werden. Gegen Ende des frühen Schulkindalters können kleine Spiele auch mit konkreten Spielregeln durchgeführt werden – beispielsweise das „Aus“ oder „Handspiel“ im Fußball. Die großen Sportspiele mit taktischem Vorgehen sind noch zu meiden – beispielsweise „Abseits“ im Fußball oder der drei-Kontakt-Regel im Volleyball.

Kinder im späten Schulkindalter (11 – 12 Jahre)

Bei **Kindern** im späten Schulkindalter steigert sich die Spielbereitschaft und es ist jetzt möglich auch komplexere Spielformen mit den Kindern durchzuführen, die großen Sportspiele.

Jugendliche (13 – 18 Jahre)

Jugendliche beginnen mit dem Eintreten der Pubertät immer häufiger „kindliche“ Spielweisen abzulehnen. Taktisch komplexe Sportspiele mit Wettkampfcharakter können nach und nach an die Altersgruppe herangetragen werden.

8.3.1 Kleine Spiele

Bei den kleinen Spielen (vgl. Tabelle 19) stehen Bewegung, Spiel, Freude, Entspannung und das Miteinander im Vordergrund, weniger das Erlernen sportmotorischer Fertigkeiten. Grundlegende Spielfähigkeiten sind dennoch gezielt zu entwickeln und zu fördern, auch wenn die Spielregeln oft so einfach sind, dass alle sofort mitmachen können.

Tabelle 19. Beispiele für kleine Spiele mit Beschreibung und Zielfähigkeit

Name	Kategorie	Spielidee	Material	Förderung
Wäscheklammern-Fangen	Fangspiel	Jedes Kind erhält drei Wäscheklammern und steckt sich diese an die Kleidung. Ziel ist, die Wäscheklammern der anderen Kinder zu ergattern. Diese müssen ebenfalls gut sichtbar an der Kleidung befestigt werden. Wer schafft es, am meisten Wäscheklammern zu sammeln?	Wäscheklammern	• Schnelligkeit • Reaktion • Gruppenorientierung
Lila-Gelb-Fangspiel	Fangspiel	Zwei Gruppen (Gruppe „Lila“ und Gruppe „Gelb“), die sich im Abstand von zwei bis drei Meter gegenüberstehen. Ein Mitspieler ruft laut „lila“ oder „gelb“! Die aufgerufene Gruppe rennt los und versucht die Kinder der gegnerischen Gruppe, die in die entgegengesetzte Richtung läuft, abzuschlagen.	Spielfeldmarkierung (Kreide, Seil, Taschen etc.)	• Schnelligkeit • Ausdauer • Reaktion
Ketten-/ Partnerfangen	Fangspiel	Ein:e Fänger:in wird ausgewählt. Wird ein Kind gefangen, muss es dem:der Fänger:in die Hand geben und mit ihm weitere Kinder fangen. Hängen vier Kinder aneinander, müssen sich diese trennen und zu zweit weitere fangen. Das Spiel ist beendet, wenn alle gefangen sind.	Kein Material erforderlich	• Ausdauer
Versteinern	Fangspiel	Die Kinder laufen frei in der Halle/Wiese/Platz. Es werden drei Fänger:innen ausgewählt, diese „versteinern“ andere Kinder durch antippen. Erlöst werden kann man, indem ein Kind durch die gegrätschten Beine des versteinerten Kindes krabbelt.	Kein Material erforderlich	• Ausdauer
Hundehütte	Fangspiel	Gefangene Kinder müssen getunnelt werden um wieder frei zu kommen	Kein Material erforderlich	• Beweglichkeit
Bockspringen	Staffelspiel	Ein Kind ist Springer und hüpft nacheinander über alle anderen Kinder, die alleine oder gemeinsam Böcke bilden (auf allen vieren oder nach vorne gebeugt) und bildet dann selbst einen Bock. Nun ist der erste Bock Springer.	Kein Material erforderlich	• Ausdauer • Sprungkraft

Name	Kategorie	Spielidee	Material	Förderung
Eierlauf	Staffelspiel	Das erste Kind läuft mit einem Ei/Tischtennisball auf einem Löffel vom Startpunkt los. Die Strecke/Parcour soll bewältigt werden ohne das „Ei“ zu verlieren. Fällt das „Ei“, muss es schnell aufgehoben werden und wieder auf den Löffel gelegt werden. → alternativ von vorne beginnen. Nach Beendigung der Strecke, wird der Löffel mit dem Ei an den:die nächste:n Läufer:in übergeben. Ende ist wenn alle gelaufen sind. Kann auch als Wettkampf in Gruppen stattfinden.	Kein Material erforderlich	• Ausdauer • Koordination
Tunnelstaffel	Staffelspiel	Die Kinder stellen sich nebeneinander auf und bilden mit den Händen und Füßen einen Tunnel. Der:die Letzte kriecht von hinten nach vorne durch den Tunnel und stellt sich vorne wieder auf. Alle Kinder müssen einmal durch den Tunnel gekrochen sein. Kann auch als Wettkampf in Gruppen stattfinden.	Kein Material erforderlich	• Ausdauer • Beweglichkeit • Koordination
Schleichende Katze	Reaktions-spiel	Ein Kind dreht in 20 bis 50 m Entfernung den anderen Kindern den Rücken zu. Diese schleichen sich leise wie eine Katze an. Das Kind dreht sich um, sobald es eine heranschleichende Katze hört. Wer sich in diesem Moment noch bewegt, muss zum Ausgangspunkt zurück.	Kein Material erforderlich	• Reaktionsfähigkeit
Bewegungs-nachahmung	Turnspiel	Eine:r macht vor, andere machen Bewegungen nach.	Kein Material erforderlich	• Beweglichkeit
Kinderparkour	Turnspiel	Eine:e Läufer:in, die anderen Kinder bilden Hindernisse (Tunnel, Slalom, etc.), welche von der:dem Läufer:in bewältigt werden müssen.	Kein Material erforderlich	• Beweglichkeit • Koordination
Schaufensterpuppe	Kreativspiel	Kinder bringen sich gegenseitig in schwierige Posen.	Kein Material erforderlich	• Beweglichkeit
Tunnel	Turnspiel	Kinder bilden unterschiedlich Tunnel (Arme/Beine) zum Durchqueren.	Kein Material erforderlich	• Beweglichkeit • Koordination

Name	Kategorie	Spielidee	Material	Förderung
Mattentreiben	Indoor-Spiel	Zwei Gruppen stehen sich an den Stirnseiten einer Halle gegenüber. In der Mitte zwischen beiden Gruppen liegt eine Weichbodenmatte. Die Gruppen springen nun abwechselnd mit je zwei Kindern auf die Matte und versuchen, diese möglichst weit ins gegnerische Feld hineinzutreiben. Nach Beendigung der Rutschpartie verlassen sie die Matte und reihen sich hinten wieder ein. Diejenige Gruppe hat gewonnen, welche die Matte über eine bestimmte Linie getrieben hat	Weichbodenmatte	• Kraft • Reaktion
Jonglierparade	Geschicklichkeitsspiel	Partner:innenübung Jonglierrequisiten zuwerfen	Jonglierrequisiten (Bälle, Kegel, Tücher)	• Koordination
Verrücktes Zielwerfen	Geschicklichkeitsspiel	Ziele mit Ball treffen, Wurfart variieren (durch Beine etc.).	Verschiedene Bälle	• Koordination
Hüpfen mit dem Sandsäckchen	Geschicklichkeitsspiel	Sandsäckchen zwischen den Füßen transportieren.	Sandsäckchen	• Koordination
Bälle einsammeln	Ballspiel	Ein Kastenteil voller Bälle, ein Kind leert den Kasten (Eimer); die anderen Kinder sammeln die Bälle in den Kasten ein.	Kasten, viele (unterschiedliche) Bälle	• Ausdauer • Reaktion
Ablöseball	Ballspiel	Die Mitspieler:innen stehen in einer Reihe gegenüber dem werfenden Kind. Das wirft den Ball zu. Wenn der Ball herunter fällt, wird das Kind abgelöst	Ball	• Koordination • Fangsicherheit
Hochwerfen und fangen	Ballspiel	Ball hochwerfen, klatschen/drehen/etc., fangen.	Bälle	• Koordination • Fangsicherheit
Prellen	Ballspiel	Während Pellen, hinsetzten, auf Bauch legen, etc.	Bälle	• Koordination

8.3.2 Große Sportspiele

Mit großen Spielen sind Ballspiele und deren Trendformen gemeint. Insbesondere die freizeitorientierten Formen der Ballspiele ermöglichen den schnellen Erwerb von Spielfähigkeit, um Spaß und Freude beim Spielen zu erleben.

Kinder im späten Schulkindalter
Es werden Grundformen der großen Spiele vermittelt sowie Spielregeln erklärt, auch wenn das volle Ausmaß der Regeln noch nicht komplett umgesetzt wird. Modifizierungen der Spielregeln für das einfachere Verständnis sind erlaubt. Ziel ist es, die Teilnehmer:innen für eine der vorgestellten Ballsportarten zu begeistern.
Jugendliche
Ballspiele werden unter Einsatz der offiziellen Spielregeln gespielt.

Spiel	Förderung*
Volleyball und Beach-Volleyball	Schnellkraft, Koordination
Basketball und Streetball	Ausdauer, Koordination
Fußball	Ausdauer, Reaktion
Futsal	Ausdauer, Reaktion
Badminton	Koordination, Reaktion
Seedminton	Schnellkraft, Koordination
Handball	Ausdauer, Reaktion, Schnellkraft
Frisbee	Koordination, Reaktion
Discgolf	Koordination
Trend-/Funsport	
Bouldern	Kraft, Ausdauer
Slacklining	Koordination, Gleichgewicht
Stand-Up Padeling	Ausdauer, Koordination
Calisthenics	Kraft, Ausdauer, Koordination
Parkour	Beweglichkeit, Schnellkraft, Koordination
Yoga	Beweglichkeit, Ausdauer

* Förderung beschreibt hier jeweils die am stärksten durch den Sport geförderten Fähigkeiten. Komplexe Spiel- und Sportarten fördern in der Regel mehrere motorische sowie taktische und soziale Fähigkeiten.

8.3.3 Beispiel für ein BeiK-Angebot für Kinder im Vorschul- und frühen Schulkindalter

ElKi – Eltern-Kind-Sport	
	
Was?	Bewegungsübungen für Kinder und Eltern
Wer?	Für Vorschulkinder (und deren Eltern bzw. Großeltern)
Mit Wem?	3 BeiKer:innen führen das Angebot durch
Wann?	Wöchentlich, am Nachmittag nach der „üblichen“ Arbeitszeit
Wie lang?	1 Stunde
Wie viel?	Intensität leicht bis mittel
Wo?	Ländlicher Raum, Turnhalle und Außenbereich
Warum so?	Keine Bewegungs- oder Sportangebote für Kinder außerhalb des Vereinssport, dort Nachfrage viel höher als Angebot
Materialien?	Bälle, Matten, Bewegungslandschaft u.v.m. vor Ort
Sicherheit?	Sicherheit der Kinder durch geschulte BeiKer:innen und aufmerksame Eltern abgesichert
Was noch?	Lösungen suchen für große Nachfrage und eingeschränkte Räumlichkeiten
Das BeiK-Angebot „ElKi – Eltern-Kind-Sport“ entstand aus dem großen Bedarf junger Familien an bewegungsfördernden Angeboten in ihrer Nachbarschaft. Aus der Elternschaft einer KiTa heraus fanden sich drei, die sich zu BeiKer:innen qualifiziert haben und mit Unterstützung der Gemeinde Räumlichkeiten in der örtlichen Turnhalle zur Verfügung gestellt bekamen. Die natürliche Freude und der Drang nach Bewegung von Kindern wird genutzt, indem Angebote geschaffen werden (Bewegungslandschaft, Bälle, Matten, Hüpfbälle usw.). Wie die Eltern und Kinder diese Angebote nutzen bleibt dabei ihrer eigenen Initiative und Kreativität überlassen. Vorteile hierbei sind zum einen der ungezwungene und freie Rahmen für Kinder in einem motorisch, sozial und kognitiv sensiblen Alter. Zum anderen werden die Eltern automatisch auch in die Bewegung eingebunden. Das Gemeinschaftsgefühl und Miteinander der Kinder untereinander sowie unter den Eltern wird durch das gemeinsam gestaltete Bewegungsangebot gestärkt und es entwickeln sich positive Dynamiken auch über das Angebot hinaus.	

8.3.5 Beispiel für ein BeiK-Angebot für Kinder im späten Schulkindalter

Bewegte Schule	
	
Was?	Bewegungsspiele auf dem Schulhof
Wer?	Für Kinder von 6 – 12 Jahren
Mit Wem?	Unterstützung durch BeiK-Koordinator:in
Wann?	Während der Schulpausen oder nach dem Unterricht
Wie lang?	Ca. 15 Minuten
Wie viel?	Intensität moderat
Wo?	Außengelände Schule, mit der eine Kooperation besteht
Warum so?	• Kein zusätzlicher Anfahrtsweg für Teilnehmende, Fahrzeiten des Schulbus u.a. können eingehalten werden • Schlechtwettervariante möglich (Aula, Turnhalle)
Materialien?	Bälle, Hindernisparcours, Stelzen, ... der Schule
Sicherheit?	Sicherer Umgang mit Geräten wird durch BeiKer:innen abgesichert
Was noch?	Unterschiedliche Angebote möglich bei Nutzung Außengelände und Turnhalle
Das BeiK-Angebot „Bewegte Schule“ wird durch eine an der Grundschule engagierte Ehrenamtliche angeboten. Die Teilnehmenden wurden durch direkte Absprache in der Schule gewonnen. Die Gruppe besteht aus 12 Teilnehmenden und es ist möglich, spontan dazuzukommen. Auf dem Außengelände werden Bewegungsübungen wie Fangspiele, Frisbee, Ballspiele, Hindernisparcours, Federball, Stelzenlaufen oder Seilspringen angeboten, in der Turnhalle kommen weitere Aktivitäten wie Waveboard hinzu. Die gegenseitige Motivierung der teilnehmenden Kinder ist hoch und wird durch die Partizipationsmöglichkeiten im BeiK-Angebot sowie durch den Charakter der Freiwilligkeit noch erhöht. Durch die Einbindung in den Schulkontext kann eine bessere Erreichbarkeit der Kinder gewährleistet werden, da keine Unterstützung der Eltern am Nachmittag (lange Wege im ländlichen Raum, ...) erforderlich ist.	

8.3.6 Beispiel für ein BeiK-Angebot für Jugendliche

Aktiv mit Pferd und Hund	
	
Was?	Tiergestütztes Bewegungsangebot
Wer?	Für Jugendliche, insbesondere Heimkinder
Mit Wem?	Unterstützung durch Familienpat:innen in Heimen und -Leitung
Wann?	Nach Absprache
Wie lang?	3 Stunden
Wie viel?	Intensität leicht bis moderat
Wo?	Vereinsgelände mit Schwerpunkt auf tiergestützte Therapie
Warum so?	• Ergänzung bestehender Familienpatenschaften um Bewegungsangebote • Bestehende Kooperation mit Kinderheimen • Infrastruktur und Fachlichkeit vorhanden
Materialien?	Pferde, Hunde
Sicherheit?	Sicherer Umgang mit Tieren wird durch speziell geschulte BeiKer:innen gewährleistet
Was noch?	Ausweitung des Angebots auf Umgebung oder andere Bewegungsspiele möglich
Das BeiK-Angebot „Aktiv mit Pferd und Hund“ wird von ehrenamtlichen Familienpat:innen angeboten, die eine Zusatzqualifikation zu:r BeiKer:in absolviert haben. Sie treffen sich regelmäßig mit Kindern ohne Familienanbindung, teilweise mit Behinderungen, und unternehmen mit ihnen Ausflüge, helfen bei Schulaufgaben u.v.m. Im BeiK-Angebot werden Pferde und Hunde eingesetzt und mit Bewegungsübungen verknüpft, etwa Reiten, Parcours-Laufen, Wandern, Schnitzeljagd oder Wettrennen. Auch Weide-, Stall- und Tierpflege gehören selbstverständlich dazu. Der Vorteil dieses Angebotes besteht darin, dass Tiere von sich aus aktivieren und die Kinder und Jugendlichen die Bewegung selbstverständlich annehmen und Spaß dabei haben, mal eine Karre mit Mist zu schieben, beim Putzen der Pferde die Arme auszustrecken oder sich Bücken zu müssen, wenn sie z.B. die Hufe auskratzen.	

9 BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR ERWACHSENE UND SENIOR:INNEN

HEFT 9

BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR ERWACHSENE UND SENIOR:INNEN

Inhalt

- 9.1 Bewegungsangebote für Erwachsene** Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 9.1.1 Wie viel Bewegung ist richtig?Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 9.1.2 Vorschläge für Bewegungsprogramme.....Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 9.2 Bewegungsangebote für Senioren:innen** Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 9.2.1 Wie viel Bewegung ist richtig?Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 9.2.2 Vorschläge für Bewegungsprogramme.....Fehler! Textmarke nicht definiert.

9.1 BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

Für die gesamte Altersgruppe der Erwachsenen (18 – 65 Jahre) gibt es nur eine nationale Empfehlung zur Bewegung (Rütten und Pfeifer 2017). Bei der Planung ist jedoch zu bedenken, dass über diese große Altersspanne erhebliche Unterschiede in der körperlichen Leistungsfähigkeit, Fitness, Erreichbarkeit, Motivation, Gesundheit und weiteren Faktoren bestehen.

9.1.1 Wie viel Bewegung ist richtig?

Laut den Empfehlungen sind Erwachsene angehalten mindestens 150 Minuten/Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität oder mindestens 75 Minuten/Woche ausdauerorientierte Bewegung mit hoher Intensität auszuüben.

Insgesamt betrachtet spielt der Umfang an körperlicher Aktivität eine wichtigere Rolle als die Art der durchgeführten Bewegung. Erwachsene können umfassende gesundheitliche Gewinne erzielen, wenn sie Aktivitäten zu allen motorischen Hauptbeanspruchungsformen (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination) ausführen. Umfang und Intensität körperlicher Aktivität sollen graduell gesteigert werden, bis das gesetzte Ziel erreicht ist. Ausdauerorientierte körperliche Aktivität mit moderater Intensität wird affektiv-emotional eher positiv wahrgenommen als höher intensive Bewegung und ist in Bezug auf die Bindung an körperliche Aktivität als günstiger einzuschätzen (Rütten und Pfeifer 2017).

Bei sehr inaktiven Menschen sind Bewegungseinheiten sinnvoll mit einer Belastungsdauer, die kürzer als zehn Minuten, da sie einen Einstieg in einen aktiven Lebensstil begünstigen können. Des Weiteren empfiehlt es sich, muskelkräftigende Übungen auszuführen.

9.1.2 Vorschläge für Bewegungsprogramme

Im frühen und mittleren Erwachsenenalter verändert sich der Antrieb für sportliche Aktivität. Der spielerische Aspekt des Sports tritt verstärkt in den Hintergrund und richtet sich vermehrt auf eine zweckgerichtete Teilnahme aus. Im Vordergrund stehen mehr Aspekte wie Leistung, Wettkampf und Gesundheit. Daher ist es wichtig sowohl bei der Teilnehmerwerbung als auch bei der Planung der Aktivität immer die Zielgruppe im Hinterkopf zu behalten.

9.1.2.1 Fahrrad fahren

Die Besonderheit des Fahrradfahrens liegt darin, dass es keine großen Vorerfahrungen im Vergleich zu anderen Sportarten benötigt. Gegenüber Alltagsbelastungen ist Fahrradfahren ein geeigneter Ausgleich. Das Gewicht des Radfahrers befindet sich auf dem Sattel, wodurch die Gelenke geschont werden. Fahrradfahren beugt Arthrose vor, da die Knochen besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Zudem entlasten regelmäßige Fahrradtouren das Herzkreislaufsystem, wodurch ein Herzinfarktrisiko um bis zu 50 % reduziert werden kann. Weitere positive Effekte des Fahrradfahrens sind die Schulung der Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit. Des Weiteren lösen die

zyklischen Beinbewegungen Verspannungen in der Wirbelsäule und stützen den Rücken durch Muskelaufbau speziell im Lendenbereich. Wichtig ist die richtige Sitzhaltung: Neigung des Oberkörpers nicht mehr als 30 Grad nach vorne.

Unterschiedliche Bodenbeläge, Kurven und Höhenmeter stehen nahezu überall in der Natur zur Verfügung, sodass abwechslungsreiche Radtouren die Koordination fördern, das Herz-Kreislauf-System beanspruchen und die Muskulatur, Knochen und Gelenke unterstützen.



Vorteile

- Gelenkschonend
- Beugt Arthrose vor
- Stärkung des Herzkreislaufsystems
- Stärkung der Wirbelsäule
- Schulung der Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit

9.1.2.2 Jogging und Walking

Wer Ausdauersport betreiben möchte, sollte langsam beginnen, damit sich Bänder, Sehnen und Gelenke an die Belastung gewöhnen. Der Einstieg in den Ausdauersport kann sowohl mit Walking als auch Jogging erreicht werden. Leichter fällt der Einstieg vor allem Personen mit körperlicher Einschränkung, wie Übergewicht, durch das Walking. Ein Grund für die nur langsame Heranführung an das Joggen ist die deutlich höhere Aufprallbelastung, welche zwei bis dreimal höher als beim Walking ist. Handelt es sich bei den Teilnehmern:innen um Langzeitbewegungsinaktive, liegt der Fokus zunächst nicht auf der Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit, sondern auf der Motivation. Walking erscheint hier eine adäquate Alternative zu sein, um insbesondere Langzeitinaktive zu motivieren.

Auch der direkte Einstieg ins Joggen kann mit Inaktiven so gestaltet werden, dass diese nicht gleich überfordert werden. Es besteht die Möglichkeit, die Bewegungseinheiten von Einheit zu Einheit zu steigern, beginnend mit kurzen Laufintervallen im Wechsel mit Pausen. In der Praxis beginnen Laufanfänger:innen deshalb häufig mit einem 1-Minute-Joggen und 1-Minute-Gehen-Intervall. Dieser Rhythmus wird langsam gesteigert und nach einigen Wochen sind 30 Minuten Joggen am Stück möglich.

In der Phase der Stabilisierung von Bewegungsaktivitäten kann bei entsprechender Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit das Walking oder Nordic Walking mit Jogging variiert werden.



Für die Planung einer Jogging-/Walkingeinheit sind Routen mit verschiedenen Anforderungsniveaus zu wählen.

Eine an die Bewegungsgruppe angepasste Routenplanung fördert die Motivation der Teilnehmer:innen, indem durch das Absolvieren Erfolgserlebnisse erreicht werden.



Steigerungsmöglichkeiten

Walking

Beim Walking kann der stufenweise Fortschritt einer Bewegungsgruppe durch den Einsatz von Materialien gefördert werden. So dienen 0,5L Pet-Flaschen als Zusatzgewichte für die Arme und ersetzen die Walking Stöcke.

Jogging

Beim Jogging ermöglichen Treppen, die nahezu in jeder Umgebung vorhanden sind, kleine Treppenläufe.

9.1.2.3 Kräftigungsübungen

Im öffentlichen Raum	In ausgestatteten Räumen (gemeinschaftlich nutzbarer Fitnessraum)
• Outdoor-Gym • Trimm-dich-Pfad • Partnerübungen • Eigengewichtsübungen	• Kräftigungsübungen mit leichten Gewichten (Gerätetraining) • Programme mit Equipment in der Gruppe mit Steppbrettern, Matten und leichten Gewichten

Eigengewichtsübungen

- Liegestütze
- Klimmzüge
- Kniebeuge

9.1.4 Beispiel für ein BeiK-Angebot für Erwachsene

Aktiv mit dem Smart Hula Hoop	
	
Was?	Bewegungsübungen mit dem Smart Hula Hoop
Wer?	Für Erwachsene und Senior:innen, speziell Aussiedlerinnen
Mit Wem?	Wird von zwei BeiKer:innen im Tandem durchgeführt
Wann?	Unter der Woche am Nachmittag, wöchentlich
Wie lang?	30 Minuten
Wie viel?	Intensität hoch
Wo?	Räumlichkeiten in Frauenzentrum
Warum so?	Erweiterung einer bestehenden Gruppe von Aussiedlerinnen, die sich zur Verbesserung ihrer Deutschkenntnisse treffen um Bewegungsangebote
Materialien?	Smart Hula Hoop (werden vom Projekt gestellt) oder eigener
Sicherheit?	Einweisung in sicheren Umgang mit Hula Hoop Reifen
Was noch?	Zusätzliches Handhanteltraining für jüngere Teilnehmerinnen
Das BeiK-Angebot „Aktiv mit dem Smart Hula Hoop“ wird durch zwei Engagierte angeboten. Die Teilnehmenden wurden aus einer bestehenden Gruppe sowie durch Aushänge im Frauenzentrum und der Presse gewonnen. Während des Lockdowns haben sich viele Frauen einen Smart Hula Hoop gekauft, welcher aber nicht verwendet wurde – in der Gruppe fällt vielen das Trainieren leichter. Bereits durch einfaches Schwingen der Gewichtskugel am Reifen wird der Körper, unter anderem die Bauchmuskulatur, die Hüfte und besonders die Wirbelsäule gestärkt. Die Altersspanne liegt zwischen 45 und 75 Jahren, wobei der Großteil 65 - 75 Jahre alt ist. Beim Smart Hula Hoop-Kurs findet Aufwärmung, Training mit dem Smart Hula Hoop sowie Cooldown statt. Auf Wünsche wird von den BeiKer:innen eingegangen (z.B. zusätzliches Handhanteltraining). Einschränkungen finden ebenfalls Berücksichtigung, etwa die Verkürzung der Kurszeit auf 30 min, da die Teilnehmerinnen dann schon ausgepowert sind. Aufgrund der anhaltenden großen Nachfrage werden mittlerweile 4 Gruppen mit je 4-5 Teilnehmenden durchgeführt (kleine Gruppen wegen Lautstärke der Reifen).	

9.2 BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR SENIOREN:INNEN

Mit Senior:innen sind Personen gemeint, welche mindestens 65 Jahre alt oder älter sind. Bei einem Alter um 65 wird in der Regel der Renteneintritt angesetzt. Dieser Lebensabschnitt bezeichnet für viele Menschen den Austritt aus dem Arbeitsleben und somit auch eine große Veränderung im Lebensstil. Da der menschliche Körper im zunehmenden Alter verschiedenen Erkrankungen ausgesetzt ist, welche im jüngeren Alter selten bis gar nicht auftreten, ist es wichtig, den Körper fit und aktiv zu halten. So können zum Beispiel Erkrankungen des Bewegungsapparates, wie Osteoporose und Muskelschwund im Alter (Sarkopenie) in Schach gehalten werden.

9.2.1 Wie viel Bewegung ist richtig?

Für Senioren:innen ist Bewegung besonders wichtig. Häufig verfallen Menschen mit zunehmendem Alter in einen „sesshafteren“ Lebensstil. Diese Abnahme der körperlichen Aktivität wird häufig durch das Ausscheiden aus dem Arbeitsleben oder durch chronische Erkrankungen begünstigt. Aus diesem Grund ist bereits eine geringe Zunahme an Aktivität positiv für die Gesundheit.

Es gelten auch für Senioren:innen ähnliche Bewegungsumfänge für einen gesunden Lebensstil wie für Erwachsene. Dies bedeutet mindestens 150 Minuten/Woche ausdauerorientierte Bewegung mittlerer Intensität oder mindestens 75 Minuten/Woche ausdauerorientierte Bewegung hoher Intensität auszuüben. Zusätzlich werden an mindestens zwei Tagen der Woche muskelkräftigende Bewegungen vorgeschlagen, hierunter fallen das Bewegen von Lasten und funktionsgymnastische Übungen. Bei motorischer Unsicherheit ist es wichtig, mindestens an zwei Tagen die Woche sturzpräventive Übungen in das Bewegungsprogramm zu integrieren (Gleichgewichtsübungen) (Rütten 2019).

9.2.2 Vorschläge für Bewegungsprogramme

Bei Senioren:innen entwickelt sich ein anderer Tagesablauf. Obwohl es viele Senioren:innen gibt, welche bis ins hohe Alter an leistungsorientierten Wettkämpfen teilnehmen, so liegen in den meisten Fällen andere Gründe für die Teilnahme an Alterssport vor. Als Teilnahmegründe werden vor allem gesundheitsbezogene Aspekte (Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens, der körperlichen Leistungs- und Belastungsfähigkeit, Abhärtung und Widerstandsfähigkeit gegenüber Erkrankungen) genannt sowie Geselligkeit, Kontakt, Ausgleich, Abwechslung, Spaß, aber auch Anstrengung und Leistung (Schweer 2008).

Nordic Walking	Walking
Nordic Walking ist eine Form des schnellen Gehens mit Stöcken, die vorwiegend im Freien ausgeführt wird.	Das einfache Walking benötigt den Einsatz von Stöcken nicht.
Nordic Walking eignet sich für die Phase des Aufbaus körperlicher Aktivität gut und ist insbesondere bei Senioren:innen sowie auch bei jungen Erwachsenen mit Bewegungsdefiziten zu empfehlen. Für Teilnehmer:innen mit Bewegungsdefiziten im koordinativen Bereich (sturzgefährdete Personen) und übergewichtige Personen bietet sich Nordic Walking besonders durch die Gangstabilisation an. Die Laufstöcke dienen sowohl der Erzeugung von zusätzlichem Schwung, der Minderung der Sturzgefahr durch zusätzliche Kontaktpunkte als auch der Entlastung der Wirbelsäule und Knie- und Fußgelenken. Die Belastung wird gleichmäßig auf den gesamten Körper verteilt, da die Muskulatur von Bauch, Brust und Armen stärker als beim Walking eingesetzt wird. Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur können so eher vermieden oder bestehende gelockert werden.	Das einfache Walking ist von seiner Effektivität ähnlich dem Nordic Walking eingestuft. Wer auf die Anschaffung von Stöcken verzichten möchte, kann dementsprechend seinen Fokus auch auf eine Walkinggruppe legen.



In beiden Bewegungsformen liegt der Fokus auf der **Körperhaltung** während der Durchführung. Diese Haltungsformen sind immer zu Beginn einer Bewegungseinheit zu erläutern und während des Walkings zu überprüfen.

Die **Belastungsintensität** ist niedrig und wird über die Schritt- und Herzfrequenz reguliert.

Der **Belastungsumfang** wird zunehmend gesteigert.

9.2.4 Beispiel für ein BeiK-Angebot für Senior:innen

Rollator fit - Vom Nacke bis zur Hacke	
	
Was?	Bewegungsübungen mit dem Rollator
Wer?	Für Senior:innen
Mit Wem?	Unterstützung durch BeiK-Koordinator:in
Wann?	wöchentlich
Wie lang?	1 Stunde
Wie viel?	Intensität leicht
Wo?	Vereinsräume Nachbarschaftstreff
Warum so?	• Senior:innen kommen regelmäßig zu verschiedenen Veranstaltungen mit Rollator in Nachbarschaftstreff • Wunsch nach Gemeinsamkeit
Materialien?	Eigener Rollator
Sicherheit?	Sicherheit wird von Fachpersonal im Nachbarschaftstreff gewährleistet
Was noch?	Übungen mit Mobilitätstrainer (Mini-Heimtrainer)
Das BeiK-Angebot „Rollator fit – Vom Nacke bis zur Hacke“ zielt auf den Erhalt und die Förderung der Beweglichkeit im Alter ab. Viele Senior:innen nutzen einen Rollator im Alltag und lernen hier in Gemeinschaft Bewegungsübungen kennen, die sie mit diesem durchführen können. Das Angebot ist auch für Menschen gedacht, die noch keinen Rollator haben, sich aber mit den Verwendungsmöglichkeiten vertraut machen wollen. Dabei werden die altersbedingten Einschränkungen beachtet (Sehvermögen, Gehör, Gedächtnis, Mobilität) und sich zu Beginn jedes Angebots nach dem Befinden zu erkundigt. Sitzend oder stehend am eigenen, bekannten Rollator und in einer vertrauten Gruppe fällt es den Senior:innen leichter, einfache Bewegungsübungen durchzuführen. Das Gemeinschaftsgefühl und ausreichend Platz für Gespräche sind ein wichtiger Faktor für das Gelingen des Angebots. Auf Vorschlag der Teilnehmenden wurden weitere Übungen hinzugenommen, etwa der Einsatz von Mobilitätstrainern, einer Art Mini-Heimtrainer.	

10 ALLGEMEINES

HEFT 10

ALLGEMEINES

Inhalt	
10.1 Administratives	Fehler! Textmarke nicht definiert.
10.1.1 Teilnehmendenlisten	Fehler! Textmarke nicht definiert.
10.1.2 Fragebögen & Evaluation	Fehler! Textmarke nicht definiert.
10herheitsaspekte	Fehler! Textmarke nicht definiert.
10.3 Unfälle	Fehler! Textmarke nicht definiert.
10.4 Vorerkrankungen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
10.5 Haftung	Fehler! Textmarke nicht definiert.

10.1 ADMINISTRATIVES

10.1.1 Teilnehmendenlisten

Für eine erfolgreiche Durchführung und Planung von Beik-Angeboten ist es erforderlich, für alle Veranstaltungen und Angebote eine Teilnehmendenliste zu führen. Dies beruht auf der Grundlage des Artikels 1 zur Änderung des fünften Sozialgesetzbuches. Die Krankenkassen sind nach §20 zur primären Prävention und Gesundheitsförderung verpflichtet. Eine Abrechenbarkeit der teilnehmenden Personen ist zur Finanzierung und Realisierung von Beik daher unerlässlich. Teilnehmendenlisten sind also als Pflichtbestandteil vorgegeben und werden durch die Beik-Koordinator:innen vor Ort zur Verfügung gestellt.

Zudem bietet eine Teilnehmendenliste weitere Vorteile:

- Überblick über Gruppengröße
- Checkliste zur Regelmäßigkeit der Teilnahme
- Vor- und Nachnamen der Teilnehmer:innen
- Kontaktdaten (Erreichbarkeit, wichtig bei Ausfall oder Terminänderung)

10.1.2 Fragebögen

Um herauszufinden, wie das Projekt und die Angebote von den Teilnehmenden wahrgenommen wurden und ob es eventuell Verbesserungsmöglichkeiten für zukünftige Angebote gibt, füllen die Teilnehmenden zu Beginn und Ende des Beik-Angebots einen Fragebogen aus. Da es sich bei dem Angebot um körperliche Aktivität handelt, sollten daher vor allem Fragen zum Aktivitätsverhalten gestellt werden. Die Fragebögen werden durch die Beik-Koordinator:innen vor Ort zur Verfügung gestellt.

Die Fragebögen beinhalten u.a. Fragen zu

- Aktivitätsverhalten
- Motivation
- Zufriedenheit

10.2 SICHERHEITSASPEKTE

Sicherheit wird bei Bewegungsprojekten immer großgeschrieben. Daher wird schon bei der Planung an die Sicherheit gedacht. Dies können die unterschiedlichsten Aspekte der körperlichen Aktivität betreffen. Da manchmal mehr hinter den Überlegungen steckt, als für den Laien zu erraten, ist es ratsam sich Ratschläge von erfahrenen Personen zu holen.



Das Einholen von Sicherheitshinweisen ist immer wichtig

- zur Vermeidung von Verletzungen und Schäden
- zur strafrechtlichen Absicherung.

Diese Hinweise können sich auf Sicherheitshinweise zu den Räumlichkeiten (Brandschutz etc.), Straßenverkehr, übungsspezifische Hinweise oder andere Gegebenheiten beziehen.

Grundsätzlich gilt für jedes Bewegungsprogramm:

1. Führen Sie Verhaltens- und Spielregeln ein, um Verletzungen durch unklare Anweisungen vorzubeugen.
2. Sorgen Sie dafür, dass alle Teilnehmer:innen sich vor der Teilnahme gut aufwärmen und keine zu großen Pausen entstehen, sodass es zur vorzeitigen Abkühlung kommt.

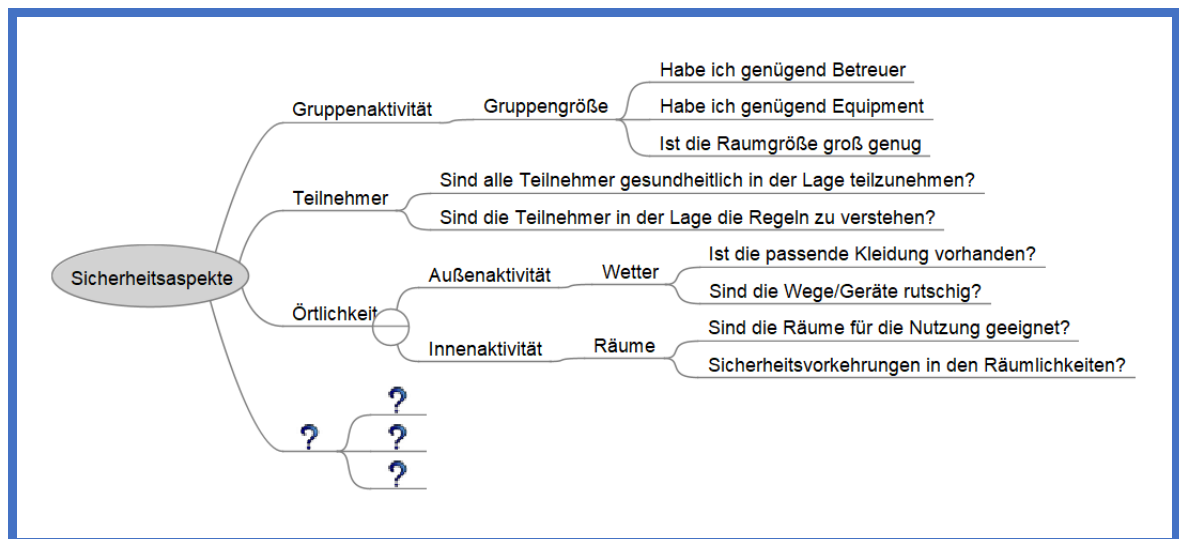


Abbildung 7. Überlegungen zu Sicherheitsaspekten bei der Planung von Bewegungsprogrammen.

10.3 UNFÄLLE

Einige Unfälle lassen sich nicht vermeiden, so gut auch die Planung und Aufsicht ist. Lassen sie sich nicht entmutigen, falls es einmal dazu kommen sollte. Sogenannte Bagatellfälle sind einfach unvermeidlich (Söll und Kern 2005). Sie sind Teil von körperlicher Aktivität, ob es sich nun um Umknicken, Ausrutschen oder Gegeneinanderstoßen handelt. Es gibt jedoch auch Unfälle, welche aus Leichtfertigkeit oder Übermut geschehen. Diese Art der Unfälle sollten möglichst vermieden werden. Daher ist darauf zu achten, dass Teilnehmer:innen so gut es geht von Anfang an auf die Regeln hingewiesen werden und eigenverantwortliches Verhalten in der Gruppe integriert wird auch im Falle eines Unfalles (vgl. Tabelle 20).

	Notruf wählen! Verletzte Person fragen, wer kontaktiert werden soll!
	Möglichkeiten für Unterstützung vor Ort: • Kontakt zu BeiK-Koordination • Jemanden aus Gruppe um Hilfe bitten • Passanten um Unterstützung bitten

Tabelle 20. Allgemeines Vorgehen bei Unfällen und Verletzungen

Im Falle von Verletzungen	
Pause	Niemals allein
• Verletzte Teilnehmer:innen versetzen sich und andere in eine Gefahrenlage ⇒ Pause einlegen bei Verletzungsverdacht	• Anfänglich harmlos erscheinende Verletzung können fortschreiten und akut werden (Erbrechen, Kollaps, etc.) ⇒ Teilnehmende niemals allein wegschicken
Aufsichtspflicht	Notruf
• Konstante Beaufsichtigung ist zu gewährleisten ⇒ Schmerzleichternde Schonhaltung des Verletzten unterstützen ⇒ Verletzte sind unterkühlungsgefährdet	• Beurteilung eines Notfallgeschehens und seiner Folgen sind durch den:die BeiKer:in nicht ausreichend möglich ⇒ Frühzeitige Rettungsdienstalarmierung großzügig in Erwägung ziehen
Im Falle von Herz-Kreislauf-Stillstand unverzüglich mit einer Herz-Druckmassage beginnen! Jede Minute, die eher begonnen wird, hilft!	
Richtig Versorgen	
• Bei möglichen Operationen ist das Risiko eines unwillkürlichen Erbrechens bei frisch gefüllten Magen deutlich erhöht ⇒ Nach Alarmierung des Rettungsdienstes keine Getränke, Speisen, Zigaretten etc. zuführen!	

	Verpflichtung zur Hilfeleistung nach Strafgesetzbuch (StGB)
§ 323c Unterlassene Hilfeleistung; Behinderung von hilfeleistenden Personen	

10.4 VORERKRANKUNGEN

Es kommt immer wieder vor, dass Menschen sich an BeiKer:innen wenden und fragen, ob sie trotz kürzlicher Verletzung, Unwohlsein, Vorgeschichte mit chronischen Erkrankungen oder anderen Beschwerden teilnehmen können oder was sie gegen diese Beschwerden tun können. Grundsätzlich gilt:



Ohne medizinische Ausbildung müssen BeiKer:innen es vermeiden, Ratschläge zu geben oder Entscheidungen zu treffen, welche Teilnehmer:innen gesundheitlich gefährden könnten.

Sollte es sich bei dem geplanten BeiK-Angebot um ein speziell auf Gruppen mit medizinischer Vorgeschichte bezogenes Angebot handeln (z.B. chronische Erkrankungen, Sport bei Bluthochdruck, etc.) müssen im Vorfeld (vgl. *Heft 7.2 Planung einer Bewegungseinheit*) die notwendigen Grundlagen zur Durchführung besprochen werden. Dennoch gilt, falls Zweifel für die Eignung der Teilnahme bestehen → fordern sie die Person zur Rücksprache mit ihrem Hausarzt auf.

10.5 HAFTUNG

Im Sport sowie in allen Bereichen kann es vorkommen, dass eine Person verletzt oder ein Gegenstand beschädigt wird. Obwohl alle hoffen, dass nie etwas passiert, ist die Frage: **Was tun, wenn doch etwas geschehen ist und was hat es für Folgen?** Zuerst ist im Fall eines Unfalles mit Personen das Allerwichtigste, die Erstversorgung zu gewährleisten! Doch was dann? Wer kommt für den Schaden auf?

Unfallversicherung	Haftpflichtversicherung
Schützt gegen finanzielle Risiken, die aus den Folgen von Unfällen der Engagierten entstehen können, die unmittelbar mit der ehrenamtlichen Betätigung verbunden sind.	Schützt gegen finanzielle Risiken, die aus dem Schaden, den Engagierte anderen Personen oder Gegenständen zufügen, entstehen können.

Die ehrenamtliche Tätigkeit ist über den Träger unfall- und haftpflichtversichert. Im Schadensfall wird durch die Versicherung geprüft, ob der Schaden durch eine private Unfall- bzw. Haftpflichtversicherung gedeckt wird (subsidiärer Versicherungsschutz).

11 MATERIALIEN

Rahmencurriculum BeiK-Fortbildung

Ankommen und Kennenlernen der Gruppe	
▪ Vorstellung Teilnehmende ▪ Projektvorstellung BeiK ▪ Fragebogen für BeiKer:innen ▪ Ideenbörse der BeiKer:innen zu Bewegungsangeboten, Aktivitäten, etc.	2 UE
Planung und Aufbau von Angeboten	
▪ Komponenten der Bewegung (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) ▪ Grundaufbau eines Angebotes ▪ Zielgruppenspezifische Gestaltung von Angeboten ▪ Zeit –Ort –Material –Checklisten ▪ Alternative Sportgeräte ▪ Praktische Beispiele	4 UE
Rollenverständnis Ehrenamt	
▪ persönliche Erfahrungen mit Ehrenamt ▪ Möglichkeiten und Grenzen im Ehrenamt ▪ Stressbewältigung und Zeitmanagement ▪ Umgang mit kultureller Vielfalt und persönlicher Einzigartigkeit ▪ Ehrenamtsvereinbarung	1-2 UE
Versicherung und Rechtliches	
▪ Versicherung als Ehrenamtliche:r und Teilnehmende:r ▪ Aufsichtspflicht ▪ Sicherheitsaspekte ▪ Kostenerstattung ▪ Datenschutz	1 UE
Bewegung und Gesundheit	
▪ Bedeutung von Bewegung im Zusammenhang mit Gesundheit und Wohlbefinden ▪ Bewegung in Abgrenzung zu Sport ▪ Gesundheitsförderung statt Prävention ▪ Vitalwerte und ihre Bedeutung (Puls, Blutdruck) –Ermittlung der Werte vor und nach Bewegung ▪ Bewegungsmangel –Auswirkung auf Skelettmuskulatur und Stoffwechsel	3-4 UE
Kommunikation und Motivation	
▪ Zielgruppenspezifische Teilnehmeransprachen (Kinder, Jugendliche, Migranten) ▪ Möglichkeiten der Motivation durch BeiKer:innen ▪ Verhaltenskodex	2 UE
Kreissportbund und deren Mitgliedsvereine	
▪ Struktur und Aufgaben des KSB ▪ Wenn Bewegung zum Sport wird! – Angebote der Mitgliedsvereine z.B. in puncto Gesundheitssport	1-2 UE
Angebote der BeiKer:innen	
▪ Planung ▪ Durchführung ▪ Reflexion	2 UE
Erste Hilfe Kurs	
▪ extern	6 UE