

2021 | 4

Special
Outdoorsport

Erste Hilfe: Was tun, wenn draußen was passiert?

Fit bleiben im Urlaub - so geht's

Ideen für eure Outdoor-Kurstunden

PREMIUM SPORTSFOOD
MADE IN GERMANY

ENERGYBODY
SYSTEMS



MEHR GELD FÜR EURE VEREINSKASSE MIT SPORTNAHRUNG.

Unterstütze jetzt deine Vereinsmitglieder bei einem gesunden Lifestyle und helfe beim Optimieren sportlicher Leistungen. Wir liefern euch die Produkte dafür und bessern gleichzeitig eure Vereinskasse auf!

☑ KEIN AUFWAND

☑ KEINE VERSTECKTEN KOSTEN

☑ KEINE MINDESTABNAHME

JETZT INFORMIEREN:

WWW.ENERGYBODY.COM/VEREIN



MADE WITH PASSION
SINCE 1988



WIR LIEFERN
EUCH DIE
WERBUNG!

StartSchuss!

Sport bewegt - Sport begeistert!



Und bringt auf der ganzen Welt Menschen zusammen – ob klein, groß, alt oder jung. Sport stellt einen wichtigen Bestandteil in unserer physischen und psychischen Entwicklung dar. Wie wichtig dies ist, haben wir in der letzten Zeit besonders gemerkt, wenn das übliche Sporttreiben und das Treffen der Sportgruppe nicht möglich ist. Die Sportstunde findet dann plötzlich online statt und das Vereinsleben reduziert sich darauf. Umso glücklicher macht es mich, dass die Vereine wieder an den Start gehen dürfen. Mit Stolz blicken wir auf unsere BTV Vereine, die nicht nur eine großartige Sportgemeinschaft haben, sondern gerade jetzt beweisen, dass sie mit flexiblen Angeboten immer alles für ihre Mitglieder geben. Dafür ist ein enormer Einsatz notwendig – gemeinsam sind wir stark! Ein Extra-Danke geht an alle Ehrenamtlichen, die einfach immer alles geben, um den zu ermöglichen – egal wie!

Draußen trainieren war und ist dabei eine der Möglichkeiten, um sich weiterhin fit zu halten. Ob allein, zu zweit oder in Gruppen – es gibt vieles, was man im Freien machen kann, wie zum Beispiel laufen gehen und dabei neue Wege und Orte erkunden, Wandern, Yoga oder Turnen auf der Airtrack oder ganz klassisch auf der Wiese. Eine Studie des European Centre for Environment and Human Health hat unter 20.000 Menschen festgestellt, dass diejenigen, die sich mehr als zwei Stunden pro Woche draußen bewegen, öfter ein besseres Wohlfinden vorweisen konnten. Dass frische Luft uns allen guttut, ist keine neue Erkenntnis. Dass zwei Stunden bereits ausreichen, um Krankheiten wie Asthma, Diabetes, Fettleibigkeit oder des Herz-Kreislaufsystems vorzubeugen, hingegen schon.

Es ist mit Sicherheit für jeden etwas dabei, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Es freut uns, dass es nun endlich weitere Öffnungsschritte für den Vereinssport gibt und das Training sowohl draußen als auch in der Halle zumindest in Teilen wieder möglich gemacht wird. Von einem „normalen“ Training, wie wir es bis vor über einem Jahr gewohnt waren, sind wir zwar noch weit entfernt, aber wir müssen die Möglichkeiten zu nutzen, die es gibt und aus jeder Situation das Beste machen. Gerade jetzt, wo das Wetter wieder schöner wird, bietet es sich perfekt an, sich draußen an der frischen Luft zu bewegen und/oder eine der tollen Outdoorsportarten zu entdecken. Probiert es doch mal aus und versucht so wieder etwas mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren oder eurer Trainingsgruppe neue Impulse zu geben.

Eure
Eileen Werner



Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW

20 %
Vereins-
Rabatt

Verschieben
auf Januar
2022



HARD BEAT

TOURNEE
2022

Fr., 07.01.2022, 19 Uhr

Nürnberg

ARENA NÜRNBERGER VERSICHERUNG

Sa., 08.01.2022, 14 & 19 Uhr

München

OLYMPIAHALLE

So., 09.01.2022, 14 & 19 Uhr

Bamberg

brose ARENA

TICKETS & INFORMATIONEN

Mitglieder von BTV-Vereinen (Rabatt-Code: BTV-Rabatt) und GYM CARD-Inhaber (GYM CARD-Nr. angeben) erhalten eine Ermäßigung von 20 % auf jede bestellte Eintrittskarte. Tickets online platzgenau buchen unter www.feuerwerkderturnkunst.de. Infos unter (0511) 980 97 98. Bereits gekaufte Tickets behalten ihre Gültigkeit.

Inhalt

6

FITMACHERWISSEN

- Erste Hilfe bei Outdoor-Sport
- Ab nach draußen - warum Outdoor-Sport nicht nur in Pandemie-Zeiten wichtig ist!

11

VOR ORT

- Der Turnbezirk Oberpfalz stellt sich vor
- Tänzerinnen und Tänzer aufgepasst!

12

CORONA SPEZIAL

- Von der Anregung beim Digitalen Turnerstammtisch zur Umsetzung im Verein

15

OLYMPIA SPEZIAL

- Im Handstand von München nach Tokio
- So lief die zweite Olympia-Qualifikation der Gerätturner*innen in München
- Spitzensport hautnah erleben - jetzt Volunteer werden!

22

INSIDE BTJ

- Deutsches Olympisches Jugendlager Tokio 2020NE
- Online-Trainingsideen und Möglichkeiten

29

KINDERTURNEN

- Bastelspiele für draußen - bauen, basteln und spielen
- Wir müssen raus!
- KNAXIADE-Bewegungs-Würfel

33

ANPACKEN

- Jung, sportlich, FAIR

34

BTV-STARS

- Rhythmische Sportgymnastik: Bronze bei Deutschen Meisterschaften

36

TURNFEST TICKER

- Turnfestgeschichte(n) made in Regensburg

38

QUALIFIZIERUNG

- Kampfrichterlehrgang TGM/TGW/KGW online, geht das überhaupt?
- Highlight-Lehrgänge
- Erfahrungsbericht ÜL B Breitensport - Sport in der Prävention

44

KÖNNERVEREIN

- 4XF goes Outdoor -Der TSV 1860 Mühldorf macht's vor!
- Fit und gesund im Wald

48

SPOTLIGHT

- Regensburger Orientierungsläufer bei Europameisterschaft
- Fitness-Rallye-Bewegungshalttestellen

52

ORGATIPP

- Nachhaltige Bewegungsförderung und langfristige Bindung an den Verein

56

FITMACHER

- Outdoor-Sport - Inspirationen für Vereine
- Wie Bayerns Turnvereine zu Outdoor-Profis wurden!
- Orientierungslauf zum Kennenlernen

64

AKTIVTIPP

- Fit im Urlaub

68

IN GEDENKEN

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei geschlechterspezifischen Begriffen die maskuline Form verwendet. Diese Form versteht sich explizit als geschlechtsneutral. Gemeint sind selbstverständlich immer alle Geschlechter.

Deutsche Meisterschaft
RSG

34

Das ultimative
Sommer-Workout

Das ultimative
Sommer-Workout

66

Erste Hilfe bei Outdoor-Sport



Draußen Sport zu machen, ist nicht erst seit Corona eine gelungene Abwechslung zum „normalen“ Trainingssalltag, schließlich macht die Bewegung an der frischen Luft auch einfach viel Spaß. Aufgrund der anderen Umstände sind auch die Verletzungsgefahren andere – das Rote Kreuz liefert daher wichtige Tipps zur Ersten Hilfe beim Outdoor-Sport.

Wie behandelt man starken Sonnenbrand?

Ein Sonnenbrand ist eine Verbrennung ersten Grades. Er ist nicht nur unangenehm bis schmerzhaft, sondern kann durch schwere Zellschäden Jahre später zu bösartigem Hautkrebs führen. Zu erkennen ist ein Sonnenbrand an der stark geröteten Haut - wie bei einer Verbrennung.

Bringt die Person in den Schatten und kühlt die gerötete Stelle mit einem feuchten Tuch. Ist ein größeres Hautareal verbrannt, bringt die Person zum Arzt - vor allem, wenn Fieber und Schüttelfrost hinzukommen.

Das MÜNCHNER ROTE KREUZ rät: Schützt euch und vor allem empfindliche Kinderhaut mit geeigneter Kleidung, und tragt ein dem Typ entsprechendes Sonnenschutzmittel regelmäßig auf. Lasst euch hierzu von einem Arzt oder Apotheker beraten. Setzt eure Haut nicht der prallen Sonne aus. Eine Kopfbedeckung und ein T-Shirt sind beim Sonnenbaden ein Muss. Babys unter einem Jahr müssen im Schatten bleiben.

Jemand hat ein Insekt verschluckt?

Beim Training auf der Wiese oder beim kühlen Getränk zwischendurch ist es schnell passiert: Eine Wespe wird versehentlich verschluckt. Durch allergische Reaktionen auf das Insektengift können Schleimhäute und Zunge anschwellen, die Atemwege können sich innerhalb kürzester Zeit verengen oder ganz verschließen - der Betroffene kann ersticken!

Hier gilt schnelles Handeln. In jedem Fall sofort den Rettungsdienst unter 112 alarmieren und ganz schnell von innen und außen kühlen. Dazu den Patienten Eiswürfel oder Speiseeis lutschen lassen, wenn er schlucken kann, und den Hals mit kalten Umschlägen oder Kühlelementen kühlen, bis der Rettungsdienst eintrifft.

Das MÜNCHNER ROTE KREUZ rät: Vorbeugen ist hier die beste Medizin. Getränke und Nahrung im Freien immer abdecken. Aus dunklen Gefäßen, wie Getränkedosen, möglichst nur mit Strohhalm trinken. Jeden Bissen und jedes Getränk vor der Einnahme gut anschauen. Insekten nicht durch hektische Bewegungen bedrängen. Personen, bei denen eine Insektengiftallergie bekannt ist, sollten für den Notfall die vom Arzt verordneten Medikamente bei sich tragen.

Bei allergischem Schock sofort den Rettungsdienst rufen

Gefährlich wird es, wenn Insekten zustechen und der Betroffene auf das Gift allergisch reagiert. "Meistens wissen

die Patienten schon, dass Sie allergisch sind. Im Einzelfall kann es auch zu einer allergischen Schockreaktion kommen, in dessen Folge der Kreislauf innerhalb von Minuten zusammenbricht", warnt Dr. Frithjof Wagner, Chefarzt des Bayerischen Roten Kreuzes Kreisverband München. Klagt der Gestochene innerhalb der ersten Stunde nach dem Stich über Übelkeit, schwillt sein Gesicht an, leidet er unter Atemnot und Herzrasen, dann sofort die Beine hochlagern oder bei Erbrechen oder Bewusstseinstörung den Betroffenen in die stabile Seitenlage bringen und den Notarzt unter 112 alarmieren. Dies stellt eine akut lebensbedrohliche Situation da

Das MÜNCHNER ROTE KREUZ rät: Haltet euch bei starker Sonneneinstrahlung im Schatten auf und achtet auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Vermeidet zu lange Sonnenaufenthalte - vor allem in der Mittagszeit. Schützt euch mit geeigneter Kleidung und bedeckt Kopf und Nacken.

Erste Hilfe bei einem Hitzefall

Akute Erkrankungen wegen hoher Temperaturen reichen von einem leichten Sonnenstich bis zu einem Kreislaufkollaps. Hinweise für einen Hitzefall können Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, hochroter heißer Kopf, kühle Körperhaut, Schüttelfrost, Schwindel, Blutdruckkrisen, Krämpfe oder Bewusstseinsstörungen sein. Besondere Gefahr besteht bei akut einsetzender Bewusstlosigkeit. Zucken einzelne Gesichtsmuskeln oder schüttelt sich der ganze Körper krampfartig, besteht unter Umständen ein Krampfanfall. Hier soll sofort der Notarzt gerufen werden und der Patient vor Verletzungen geschützt werden.

Das MÜNCHNER ROTE KREUZ rät: „Bei Verdacht auf einen Hitzefall ist es wichtig, die Person sofort in den Schatten zu bringen und den Oberkörper erhöht zu lagern. Auch ein aufgespannter Schirm hilft sofort. Ist die Patientin bzw. der Patient bei Bewusstsein, gebt ihr etwas zu trinken - Wasser oder elektrolythaltige Getränke wie beispielsweise Apfelsaftschorle oder Tee sind hier geeignet. Beengende Kleidung unbedingt öffnen, um einen Wärmestau zu verhindern. Zusätzliche Kühlung bringen kalte Umschläge auf der Stirn und Zufächeln von Luft. Wenn nach kurzer Zeit keine Besserung eintritt, ruft den Rettungsdienst unter 112. Hat die betroffene Person das Bewusstsein verloren hat, bringt sie in eine stabile Seitenlage. Prüft die Atmung und alarmiert umgehend den Rettungsdienst.“

Einfache Maßnahmen helfen präventiv, das Gesundheitsrisiko bei starker Hitze zu verringern.

Das Münchner Rote Kreuz gibt Tipps, wie man trotz Hitze cool bleiben kann. Dabei ist es wichtig, gut auf den eigenen Körper zu achten und seine Mitmenschen zu beobachten, um einem Hitzefall vorzubeugen.



Kühlen Kopf bewahren

Vorsicht auch vor direkter Sonneneinstrahlung: Längere Aufenthalte im Freien und körperliche Anstrengungen sollten vor allem gefährdete Personengruppen vermeiden. Bewegung in heißer Umgebung bedeutet eine

Doppelbelastung für den Kreislauf. Eine leichte, schattenpendende Kopfbedeckung und weite atmungsaktive Kleidung machen die hohen Temperaturen erträglicher. „Sucht kühle Orte auf. Einige Zeit in einem kühlen Bereich entlastet den Körper massiv. Kühle Innenräume, aber auch schattige Grünflächen oder Parks bieten Erholung von der Hitze“, empfiehlt Dr. Wagner.



Trinken, trinken, trinken

„Auch wenn es banal klingt: Viel trinken hilft! Das sind zwei bis drei Liter pro Tag. Man soll auch viel trinken, obwohl man nicht durstig ist, denn ein Durstgefühl setzt erst ein, wenn man bereits viel Flüssigkeit verloren hat. Das gilt besonders für ältere Frauen und Männer. Kranke Menschen sind ebenfalls besonders gefährdet, da manche Medikamente entwässernd wirken“, so der Chefarzt des Roten Kreuzes. Dabei Alkoholkonsum einschränken, da er zu vermehrtem Flüssigkeitsverlust führt.



Lauwarm duschen

Ein einfacher Tipp ist es auch, den Körper zu erfrischen. Eine kühle oder lauwarme Dusche ist eiskaltem Wasser vorzuziehen, da sich bei kaltem Wasser die Poren zusammenziehen und der Körper noch mehr ins Schwitzen kommt. Stirn, Hände, Nacken mit Wasser kühlen, erfrischt ebenfalls. Kühle Bäder der Unterarme, kalte Umschläge oder Fußbäder sind ebenso eine Wohltat für den Körper.

BRK-Kreisverband München

Mit der App „Erste Hilfe“ des Deutschen Roten Kreuzes ist erstmalig die interaktive Begleitung in einer Notfallsituation per iPhone, iPad und Android-Smartphone möglich. Die App kann ebenso dazu benutzt werden, auf spielerische Weise das Verhalten in einer solchen akuten Situation zu üben. Im Programmteil „Der kleine Lebensretter“ wird zusätzlich Hintergrundwissen zu den unterschiedlichsten Erste Hilfe-Themen vermittelt. Weitere Infos unter



drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/erste-hilfe-app-fuer-unterwegs/

Ab nach draußen - warum Outdoor-Sport nicht nur in Pandemie-Zeiten wichtig ist!



Nicht nur, dass das Immunsystem an der frischen Luft gestärkt wird – es gibt noch mehr gute Gründe, sich draußen zu bewegen. Das Umfeld hat eine fundamentale Wirkung auf unsere Bewegung! Dies gilt sowohl für den Bewegungsumfang, die Intensität und die Qualität, denn Motorik und Sensorik beruhen aufeinander. Die Qualität der Bewegung, kann nie besser als die Qualität der Wahrnehmung sein.

Auf der Ebene der Wahrnehmung kann es in unseren - meist barrierearmen - Umfeldern leicht zur Unterforderung bestimmter Kanäle kommen. Kommt es zur Unterforderung, baut der Körper ab. Die Sensoren in den Fußsohlen erfahren, durch Schuhe abgedämpft, auf planem Untergrund ein hohes Maß an gleichförmigen Reizen. Der Vestibularapparat wird durch die Gleichförmigkeit planer Untergründe wenig gereizt. Die Gleichförmigkeit der Bewegungen auf standardisierten Untergründen reduziert zudem die Reize der Propriozeptoren in Muskeln und Gelenken. Visuelle Herausforderungen sind in urbanen Umfeldern zwar vorhanden, aber eher einseitig.

Auf der Ebene der Bewegung besteht ein ähnliches Problem. Neben allgemeinem Bewegungsmangel (Schulweg per Auto, Schreibtischaktivitäten, etc.) und damit einer generellen sensomotorischen Unterforderung großer Teile der Bevölkerung und den damit einhergehenden Folgen, wie z.B. Übergewicht und Herz-Kreislauferkrankungen, besteht auch bei der Qualität der Bewegung ein Mangel. Diese Unterforderung drückt sich eher in koordinati-

ven Schwächen, z.B. Ungeschicktheit oder gesteigerter Unfallhäufigkeit aus, vor der aktuell auch die WHO warnt.

Eine sensomotorische Überforderung besteht eher in einzelnen Segmenten, wie z.B. der Hals-, Nacken- und Rückenmuskulatur bei Bürotätigkeiten, der Augenmuskulatur bei Bildschirmtätigkeit, sowie u.U. sogar bei sportlichen Tätigkeiten; z.B. können beim Laufen auf asphaltiertem Untergrund bestimmte Gelenke und Sehnenansätze überstrapaziert werden. Standardisierte Umfelder führen eher zu punktuellen Überlastungsschäden (z.B. „Jogger-Knie“, Achillessehnenreizungen), da die körperliche Belastung darauf sehr gleichförmig ist.

Sensomotorische Herausforderungen natürlich variierender Untergründe

Die Spezies Mensch profitiert von ästhetischen Erlebnissen, die eine angemessene Stimulation der Sinne darstellen. Variationen und Differenzen in der Sensorik befähigen den Menschen zum Aufbau eines großen Wahrnehmungs- und Bewegungsspektrums. Durch vielseitige Erlebnisse mit multisensorischer Stimulation wächst die Handlungskompetenz einer Person. Je besser man den Untergrund wahrnimmt, desto angemessener kann man sich darauf bewegen.

In natürlich variierenden Umfeldern bestehen variable Bewegungsan- und -aufforderungen. Licht, Temperatur, Nässe, Vegetation prägen die Bodenbeschaffenheit und stellen durch die immanente Dynamik anspruchsvolle

Wahrnehmungs- und Bewegungs-Herausforderungen dar. Natürlich variierende Böden sind z.B. konvex, konkav, uneben, unregelmäßig, labil, instabil, plastisch oder elastisch. In der Fortbewegung bewirkt dies oftmals eine Reduktion der Standfläche (z.B. durch Neigungen und Steine) und damit, eventuell auch unter sich ändernden Lichtverhältnissen, anspruchsvolle Bewegungssituationen. Diese unterscheiden sich ständig und fordern



Flexibilität und Anpassung – bei jedem Schritt. Die Beschaffenheit des Untergrundes kann zwar auf der Basis von Erfahrungswerten abgeschätzt werden, bleibt letztendlich aber neu und unvorhersehbar.

Natürlicher Boden ist „ungewöhnlich“ im Sinne einer ständig notwendigen Anpassung und einem Ausbleiben von Bewegungsgewohnheit im Sinne stereotyper Lösungsmuster. Bei Bewegung auf Asphalt werden die Rezeptoren in Fußsohle und Gelenken weniger variiert angesprochen als auf natürlichem Untergrund. Während es bei einem gleichförmigen Reiz zu Gewöhnungseffekten kommt, fordert ein heterogener und dynamischer Untergrund ständigen sensorischen Abgleich, die Sensibilität gegenüber sich ändernden Reizen ist erhöht.

Die ständigen Gleichgewichtsherausforderungen, denen ein sich bewegendes Mensch auf natürlich variierenden Untergründen ausgesetzt ist, stellen einen sehr funktionalen zusätzlichen Trainingsreiz dar, der es ermöglicht, neben den konditionellen Aspekten eines Trainings auch die koordinativen zu bedienen. Dies ist hinsichtlich einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen, die durch mangelnde Vielseitigkeit in der Beanspruchung des Organismus hervorgerufen werden (z.B. Rückenbeschwerden) von besonderer Bedeutung. Neben Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit werden durch Bewegung oder Spiele auf unebenem Boden z.B. Wahrnehmung, Reaktion, Orientierung und vor allem das Gleichgewicht trainiert.

Gesundheitliche Relevanz bei Kindern

Bei Kindern steht vor allem die allgemeine sensomotorische bzw. psychomotorische Entwicklung im Sinne einer vielseitigen Grundlagenausbildung im Mittelpunkt. Die Bewegungseinschränkungen, die viele Kinder täglich erfahren – sei es durch sehr dichte Bebauung des Umfeldes, ausfallende Sportstunden in der Schule oder viel Zeit vor dem Bildschirm – können bei nicht ausreichender Kompensation ihre motorische Entwicklung einschränken und entsprechende gesundheitliche Probleme, wie z.B. auch Übergewicht, nach sich ziehen.

Natürliche Bewegungsräume haben positive Effekte auf Kinder. Es zeigt sich, dass kindliche Spielaktivitäten sowohl in ihrem Umfang als auch in der Intensität mit der Komplexität des Geländes und den vorhandenen Bewegungsmöglichkeiten zunehmen. Deformierbarer Untergrund führt bei Kindern zu erhöhtem explorativem Verhalten.

Ein natürlich variierendes Gelände ermöglicht ein ausgewogenes Training von Kondition und Koordination und gewährleistet eine gleichmäßige Belastung von aktivem und passivem Bewegungsapparat durch nicht-stereotype Bewegungen. Für das Bewältigen steiler An- oder Abstiege z.B. nutzt man andere Muskelanteile als in monotonen Umfeldern. Ticken spielen am Hang lässt ganz andere Bewegungslösungen entstehen als in der Turnhalle. Vor allem, wenn beide Füße unterschiedliche Untergründe zu bewältigen haben oder die Unterstützungsfläche verkleinert oder labil ist, ist die Haltemuskulatur gefordert. Ein vielseitiges, zu Bewegung einladendes Umfeld ermöglicht ein koordinativ anspruchsvolles Training von Flexibilität und Stabilität. Durch die Vielseitigkeit bleiben Belastungsspitzen auf einzelnen Körperteilen bzw. Gelenken und damit verbundene Überlastungsschäden, wie sie beim Joggen auf Asphalt häufig vorkommen, aus. Ausdauer und Kraft werden schonend, aber effektiv trainiert. Bewegung in natürlich variierenden Umfeldern ist optimal für ein gesundheitsorientiertes, präventiv wirksames Training geeignet.

In Anbetracht der Menge positiver Auswirkungen von Bewegung in natürlichen Umfeldern scheint es dringend angebracht zu überprüfen, wie das Angebot natürlicher Spielumfelder im direkten Wohnumfeld erhöht werden kann. Sport- und Turnvereine können hier mit vielseitigen Bewegungs- und Spielangeboten im Grünen einen großen Beitrag leisten – sowohl für die sensomotorische Grundlagenausbildung von Kindern als auch, um eine stabile Basis für leistungsorientierten Sport zu legen. Vor dem Hintergrund sollte Sport- und Turnvereinen die Nutzung von (kommunalen) möglichst naturnahen Flächen ermöglicht werden.

In allen Altersgruppen könnten viele Unfälle durch bessere Wahrnehmung und ein höheres Maß an Geschicklichkeit vermieden werden. Das betrifft nicht nur Sturzprävention bei Älteren, sondern auch Unfallprävention im Straßenverkehr, vor allem bei Kindern.

Beim Betreten unregelmäßiger Untergründe wird eine schnelle und angemessene Anpassung des Gleich-

gewichtetes verlangt. Durch ein Training auf solchen Untergründen verbessert sich die Balance in Stand und Fortbewegung. Dies liegt einerseits in der verstärkten Ansprache gelenknaher Stütz Muskulatur, als auch an der verstärkten Reizung der Fußsohlen. Dadurch können sowohl Umknick-Verletzungen in Knie- und Sprunggelenken als auch Stürze reduziert werden. Dies hat eine hohe Bedeutung auch in der Prävention von Sportverletzungen. Durch die Verbesserung von Eigen- und Fremdwahrnehmung durch multisensorische Reize lassen sich viele potentielle Unfallsituationen vermeiden.

Zu berücksichtigen ist natürlich auch ein möglicherweise erhöhtes Risiko bei Bewegung auf variablen Untergründen. Wenn der Schritt von ebenen zu sehr unebenen Untergründen abrupt vollzogen wird, kann es leicht zu Verletzungen kommen. Ein aufbauendes Training mit sukzessiven Steigerungen ist in diesem Fall angezeigt.

Die Rolle des Umfeldes kann in gesundheitssportlichen Zusammenhängen noch viel stärker berücksichtigt werden, wie es auch bei therapeutischen Maßnahmen, z.B. in der Rehabilitation von orthopädischen Verletzungen immer selbstverständlicher wird. Es macht Sinn, neben der Motorik auch die Sensorik zu trainieren, um für die alltäglichen Aufgaben konditionell und koordinativ gewappnet zu sein. Die Natur bietet die besten Voraussetzungen für ein sinn-volles Training!

1. Jeder Schritt ist neu! Durch natürliche Einflüsse ergibt sich eine morphologische Unregelmäßigkeit, die eine Vielzahl an Differenzen aufweist und dem sich darauf bewegendem Menschen einen höheren Grad an Flexibilität und Adaptabilität abfordert als standardisierter oder normierter, geradliniger Untergrund.

2. Unebener Boden bewirkt ein erhöhtes Maß an explorativem Verhalten. Achtsamkeit ist gefordert, die Bewegung hat in stärkerem Maße entdeckenden Charakter. Bewusst und unbewusst muss der Kontakt der Füße mit dem Untergrund gestaltet werden.

3. Unebener Boden sorgt für vielseitige Bewegung und damit eine gleichmäßige Belastung von aktivem und passivem Bewegungsapparat. Belastungsspitzen auf einzelnen Körperteilen bzw. Gelenken (Überlastungsschäden, die beim Joggen auf Asphalt häufig vorkommen) bleiben aus.

4. Elastischer, plastischer, instabiler und sich verändernder Untergrund verlangt eine schnelle und angemessene Anpassung des Gleichgewichtes. Die Gleichgewichtsleistung verbessert sich, auch

durch die verstärkte Reizung der Fußsohlen. Weniger Umknicken und weniger Stürze sind die Folge!

5. Instabile Böden fordern besonders die tonischen Anteile der Muskulatur – gut für die Haltung, gut gegen Rückenschmerzen.

6. Ästhetische Erlebnisse machen das Training zum Event für alle Sinne. Stimmige Eindrücke wirken sich positiv auf die Motivation aus.

7. Das Bewältigen steiler An- oder Abstiege fordert die variable Nutzung anderer Bewegungsmuster als in weitestgehend standardisierten Umfeldern.

8. Natürlicher Boden ist „ungewöhnlich“, und sorgt somit für ein Ausbleiben von Bewegungsgewohnheiten im Sinne stereotyper Lösungsmuster (Automatismen). Das Spektrum der funktionalen Muster eines Menschen wächst mit der Andersartigkeit der bewältigten Herausforderungen – auch im Alltag profitiert man von verschiedenartigen Bewegungsmustern.

9. Ständiger sensorischer Abgleich ist gefordert. Alle Sinne sind wach und aktiv, Prozesse der multisensorischen Integration werden verbessert.

10. Sich in neuen, komplexen Umfeldern zurechtzufinden, regt die Neubildung von Gehirnzellen an! In jedem Alter.

Dr. Henrike Adler

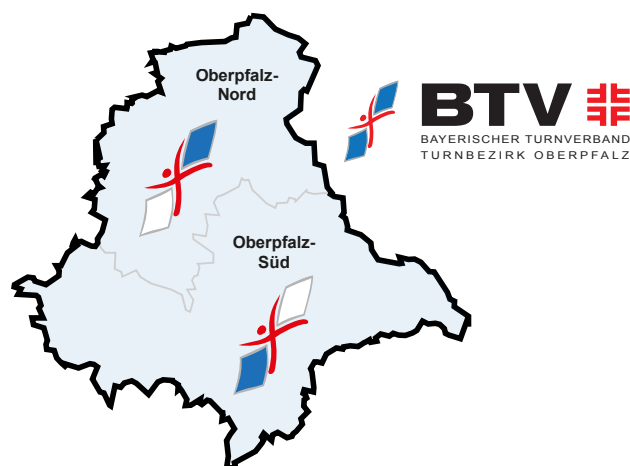
Quelle:

Adler, Henrike (2015) *Sport und Bewegung in Parks und urbanen Räumen aus bewegungswissenschaftlicher Perspektive (Handreichung)*. Hrsg.: ParkSportInsel e.V.

Adler, Henrike (2016) „Besser draußen bewegen?“ *Das Potential natürlicher Umfelder für Bewegung und Gesundheit aus bewegungswissenschaftlicher Sicht – mit Beispielen aus der Praxis. Handreichung für Übungsleiter/innen und Trainer/innen*. Hrsg.: ParkSportInsel e.V.

Beide Handreichungen können unter henrike.adler@gmx.de oder www.ParkSportInsel.de kostenlos angefordert werden. Dort ist auch die verwendete Literatur zu finden.

Der Turnbezirk Oberpfalz stellt sich vor



Die Oberpfalz grenzt mit vier Landkreisen an Tschechien und ist in der Mitte gespalten durch zwei Truppenübungsplätze, Hohenfels und Grafenwöhr. Aus ursprünglich drei Turngauen wurden nach der Gebietsreform 1972 zwei Turngaue Oberpfalz-Nord und Oberpfalz-Süd installiert. Der Norden umfasst die Landkreise Amberg-Weizbach, Neustadt a. d. Waldnaab und Tirschenreuth sowie die kreisfreien Städte Amberg und Weiden. Der Süden besteht aus den Landkreisen, Cham, Neumarkt, Regensburg und Schwandorf sowie der kreisfreien Stadt Regensburg.

Von den gut 300 Vereinen, die in der Bestandsmeldung des BLSV unter Turnen melden, sind etwa die Hälfte Mitglieder des Bayerischen Turnverbandes. In den beiden Turngaue wird sehr erfolgreich das Breitensportorientierte Turnen ausgeübt. In der Oberpfalz wird sehr viel Wert auf eine gedeihliche Zusammenarbeit der Gliederungen gelegt. Im Turnbezirk werden die Ausbildung von Übungsleitern platziert und mehr die Leistungssportarten absolviert. Die Leistungssportarten werden sehr punktuell ausgeführt. Einen Schwerpunkt bildet vor allem der Orientierungslauf in Vereinen um Regensburg und ganz im Norden der Oberpfalz. Leistungsturnen Gerätturnen weiblich und Rhythmische Sportgymnastik finden mehr im Süden (um Cham, Regensburg, Obertraubling) statt. Einen Höhepunkt bildet Rope Skipping in Neutraubling mit Europa- und Weltmeistern. Sportakrobatik findet sich noch in Weiden. TeamGym und Turnerische Mehrkämpfe werden vor allem von der Gerätturnvereinen betrieben. Rhöhrad- sowie Trampolinturnen werden zusammen mit den benachbarten Turnbezirken ausgerichtet, damit ein vernünftiges Wettkampfgeschehen gewährleistet werden kann. Das tiefere Bindeglied zu den Turnvereinen, die Übungsleiterausbildung, ist in den letzten Jahren durch die zentrale Steuerung über die Basismodule weggebrochen. Das ist sehr schade.

Nun ist das Landesturnfest 2023 Ende April in Regensburg beschlossen; was wird sich jetzt das Bruckmandl auf der steinernen Brücke in Regensburg wohl denken? Wird's wieder so ein Turnfest wie 2001 oder doch ganz anders? Werden die Turnermusiker wieder auf der Jahninsel eine Session halten oder müssen sie mit Maske und Instrumenten nur mehr Fassade bilden? Turnen ist bis jetzt in der Hauptsache eine Indoor-Sportart, also brauchen wir wieder einen Turnplatz nach Jahn im Stadtpark – die hatten ja auch keine Hallen. Die Konzerte im Thon-Dittmer-Palais werden wohl bleiben. Hoffentlich muss der Turnfestumzug nicht wieder 200 Meter lang schweigen, damit die gleichzeitig stattfindenden Tage der alten Musik nicht gestört werden. Plätze für die Magnetbühnen gibt es in der Regensburger Altstadt viele. Wird das Wettkampfgeschehen auf Großleinwände übertragen, vor denen dann Kampfrichter und Zuschauer sitzen? Brauchen wir andere, kürzere Wettkämpfe? Gibt es noch so viele Ehrenamtliche, die sich verantwortlich den Hut aufsetzen oder fällt manches auch deswegen flach? Nein, der alte Gemeinschaftsgeist ist aktueller denn je. Das Landesturnfest ist die Riesenchance, wieder Gemeinschaft zu leben und allen zu zeigen: Turnen in all seinen Varianten ist eine soziale Chance, Sport vielseitig zu treiben, den sich jeder leisten kann. Vereinssport ist eben gemeinschaftsbildend, kompetent und preiswert.

Mit den Erfahrungen aus der Covid-19-Pandemie, die uns alle älter, schwerer, weniger trainiert, aber hoffentlich nicht trüger werden ließ, müssen wir alle Turnfest neu denken. Da braucht es neue Ideen und Konzepte. Oder doch nicht? Sollten wir nicht die bayerischen Turnvereine fragen, was sie sich unter einem Turnfest vorstellen, welche Ideen unsere Übungsleiter und Trainer einbringen, was den Teilnehmern vor allem in Schweinfurt so gefallen hat, was das Faszinierende an einem Turnfest ist? Wir brauchen zur Aktivierung des neuen Turnens einen Ideenwettbewerb – bottom up – aus unseren Vereinen. Fragen wir sie einfach. Der Startschuss ist gemacht. Das Bruckmandl will's wissen und möchte in die Zukunft schauen. Die Oberpfälzer Turnvereine freuen sich, Gastgeber 2023 in Regensburg zu sein.

Anton Högele

Tänzerinnen und Tänzer aufgepasst!



Du tanzt gerne für dich selbst und hast tolle Ideen? Dann mach mit beim „Dance Home Cup“ und zeig uns, was in dir steckt!

Es ist ganz egal, ob du im Wohnzimmer, Kinderzimmer oder Garten tanzt, alles ist möglich! Wähle maximal zehn Elemente aus unserem Katalog aus und gestalte deine eigene Choreografie zur selbst gewählten Musik. Anschließend filmst du deine Übung und lädst das Video auf der Plattform sportdata hoch. Nachdem eine ausgewählte Jury dein Video bewertet hat, bekommst du eine Urkunde.

Bewertet werden neben deinen ausgewählten Elementen auch die Choreografie sowie die Technik.

Es muss kein Thema vertanzt werden, alle Stilrichtungen sind erlaubt. Auch verbotene Elemente gibt es nicht. Deine Musik sollte 1:30 Minuten nicht überschreiten.

Die Bewertung wird in folgende Altersklassen eingeteilt:

- 11 Jahre und jünger
- 12-16 Jahre
- 17 Jahre und älter
- 25+ Jahre, maßgebend ist das Geburtsjahr.

Registrieren kannst du dich zwischen dem 1. und 21. Juli – anschließend hast du ab dem 26. Juli vier Wochen Zeit, um deine Übung zu filmen und einzureichen. Alle Informationen, den Elementekatalog und den Link zur Registrierung bei Sportdata findest du auf unserer Website.

WEB bttv-turnen.de



Deine Marke für Gesundheit und Fitness

NEU: www.togu.de/club

Anzeige



Gesund trainieren für mehr Gleichgewicht und Wohlbefinden.

Jacaranda®

NEU!



Jacaranda® CD



TOGU® Jumper®



Aero-Step® Pro



Balanza® Ballstep®



Redondo® Ball



Actiball® Relax
Größe: S, M, L

NEU!



TOGU GmbH

Atzinger Str. 1 • D-83209 Prien • Bachham • Fon: +49 (0) 80 51 | 90 38 - 0 • www.togu.de • e-mail: info@togu.de

www.togu.de

Geprüft und empfohlen vom Forum: Gesunder Rücken - besser leben e.V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e.V.
Weitere Infos bei: www.agr-ev.de

Von der Anregung beim Digitalen Turnerstammtisch zur Umsetzung im Verein



Vor einigen Monaten haben wir den Digitalen Turnerstammtisch ins Leben gerufen, um unseren Vereinen die Möglichkeit zu geben, sich mit uns, aber vor allem auch untereinander zu den verschiedensten Themen auszutauschen. Dieses Format hat sich inzwischen etabliert und zieht jedes Mal – immer zu unterschiedlichen Themen – Übungsleiter*innen, Vereinsverantwortliche und Aktive gleichermaßen an. Dass dort tolle Anregungen für die eigene Arbeit im Verein entstehen können, zeigt dieser kurze Erfahrungsbericht von Karin Muhammad, Übungsleiterin beim TSV Carlsgrün/Frankenwald:

„Beim Digitalen Turnerstammtisch Anfang April zum Thema Senioren wurde naturgemäß viel über die aktuelle Corona-Situation gesprochen, es gab allerdings auch Anregung mit Praxistipps, wie und was man mit unseren Senioren*innen, die keinen Internetzugang haben, machen kann. Uschi Bauer (Landesfachwartin Sport für Ältere) hat uns den Tipp mit 25 Übungen für mehr Bewegung im Alter in Form eines Kartenspiels gegeben, die ich dann gleich bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Auf-

klärung bestellt habe, außerdem noch Broschüren über Gleichgewichtsübungen, Kraft und Ausdauer. Bei uns im Verein bin ich Übungsleiterin und Seniorenbeauftragte, so habe ich den neuen Seniorenwegweiser Stadt und Landkreis Hof mit den Broschüren und dem Kartenspiel all unseren Senior*innen persönlich vorbeigebracht. Das wurde mit großer Freude angenommen, was man auf den Fotos gut erkennen kann. Außerdem konnte man sich so hygienekonform wieder einmal sehen und ein kurzes „Schwätzla“ halten. Unsere Senioren*innen stehen in den Starlöchern und freuen sich, wenn nun endlich wieder los geht. Somit ein Dankeschön an Uschi und den Turnerstammtisch!“

Vorerst sind keine weiteren Termine geplant – den Sommer sollte man schließlich draußen genießen. Sobald weitere Themen und Daten feststehen, vermutlich im Herbst, findet ihr alle Informationen dazu auf unserer Website.

Im Handstand von München nach Tokio



Ganz nach dem Motto "Wir leben Turnsport" hat der Bayerische Turnverband im Juni eine Aktion gestartet, um alle Turnbegeisterten auf die Olympischen Spiele in Tokio einzustimmen, sie zu Hause fit zu halten und die (bayerischen) Olympioniken auf ihrer Reise nach Tokio zu unterstützen!

Worum geht's?

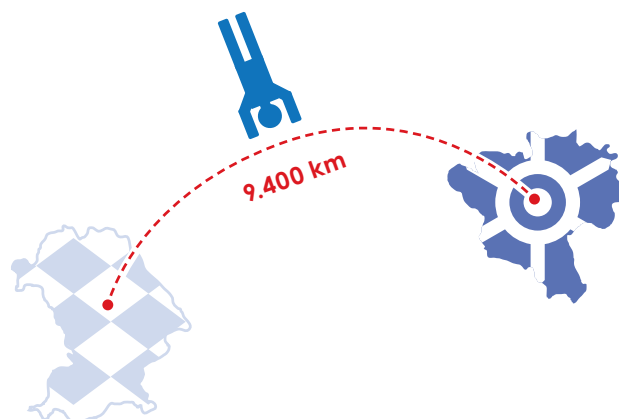
Die Luftlinie von München nach Tokio beträgt ca. 9.400 Kilometer, diese wollten wir gemeinsam gehen - und zwar #aufhängen. Die Challenge war, sich dabei zu filmen, wie man im Handstand so viele Schritte wie möglich geht – diese Videos konnten dann per Mail oder auf Social Media an uns geschickt werden. Jeder Schritt im Handstand zählt dabei einen Kilometer.

Neben unzähligen aktiven Turnerinnen und Turnern aus ganz Bayern haben sich z. B. auch BTV-Präsident Alfons Hölzl und die Turn-Team Deutschland-Athleten Lukas Dauser und Felix Remuta der Challenge gestellt und uns ein Stück weiter nach Tokio gebracht.

Ihr fragt euch, ob wir es geschafft haben? Dann schaut doch mal auf tokio.btv-turnen.de rein 😊 Eine Auswahl

aus den vielen tollen Videos, die wir bekommen haben, könnt ihr euch auf unserer Instagram- und Facebook-Seite ansehen.

Wir freuen uns, dass so viele bei dieser Challenge dabei waren und drücken nun allen Sportlerinnen und Sportlern die Daumen für die Olympischen Spiele – ganz besonders natürlich BTV-Athlet Lukas Dauser, der sich sein Ticket nach Tokio grandios erkämpft hat!



WEB tokio.btv-turnen.de

So lief die zweite Olympia-Qualifikation der Gerätturner*innen in München

Die Olympiatickets für die deutschen Gerätturnerinnen und -turner wurden in diesem Jahr in München vergeben. Am **Samstag, 12. Juni 2021**, stand in der Landeshauptstadt die zweite und letzte nationale Qualifikation für die Reise nach Tokio an. Nach den jüngsten Beschlüssen der bayerischen Landesregierung durfte auch eine kleine Anzahl von Turnfans bei dem spannenden Event dabei sein, die für Gänsehautfeeling bei allen beteiligten und eine tolle Stimmung in der Halle sorgten!

Mit von der Partie waren auch drei bayerische Athleten: Lukas Dauser, Felix Remuta (beide TSV Unterhaching) und Valentin Zapf (TSV Unterföhring).



Herausragende Leistungen von Lukas Dauser

Nachdem Lukas Dauser die erste Qualifikation eine Woche zuvor im Rahmen der Finals in Dortmund bereits für sich entscheiden konnte, waren die Erwartungen natürlich hoch. Doch er hielt dem Druck stand und zeigte an allen Geräten hervorragende Leistungen. Besonders an seinem Paradegerät, dem Barren, an dem er amtierender Deutscher Meister ist, konnte er wieder überzeugen und ließ diesem Gerät die komplette Konkurrenz hinter sich. Insgesamt musste sich der 27-Jährige an diesem Tag nur Andreas Toba (Turn-Klubb zu Hannover) geschlagen geben und landete im Mehrkampf auf dem zweiten Platz.

Am darauffolgenden Sonntag belohnte der DTB-Lenkungsstab diese Leistungen mit der Nominierung für die Olympischen Spiele. Der BTV gratuliert hierzu recht herzlich und wünscht Lukas viel Erfolg in Tokio!

Überzeugten vor heimischem Publikum: Felix Remuta und Valentin Zapf

Felix Remuta (23) konnte bei der Qualifikation besonders am Boden Überzeugen und landete im Gesamt-Ranking auf dem siebten Platz.

Valentin Zapf war mit seinen 18 Jahren der Youngster unter den Startern und konnte die Qualifikation dafür nutzen, um internationale Erfahrungen zu sammeln und sich mit den besten nationalen und internationalen Athleten zu messen. Vor heimischem Publikum konnte er sich mit seinen Leistungen sehr gut präsentieren und macht Hoffnungen auf eine erfolgreiche Zukunft

Hochkarätiger U-15-Länderkampf gegen Frankreich

Im Vorfeld der beiden Olympia-Qualifikationswettkämpfe hatte der deutsche U15-Nachwuchs am Samstagmorgen die Gelegenheit, sich im Rahmen eines Länderkampfes gegen Frankreich zu messen und zugleich die besonderen Wettkampfbedingungen der Münchner Olympiahalle zu erfahren.

Dabei siegten die starken Französinnen vor Team Deutschland 1 und Team Deutschland 2. In beiden deutschen Teams war jeweils eine Nachwuchsathletin aus Bayern vertreten: Fritzi Massakomis (TuS Traunreut, Team Deutschland 1) und Mara Dietz (TV Coburg-Ketschen-dorf, Team Deutschland 2) zeigten vor über 700 heimischen Turn-Fans ihr Können.

Unser Athlet für Tokio:

LUKAS DAUSER

Geburtsdatum: 15.06.1993
Wohnort: Halle an der Saale
Verein: TSV Unterhaching
Beruf: Sportsoldat
Trainer: Hubert Brylok



© picture alliance

BTV
 Wir wünschen
 Lukas für die
 Olympischen Spiele
 in Tokio alles
 Gute und viel
 Erfolg!

Wichtigste Erfolge

OLYMPISCHE SPIELE

🥉 7. Platz 2016 Rio de Janeiro Mannschaft

WELTMEISTERSCHAFTEN

🥉 8. Platz 2019 Stuttgart Barren
 🥉 8. Platz 2018 Doha Barren

EUROPAMEISTERSCHAFTEN

🥉 Bronze 2017 Basel Barren
 🥈 Silber 2017 Cluj Barren

INTERNATIONALE WETTKÄMPFE

🥈 Silber 2019 EnBW DTB Pokal Mannschaft
 🥇 Gold 2016 Aquece Test event Rio de Janeiro Mannschaft
 🥉 Bronze 2016 Turnier der Meister Cottbus Barren
 🥇 Gold 2015 Weltcup Sao Paulo Barren

DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN

🥇 Gold 2021 Dortmund Mehrkampf
 🥇 Gold 2021 Dortmund Barren
 🥇 Gold 2021 Dortmund Boden
 🥈 Silber 2021 Dortmund Rauschenpferd
 🥈 Silber 2021 Berlin Reck
 🥇 Gold 2017 Hamburg Barren
 🥈 Silber 2016 Hamburg Reck

Turnen bei Olympia – Sendezeiten (Ortszeit in Deutschland)

Mo 26.07.2021 (ab 12 Uhr):
 Teammehrkampf (Männer)

Di, 27.07.2021 (ab 12:45 Uhr):
 Teammehrkampf (Frauen)

Mi, 28.07.2021 (ab 12:15 Uhr):
 Einzelmehrkampf (Männer)

Do, 29.07.2021 (ab 12:50 Uhr):
 Einzelmehrkampf (Frauen)

So, 01.08.2021 (ab 10 Uhr):
 Boden (Männer), Pauschenpferd
 (Männer), Stufenbarren (Frauen),
 Sprung (Frauen)

Mo, 02.08.2021 (ab 10 Uhr):
 Ringe (Männer), Sprung (Männer),
 Boden (Frauen)

Di, 03.08.2021 (ab 10 Uhr):
 Barren (Männer), Reck (Männer),
 Schwebbalken (Frauen)

Spitzensport hautnah erleben - jetzt Volunteer werden!



Sie begrüßen die Gäste mit einem Lächeln, gehen in der Mixed Zone auf Stimmenfang, koordinieren das Rahmenprogramm oder helfen bei Aufbauten in den Sportstätten und sind so hautnah dabei. Kurzum, sie tragen vor und hinter den Kulissen zu einem reibungslosen Ablauf bei und bereiten die Bühne für ein spektakuläres Event. Ohne den unermüdlichen Einsatz von Volunteers sind Großereignisse undenkbar. Bei den European Championships Munich 2022 können mehr als 6.000 fleißige Helferinnen und Helfer dabei sein. Die Registrierung läuft noch bis zum 31. August 2021.

Mit den European Championships 2022 richtet München die größte Multisportveranstaltung seit den Olympischen Spielen 1972 aus. Vom 11. – 21. August 2022 stehen neun Europameisterschaften auf dem Programm. Über 4.400 Athletinnen und Athleten kämpfen in 158 Medaillenentscheidungen um das höchste Treppchen auf dem Podium. Für ein Event dieser Größenordnung müssen alle Zahnräder ineinandergreifen. Volunteers leisten hierzu einen wichtigen Beitrag und sammeln gleichzeitig wertvolle Erfahrungen fürs Leben.

Das Volunteer-Programm der European Championships 2022 gewährt einen exklusiven Einblick in die Organisation eines Multisportevents und wird ein unvergessliches Erlebnis. Die freiwilligen Helferinnen und Helfer sind mitdendrin im Geschehen. Sie erleben Medaillenentscheidungen aus der ersten Reihe und sind so hautnah dabei, wenn ein großes Kapitel Sportgeschichte geschrieben wird. Volunteers mit einer Begeisterung für Sportevents

gelingt es über Altersklassen und gesellschaftlichen Schichten hinweg eine Atmosphäre zu schaffen, die alle Beteiligten zusammenschweißt und Freundschaften fürs Leben entstehen lässt. Interessierte können sich unter munich2022.com/volunteers registrieren und damit Teil einer einzigartigen Community werden. Grundvoraussetzung ist die Vollendung des 18. Lebensjahres zum Stichtag 1. Juni 2022 sowie Deutsch- oder Englischkenntnisse. Die Registrierung ist bis zum 31. August 2021 möglich.

Sei dabei. Werde Volunteer.

9 EUROPA MEISTERSCHAFTEN | **11 EVENT TAGE**

UNENDLICHE ERLEBNISSE

EUROPEAN CHAMPIONSHIPS MUNICH 2022
11-21 AUGUST



© Glasgow 2018 GettyImages



© Glasgow 2018 GettyImages



© Matthias Hangst GettyImages

Zur Wahl stehen 16 Einsatzbereiche, die verschiedenste Kompetenzen erfordern und fördern. Viele der Positionen sind auch von Menschen mit Behinderung ausführbar. Die Einsatzzeiten sind flexibel und reichen von wenigen Tagen bis zu mehreren Wochen. Alle Volunteers genießen im Rahmen ihres Einsatzes vielfältige Benefits, darunter Zugang zu den Wettkämpfen, offizielle Eventbekleidung, Fahrkarten für den öffentlichen Personennahverkehr sowie ein Volunteer-Zertifikat.

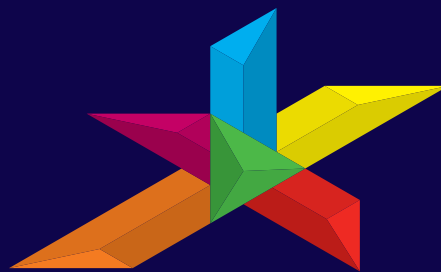
Marion Schöne, Geschäftsführerin Olympiapark München GmbH, freut sich über reges Interesse:

„Mit dem Start des Volunteer-Programms ist ein weiterer Meilenstein auf dem Weg zu München 2022 erreicht. Gemeinsam mit vielen Freiwilligen werden wir ein Sportevent auf die Beine stellen, das begeistert, neue Maßstäbe setzt und ein nachhaltiges Erbe hinterlässt. Die European Championships Munich 2022 bilden das Highlight im 50. Jubiläumsjahr des Olympiaparks und alle Helferinnen und Helfer sind ein wichtiger Teil davon. Neben dem fachlichen Blick hinter die Kulissen ist die Teilnahme am Volunteer-Programm vor allem eine wertvolle persönliche Erfahrung. Hier steht Teamgeist an vorderster Stelle, es werden internationale Kontakte geknüpft und Freundschaften geschlossen, die ein Leben lang halten. Wir freuen uns daher auf zahlreiche Registrierungen und können es kaum abwarten, gemeinsam etwas Großes auf die Beine zu stellen.“

Weitere Informationen zum Volunteer-Programm, dem Registrierungsprozess und möglichen Einsatzbereichen sind unter munich2022.com/volunteers verfügbar.



WEB munich2022.com/volunteers



EUROPEAN
CHAMPIONSHIPS
MUNICH 2022
11-21 AUGUST

Sei dabei. Werde Volunteer.

9 EUROPAMEISTERSCHAFTEN UNTER EINEM DACH

Die größte Sportveranstaltung in München seit den Olympischen Spielen 1972

Vom 11. bis 21. August 2022 kämpfen über 4.400 Athletinnen und Athleten in 158 Medaillenentscheidungen um Gold, Silber und Bronze. Zentraler Austragungsort ist wie bei den Olympischen Spielen vor 50 Jahren der Olympiapark München. Blicke hinter die Kulissen und erlebe elf Tage voller Sport, Spaß und Spannung – als Volunteer kannst Du aus vielen verschiedenen Einsatzbereichen Deinen Favoriten wählen:



ATHLETICS

Begleite die neuen Europa-
meister*innen zur Siegerehrung



BEACH VOLLEYBALL

Zähle Matchpoints in der
Sonne auf dem Königsplatz



CANOE SPRINT

Fahre Motorboot
zur Rennbegleitung



CYCLING

Betreue die BMX Freestyle
Athlet*innen



GYMNASTICS

Hilf beim Entertainment
von tausenden Zuschauer*innen



ROWING

Erwecke unser
Maskottchen zum Leben



SPORT CLIMBING

Entwerfe die besten
Kletterrouten Europas



TABLE TENNIS

Manage die Athletes Lounge



TRIATHLON

Sei bei Interviews in der
Mixed Zone hautnah dabei

Der Erfolg der European Championships Munich 2022 baut auf dem Engagement, der Begeisterung und der Unterstützung von tausenden Volunteers auf. Deshalb liegt uns die Zufriedenheit und der Spaß jedes einzelnen Volunteers am Herzen.

Du genießt nicht nur den großartigen Zusammenhalt unserer einmaligen Community, sondern erhältst im Rahmen Deines Volunteer-Einsatzes auch erstklassige Benefits:

- ZUGANG ZU DEN WETTKÄMPFEN
- MERCHANDISE
- PARTY
- ZERTIFIKAT
- OFFIZIELLE EVENTBEKLEIDUNG
- und vieles mehr!

Registrierte Dich hier
munich2022.com/volunteers

PART OF THE TEAM
#MUNICH2022

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration

gefördert von der



Landeshauptstadt
München



OLYMPIAPARK
MÜNCHEN



Deutsches Olympisches Jugendlager Tokio 2020NE



Nur noch wenige Tage bis zu den Olympischen Spielen, nur noch wenige Tage, bis die olympischen Werte Freundschaft, Respekt und Exzellenz wieder überall präsenter sein werden. Diese werden dieses Jahr unter anderem nicht nur vor Ort in Tokio, sondern auch in Frankfurt gelebt. Denn hier findet das Deutsche Olympische Jugendlager (DOJL) organisiert von der Deutschen Sportjugend und der Deutschen Olympischen Akademie vom 28. Juli bis 5. August 2021 parallel zu den Olympischen Spielen statt.

Auch wenn dieses Jahr einiges anders ist als sonst, so freue ich mich als Teil des Leitungsteams nominiert von der Bayerischen Turnerjugend sehr auf ein Programm voller Sport, Bildung und Kultur. Bereits vorab durfte ich als Teil des Leitungsteams im Rahmen des Fachkräfteaustausches der dsj im Jahr 2019 nach Japan fliegen und so viele Eindrücke und Erlebnisse hinsichtlich der Olympischen Spiele, dem Sport und der Kultur in Japan sammeln. Die olympische Bewegung nun hinsichtlich der Olympischen Spiele in Tokio diesen Sommer mit so vielen engagierten und talentierten Jugendlichen zu teilen, wird eine ganz spannende Zeit werden.

Insgesamt nehmen dieses Jahr 43 deutsche Teilnehmer*innen bestehend aus Nachwuchsleistungssportler*innen und ehrenamtlich engagierten Jugendlichen am DOJL teil. Anstatt wie sonst die Olympischen Spiele vor Ort miterleben, wurde das DOJL, auf Grund der Entscheidung, die Spiele diesmal ohne internationale Zuschauer durchzuführen, nach Frankfurt am Main verlegt. Eine weitere Änderung ist, dass die japanischen

Teilnehmer*innen am binationalen DOJL digital zugeschaltet werden. All das wird uns nicht davon abhalten, dass diese hybride Veranstaltung etwas ganz Besonderes wird.

Einen Vorgeschmack auf die Präsenzveranstaltung in Frankfurt lieferten bereits zwei digitale Vorbereitungstreffen. Das erste im Dezember 2020 diente als Kennenlernen, das bereits zeigte, wie viel Spaß und Lust die Teilnehmer*innen mitbringen. Das zweite fand erst kürzlich im Mai statt. Ein buntes Programm aus Sport, Workshops, japanischem Kochkurs, Gruppenchallenges, digitalem Spieleabend und sogar einem Talk mit dem Schwimmer und Olympiateilnehmer Marco Koch ließen bereits viel Vorfreude aufkommen. Ich selbst bin im Leitungsteam für die Aufgaben Jugendarbeit, Methodenkompetenz, Seminare und Workshops zuständig. So habe ich beispielsweise das Kennenlernen und den Morgensport übernommen, und leite die Pro-Teamgruppe „Good Vibes und Entertainment“. Unsere Gruppe ist unter anderem dafür zuständig, eine gute und olympische Stimmung mit verschiedensten Projekten und Ideen während dem DOJL zu verbreiten. Typisch für eine Turnerin und Tänzerin wie mich, ist da natürlich auch ein Flashmob geplant!

Zusätzlich gibt es auch Gruppen, die sich Fanprojekte für die Unterstützung von Team D überlegen, die japanische Kultur näherbringen, die Medienarbeit übernehmen, über die olympischen Spiele informieren und Sportangebote durchführen. Ein weiteres Highlight ist zudem, dass

wir mit Teilen der offiziellen Olympiakleidung ausgestattet werden. Auch wenn es bestimmt ein einzigartiges Erlebnis gewesen wäre, die Olympischen Spiele vor Ort mitzuerleben, so freue ich mich trotzdem schon sehr auf das DOJL und bin mir sicher, dass die olympische Bewegung und die olympischen Werte auch als hybride Veranstaltung erlebt und gemeinsam geteilt werden können.

Wenn auch du Lust bekommen hast, als Teilnehmer*in beim DOJL dabei zu sein und zwischen 16 und 19 Jahre alt bist, kannst du dich bis zum 8. August bewerben! Das DOJL 2022 findet vom 31. Januar bis 16. Februar parallel zu den Olympischen Winterspielen in Peking (China) statt. Geplant sind Besuche von Wettkämpfen, Workshops, sportliche Aktivitäten, Diskussionsrunden, kulturelle Aktivitäten und ein interkultureller Austausch mit Jugendlichen aus China.

Nachwuchsleistungssportler*innen und ehrenamtliche Engagierte mit und ohne Behinderung sind herzlich eingeladen, sich zu bewerben. Alle Informationen hierzu findet ihr unter www.olympisches-jugendlager.de. Wir freuen uns natürlich auch, wenn du generell Interesse daran hast und auch auf dem Instagramkanal [@olympisches_jugendlager](https://www.instagram.com/olympisches_jugendlager) vorbeischaust. Vielleicht entdeckst du dort auch schon bald unseren Flashmob!

Janine Ongyerth
Fotos: Dominic Fritze

WEB btv-turnen.de/btj



GERÄTTURN-KONGRESS

SAVE THE DATE

Gerätturnkongress am 11.09.2021 in Unterhaching



btv-turnen.de/kongresse

Online-Training

Ideen und Möglichkeiten



Bewegung macht Spaß – egal ob on- oder offline. Und viele Bewegungsmöglichkeiten gehen sowohl im Präsenztraining als auch per Videokonferenz. Dass hierbei natürlich das Training in Präsenz effektiver, sozialer und besser ist,

Da für jede Trainingsgruppe momentan die Situation unterschiedlich ist, sind viele der im Folgenden aufgelisteten Ideen zwar ursprünglich für die Online-Trainingsstunde gedacht, aber oft auch genauso im regulären Training unter Einhaltung der Hygieneregeln umsetzbar. Und das ein oder andere wie unter Punkt 5 beschriebene Sportprojekt, wie beispielsweise mit anderen (inter-) nationalen Gruppen gemeinsam per Videokonferenz zu trainieren oder Athlet*innen online zu treffen und sich so die ein oder anderen Tipps zu holen, können auch weiterhin gute Möglichkeiten für die Integration in den Trainingsalltag sein.

Damit das Online-Training auch für alle interessant und gut ist, sollte der Trainer bzw. die Trainerin ein paar Aspekte berücksichtigen. Die Übungen und Aufgaben sollten so gewählt sein, dass das Verletzungsrisiko minimiert ist. Aber nicht nur auf die physische, sondern vor allem die mentale Gesundheit sollte geachtet werden. Damit das allbekannte Motto „Sport verbindet uns“ auch online zutrifft, muss vor allem vermehrt Aufmerksamkeit auf die sozialen Faktoren gelegt und es sollten gezielt Möglichkeiten des Austausches geschaffen werden. Zusätzlich kann man die Sportler*innen aktiv in den Trainingsprozess integrieren, indem man auf die Wünsche eingeht und die Trainingsgruppe aktiv mitgestalten lässt. So ist das Training nicht nur motivierend, sondern macht auch allen Spaß.

Der Aufbau der Trainingsstunde ist hierbei gleich: Erst ein Einstieg, dann das Aufwärmen, anschließend der Hauptteil und zum Schluss ein Cool-Down. Mit ein bisschen Kreativität und ein paar kleinen Abänderungen lässt sich vieles aus dem Training in Präsenz auch online gut umsetzen. Wie dies gelingen kann, wird im Folgenden anhand ein paar Ideen und Beispielen gezeigt.

ist unumstritten. Aber auch online per Videokonferenz gibt es viele Möglichkeiten, wie man kreativ und spannend eine Trainingseinheit umsetzen kann.

Material: Alltagsgegenstände



- Socken (im Knäuel als Ballersatz, sonst auch als Markierung)
- Handtücher
- Flaschen (als Gewicht, Hütchen-Ersatz)
- Stühle
- Bücher
- Klopapierrollen
- Schwämme
- und viele mehr

Einstieg

1. Begrüßung

Hierbei ist es wichtig, auch – beziehungsweise vor allem – online die Sportler*innen aktiv wahrzunehmen, nachzufragen und eine positive Stimmung zu schaffen. Durch lustige Einstiegsfragen adressiert an alle, wie beispielsweise Wenn ihr eine andere Person sein könntet, wer wärt ihr gerne und warum? wird der Start in das Training interaktiv und kommunikativ. Jeder sollte sich wichtig, geschätzt und als Teil der Gruppe fühlen.

2. Teambuilding

Aufgaben, welche nur gemeinsam gelöst werden, stärken das Miteinander und können so eine schöne Einstiegsmöglichkeit sein. Ein Beispiel hier für ist: Ihr könnt aufstehen und euch hinsetzen, wie und wann ihr wollt. Wichtig ist aber, dass immer nur höchstens drei Personen gleichzeitig stehen dürfen.

3. Spiele zum besseren Kennenlernen und Austausch

Viele kleine Spiele können, im Optimalfall verknüpft mit Bewegung, dazu dienen, dass sich die Trainingsgruppe auch online austauschen und besser kennenlernen kann.

Beispiele:



- **Zwei Wahrheiten und eine Lüge:**
 - Jede*r nennt drei Fakten über sich, wovon eine Aussage eine Lüge ist
 - Jedem Fakt ist eine Bewegungsaufgabe zugeteilt (Beispielsweise Fakt 1: Liegestützen, Fakt 2: Hampelmänner, Fakt 3: Sit-Ups)
 - Eine*r stellt seine Fakten vor, und alle anderen müssen nun erraten, welcher Fakt falsch ist, und die entsprechende Bewegungsaufgabe machen
 - Nach der anschließenden Auflösung macht der/die Nächste weiter
- **Entweder – Oder:**
 - Von dem/der Trainer*in werden immer zwei Möglichkeiten zur Auswahl gestellt. Jeder Möglichkeit ist eine Bewegungsaufgabe zugeteilt (Beispiel: 1: Kniebeugen, 2: Sit-Ups)
 - Je nachdem, welche Möglichkeit auf jede*n persönlich zutrifft, wird individuell die jeweilige Bewegungsaufgabe ausgeführt
 - Beispiele für Auswahlmöglichkeiten:
 - Turnen oder Tanzen, Training oder Wettkampf, Glitzer oder Muster, Training drinnen oder Training draußen
- **Auf die Plätze – fertig – los!**
 - So schnell wie möglich müssen verschiedene Gegenstände geholt und entweder in die Kamera gehalten und gezeigt oder in den Chat geschrieben werden
 - Beispiele für Gegenstände:
 - Turngegenstand, Gegenstand von einem anderen Hobby, Glücksbringer, ohne den man nicht das Haus verlässt, Gegenstand in bestimmter Farbe

Aufwärmen:

1. Allgemeines Aufwärmen

Wie auch sonst in Präsenz kann man mit Alltagsgegenständen und kleinen Abänderungen viele Spiele und Übungen beim Aufwärmen gut umsetzen. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass dies mit wenig Platz durchführbar ist.

2. Dehnen

Das Dehnen ist mit der Gesamtgruppe in der Videokonferenz möglich. Allerdings empfiehlt es sich, hierfür Gruppenräume zu erstellen und die Sportler*innen in Kleingruppen zusammen dehnen zu lassen. So wird der soziale Aspekt gefördert und es kann sich während des Dehnens auch in kleineren Gruppen ausgetauscht werden.

3. Spezifisches Aufwärmen

Je nach Sportart kann auch im Online-Training ein spezifisches Aufwärmen erfolgen. Dies kann beispielsweise ein gezieltes Techniktraining verschiedenster Elemente wie beispielsweise Drehungen, Balance-Elementen oder kleinen Sprüngen sein.



Beispiele:

- Laufübungen (mit Alltagsgegenständen als Hütchen oder Hindernisse)
- Sprungübungen (z.B. Seilspringen, Sprünge über Alltagsgegenstände wie Socken)
- Kleines Dance-Warm-Up
- Spiele, wie beispielsweise
 - Ich packe meinen Koffer mit immer mehr Übungen
 - Feuer-Wasser-Luft mit abgeänderten Bewegungsaufgaben
 - Simon Says:
 - Ein Kind übernimmt die Rolle von Simon und macht Bewegungsaufgaben vor. Immer wenn „Simon“ Simon says vor eine Bewegungsaufgabe setzt (z.B. Simon says... Kniehebelauf), muss diese umgesetzt werden. Lässt man diesen Ausdruck allerdings weg, darf die Bewegung nicht nachgemacht werden. Macht es jemand doch, übernimmt sie oder er die Rolle des Simon.
 - Dance Freeze:
 - Alle tanzen zur Musik. Bei Musikstopp verharnt jede*r möglichst schnell in der Bewegung. Wenn jemand wackelt, setzt man eine Runde aus und übernimmt beim nächsten Musikstopp die Rolle der Jury.

Hauptteil:

1. Grundlagentraining

Gerade online ist das Grundlagentraining gut umsetzbar. Damit es auch kreativ und spannend bleibt, kann der Einsatz von Alltagsgegenständen helfen.

Beispiele:

- Krafttraining
- HIIT Training (Achtung! An Alter der Teilnehmer*innen anpassen)
- Tabata-Workout
- Bring Sally Up – Challenge (Kniebeugen zum Lied Bring Sally Up)
- Baby Shark – Challenge (Variationen von Sit-Ups zum Lied Baby Shark)
- UNO-Workout:



- jede UNO-Karte repräsentiert eine andere Kräftigungsübung
- die Karten werden nacheinander gespielt und so das Workout bestimmt
- BINGO:
 - jede*r Sportler*in malt ein Bingo-Spielbrett mit neun Feldern und fügt Zahlen zwischen 10 und 20 beliebig ein
 - danach wird gemeinsam ein Workout gemacht, die Anzahl der Wiederholungen variiert zwischen 10 und 20 und wird laut zu jeder Übung angesagt
 - nach einer Kräftigungsübung darf die jeweilige Zahl beim BINGO-Spielfeld weggestrichen werden
 - wer als erste*r drei Zahlen in einer Reihe hat, ruft BINGO und hat gewonnen
 - Variation:
 - um es schwerer zu machen bzw. zu variieren, können auch andere Zahlen in die BINGO-Felder geschrieben werden; zusätzlich kann das BINGO-Spielfeld größer gemacht werden und somit 25 Felder beinhalten
 - Dein Name ist dein Workout:
 - Jeder Buchstabe steht für eine Kräftigungsübung und je nach Name der Sportler*innen kann sich so jedes Workout individuell gestalten lassen

• Koordinationstraining

Hier eignen sich kleine Challenges oder ein Koordinationsmehrkampf, um nicht nur den Trainingseffekt, sondern auch den Spaß und die Herausforderung hoch zu halten.



Beispiele:

- Auf einem Handtuch stehen und dieses ohne Hände und Bodenberührung umdrehen
 - Ein einmal gefaltetes DINA-4 Blatt, welches aufgestellt auf dem Boden steht, nur mit Hilfe vom Mund vom Boden aufheben (kann auch für mehr Schwierigkeit öfters gefaltet werden)
 - Jongliertricks mit einem, zwei oder mehreren Bällen
 - Aus dem Schneidersitz ohne Hände aufstehen
 - Mit geschlossenen Augen bis in den nächsten Raum und wieder zurück gehen
 - Auf den Rücken legen, auf dem nach oben gestreckten Bein einen Schuh auf die Fußsohle ablegen und versuchen sich ohne Runterfallen des Schuhs auf den Bauch zu drehen
- Sportler*innen kann sich so jedes Workout individuell gestalten lassen

3. Tanztraining

Ganz gleich ob Rhythmusschulung, einzelne Tanzelemente, Üben von Tanzschritten oder sogar kleine Choreografien: Tanztraining kann sehr gut online umgesetzt werden. Die Tänzerinnen können sogar selbst eigene Tänze in Kleingruppen mit Hilfe der Gruppenräume kreieren oder sich gegenseitig Feedback geben.



Tipp:

Besonders motivierend ist zudem, wenn die Tänze anschließend von jeder/m einzeln per Video aufgenommen und dann alle zu einem Gesamtvideo zusammengeschnitten werden. So kann der entstandene Tanz per Videoaufnahme den Eltern, Freunden und Bekannten gezeigt werden.



4. Sportabzeichen

Besonders motivieren ist es, auf bestimmte Ziele hinzutrainieren. Solche Ziele können auch Sportabzeichen sein. Beispiele, die sich hierzu eignen, sind unter anderem das Bewegungs- und Fitnessprogramm Fit wie ein Turnschuh von der Deutschen Turnerjugend im DTB für Kinder von 7 bis 12 Jahren. Und auch das Ablegen des Deutsche Aerobic-Abzeichen des Deutschen Turnbundes wäre ein ansprechendes Ziel für das Online-Training.

5. Sportprojekte

Egal ob online oder in Präsenz, Sportprojekte sind immer motivierend, spannend, bieten Abwechslung und sind bereichernd. Vor allem durch das Tool der Videokonferenzen lässt sich so sehr viel sowohl national, aber auch international realisieren. Den Möglichkeiten sind mit ein bisschen Kreativität keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist dabei, die Sportler*innen aktiv mit am Projekt teilhaben zu lassen, ihre Ideen und Wünsche zu integrieren und somit auch das Team und die Sozialkompetenz zu stärken.



Beispiele:

- Sportler*innen als Expert*innen einladen
- Gemeinsames Workout mit Leistungssportler*innen
- Olympische Spiele als Thema nehmen
- Austausch mit anderen Abteilungen/Altersgruppen/Leistungsgruppen
- Digitaler Spendenlauf
- Talentwettbewerb



Cool-Down und Abschluss:

Zum Abschluss kann entweder in Kleingruppen in den Gruppenräumen oder in der Gesamtgruppe gedehnt werden. Auch Yoga und eine Meditation sind sehr gut online umsetzbar. Bevor Beendigung des Trainings ist es wichtig, nochmal mit allen den Austausch zu suchen und dadurch den sozialen Aspekt des Trainings aktiv zu berücksichtigen.

Janine Ongyerth



GYMNASTIVAL

SAVE THE DATE

Gymnastival am 09. / 10.10.2021

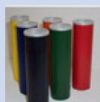
btv-turnen.de/kongresse

Bastelspiele für draußen - bauen, basteln und spielen

Manuela Pfahler, Mitglied im Landesfachausschuss Kinderturnen, hat sich einige tolle Ideen überlegt, die ihr ganz einfach zuhause nachbasteln könnt und mit denen das Spielen draußen gleich noch mehr Spaß macht!

Stelzen bauen und gehen

Du brauchst dafür zwei Latten, á ca. 2,50 m. Davon je zwei kleine Stücke abschneiden und unten anschrauben, anmalen und los geht's!



Kegeln im Garten

Chipsdosen sammeln, mit Sand füllen und mit buntem Papier bekleben
Im Garten wie Kegel aufstellen, einen Abstand festlegen und dann versuchen, die Dosen mit dem Ball umzustößen.

Dosenzielwerfen

Dosen an Äste, Reckstange, Zaun o.ä. befestigen und mit einem Tennisball versuchen, in die Dosen zu werfen und zu treffen.

Tischmurmelspiel

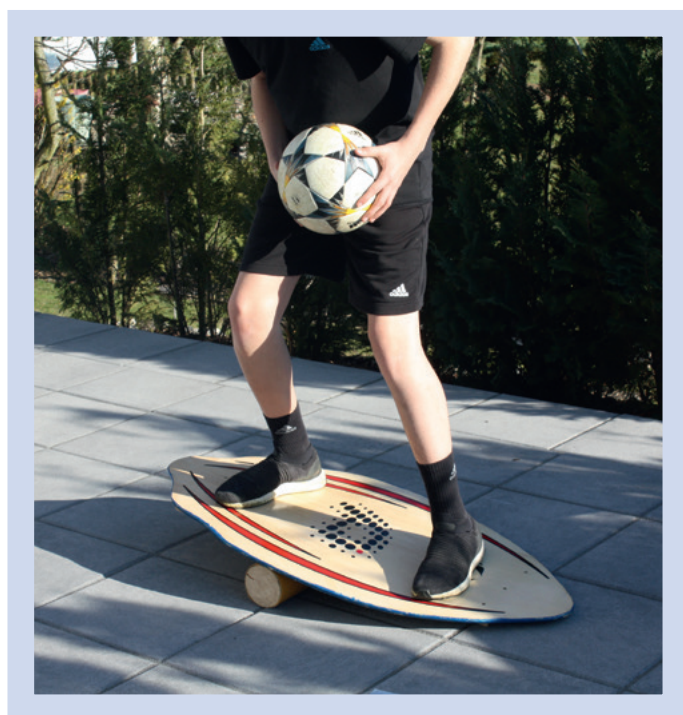
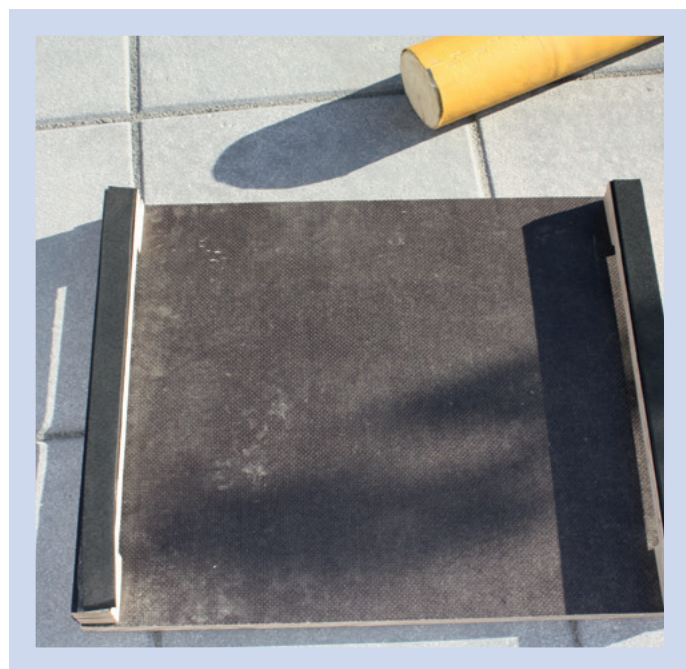
Becher oder Dosen an die Tischkante kleben und versuchen die Murmeln in die Becher zu kullern.



Wackelboard selbst bauen

Ein Rundholz zuschneiden und mit Stoff überziehen. Wir haben einen Lederstoff benutzt, geht aber auch mit Baumwolle.

Auf eine Holzplatte, die so breit ist wie das Rundholz, an jede Seite eine Leiste schrauben. Wir haben dann noch einen Filzstoff auf die Leisten geklebt, dann ist es nicht so laut und kann auch drinnen verwendet werden. Los geht's mit dem Gleichgewichtstraining oder Boarden. Fortgeschrittene können dann noch Federball dabei spielen oder einfach einen Ball zuwerfen und fangen.



Manuela Pfahler

Landesfachausschuss Kinderturnen
✉ manuela_pfahler@web.de

WEB btv-turnen.de/kinderturnen

Wir müssen raus!

Der Wald ist der beste Abenteuerspielplatz für Kinder: Mit schnellen Schritten über Wurzeln springen, auf Baumstämmen balancieren, durchs knackende Laub gehen, Stöcke sammeln oder in der Erde wühlen. Vielleicht ist der Wald einer der letzten freien Rückzugsorte für das freie kindliche Spiel. Hier blinkt nichts, hier lenkt kein Angebot ab, zu entdecken, in welcher Umwelt wir leben. Wagt das naheliegende Abenteuer: mit Kindern im Wald. Toller Nebeneffekt: Während der heißen Sommermonate bietet der Wald einen kühleren Zufluchtsort.

Waldquizz

Fuchs und Hase

Es werden 2 Gruppen gebildet, die sich in einer Linie von 5 Meter Abstand gegenüberstehen. Hinter jeder Gruppe befindet sich in 30 Meter Entfernung die Auslinie. Es wird eine Aussage zum Wald vorgelesen. Ist diese Aussage wahr, dann fangen die Hasen die Füchse, ist die Aussage falsch, dann geht es andersrum. Wer sich hinter die Auslinie retten konnte bleibt im Spiel. Wer nicht, muss die Fronten wechseln.

Geräusche übertragen (Baumtelefon)

Eine Person legt das Ohr an das Ende eines langen am Boden liegenden Baumstammes. Am anderen Ende wird ein Geräusch (klopfen, kratzen, Morsezeichen, ...) gemacht. Kann dieses Geräusch erraten werden?

Baum finden

Die Partner von vorhin bleiben zusammen. Einer verbindet dem anderen die Augen und führt ihn an einen Baum, den er daraufhin befühlen darf. Nun wird dieser wieder an den Ausgangspunkt gebracht und die Augenbinde gelöst. Er muss den Weg von vorhin gehen und den Baum finden, den er befühlt hatte.

Ein Bild vom Wald

Jeder darf nun in den Wald losziehen und mit Blättern, Erde, Zweigen usw. sammeln und ein Bild malen/legen. Variante: Der ÜL zeigt ein Bild und die Kinder sollen das mit den gesammelten Materialien nachlegen.

Boccia

ÜL wirft einen Stein. Dann kommt von jeder Gruppe der Erste und wirft ebenfalls einen Stein, der Stein der Grup-



pe, der näher am ÜL Stein liegt bekommt einen Punkt. Dann kommen die nächsten....

Zweige, Rinden, Blätter-Puzzle

Knospenspuzzle

Verschiedene Zweige von verschiedenen Baumarten werden jeweils in drei bis vier Teile mit einer Astschere geschnitten und als Puzzle auf einen Haufen gelegt. Wie lange braucht die Gruppe, um das Puzzle zusammenzusetzen?

Früchtepuzzle

Bei diesem Spiel müssen die Früchte des Baumes zum jeweiligen Ast eines Baumes zugeordnet werden. Z.B. der Kiefernzapfen dem Kiefernzweig, der Fichtenzapfen dem Fichtenzweig, der Apfel dem Apfelzweig, die Kirsche dem Kirschzweig, die Kastanie dem Kastanienzweig oder Blatt, etc.

KNAXIADE-Bewegungs-Würfel



Bereits zum 28. Mal findet sie in diesem Jahr statt: die KNAXIADE, eine ursprünglich vom Turnbezirk Schwaben und den Schwäbischen Sparkassen initiierte „Olympiade“ für Kinder, bei der es nicht um Wettbewerb geht, sondern ausschließlich um den „Spaß an der Bewegung“. Über 1,3 Millionen Kinder haben an der KNAXIADE in der Vergangenheit bereits teilgenommen.

Aufgrund der derzeitigen Situation und der Unsicherheit für die nächsten Wochen hat der Projektleiter der KNAXIADE, Reinhard Gansert, einen „KNAXIADE-Bewegungs-Würfel“ für Zuhause entwickelt. Natürlich kann er auch im Kindergarten zur Bewegungsförderung zwischen durch eingesetzt werden. Auf allen sechs Seiten ist eine KNAXIADE-Figur abgebildet.

Jeder Figur wird eine bestimmte Bewegung zugeordnet. Es gibt zwei verschiedene Varianten mit leichten Übungen, die mit wenig Platzbedarf und überall durchgeführt werden können.

Die Spielregeln sind ganz einfach. Es wird gewürfelt und dann die entsprechende Bewegung ausgeführt. Natürlich ist es möglich, die Übungen ständig zu verändern. Das ist sogar gewünscht, der Kreativität der Spielenden sind keine Grenzen gesetzt.

Spaß für die ganze Familie

Groß und Klein können gemeinsam spielen und so immer wieder kleine Bewegungseinheiten Zuhause im Wohnzim-

mer, Kinderzimmer oder im Garten einsetzen. Das fördert neben den motorischen Fertigkeiten auch die kognitiven Fähigkeiten aller Beteiligten. Denn: Jeder muss sich die Übungen, die den verschiedenen Figuren zugeordnet sind, merken. Je häufiger die Übungen verändert werden, umso besser.

Bevor gespielt werden kann, ist basteln angesagt. Dabei werden zusätzlich die feinmotorischen Fähigkeiten verbessert. Der Spaß kommt auf jeden Fall nicht zu kurz, ganz nach dem Motto der KNAXIADE: „Bewegung macht Spaß!“.

Reinhard Gansert



Informationen mit den Ideen gibt es zum Download unter www.knaxiade.de. Hier gibt es auch die Möglichkeit eine kleine Urkunde herunterzuladen.

WEB www.knaxiade.de

Jung, sportlich, FAIR

Ausschreibung der Deutschen Olympischen Gesellschaft

Die Fair Play-Initiative der Deutschen Olympischen Gesellschaft e.V. (DOG) schreibt auch dieses Jahr wieder den Fair Play-Preis „Jung, sportlich, FAIR“ aus. Mit „Jung, sportlich, FAIR“ sollen auch 2021 wieder faire Gesten im Sport sowie Projekte von Jugendlichen zur Thematik Fair Play ausgezeichnet werden.

Die Fair Play-Initiative der DOG

Die DOG tritt in der deutschen Sportlandschaft als federführende Kraft der Fair Play-Initiative für die Einhaltung und die Verbreitung des Fair Play-Gedankens im Sport und in der Gesellschaft ein. Fair Play spielt im Leistungssport wie im Breitensport eine entscheidende Rolle. Denn Fair Play ist mehr als die Befolgung der Regeln. Fair Play macht den Geist des Sports aus und fordert Handeln nach innerer Einstellung. Daher muss Fair Play ständig neu bewusst gemacht werden. Dies ist nicht nur eine Sache des Wissens, sondern vor allem des Verhaltens.

Fair Play steht für:

- die Anerkennung und Einhaltung der (Spiel-)Regeln
- den partnerschaftlichen Umgang mit dem Gegner
- die Achtung der gleichen Chancen und Bedingungen

- die „Begrenzung“ des Gewinnmotivs (kein Sieg um jeden Preis)
- die Wahrung der Haltung bei Sieg und Niederlage

Bewerben können sich alle Sportlerinnen und Sportler bzw. Mannschaften im Alter von 12 bis 18 Jahren. Als Preis winken dem jeweiligen Sportverein bzw. der Mannschaft eine finanzielle Förderung in Höhe von 500 €, 300 € und 200 € - also macht mit, Bewerbungsschluss ist der 31. Dezember 2021.



Alle Informationen und das Bewerbungsformular findet ihr unter

WEB dog-bewegt.de

NICHTS MEHR VERPASSEN!

FOLGE UNS AUF



btv.turnen



turnen.bayern



turnenbayern

Rhythmische Sportgymnastik: Bronze bei Deutschen Meisterschaften

Die harte Arbeit der letzten Monate zahlte sich aus. Die Athletinnen des TSV 1846 Nürnberg starteten als einziges Bayerisches Team vom 02. bis 04.06.2021 bei den Deutschen Meisterschaften in der Rhythmischen Sportgymnastik. Der Wettkampf wurde im Rahmen der Finals 2021 mit reichlich Medienpräsenz in Dortmund ausgetragen. Die Gruppe des TSV 1846 Nürnberg (Anabela Brodt, Stefanie Frank, Christina Frank, Carmen Fichte, Emma Louise Heim, Kristina Resinkowa, Katharina Romanyuk) konnte sich im Gerätefinale Reifen/Keulen über Bronze freuen. Am Vortag im Mehrkampf mit zwei Übungen verpassen sie nur knapp das Treppchen und erreichten den 4. Platz. Die Gymnastinnen gingen auch im Einzelwettkampf der Meisterklasse an den Start und sicherten sich Finalplätze in allen vier Geräten (Reifen, Ball, Keule, Band). Mit vier Einzelstarterinnen und einer Gruppe stellte der TSV 1846 Nürnberg sowohl im Mehrkampf als auch in den Gerätefinals die meisten Gymnastinnen.

Landestrainerin Adila Mammadova zeigt sich zufrieden: „Trotz langer Wettkampfpause konnte sich Bayern dieses Jahr gut auf Bundesebene präsentieren. Die Gymnastinnen sind nun noch motivierter für die nächste Saison.“ Im Namen aller bedankt sie sich beim BTV, beim TSV 1846 Nürnberg sowie der Stadt Nürnberg, die die benötigten Voraussetzungen für eine optimale Vorbereitung zur Verfügung gestellt haben und freut sich, dass man diesem Vertrauen mit guten Leistungen gerecht werden konnte.

Für den Mehrkampf Einzeln mussten sich die Nürnbergerinnen im Vorfeld per Video in einem Online-Wettkampf qualifizieren. Nur die 20 besten Gymnastinnen Deutschlands dürfen bei den Finals 2021 in Dortmund antreten. Den Wettkampftag eröffnete Emma Louise Heim. Nach vier Übungen erreichte sie einen guten 7. Platz. In den Gerätefinals am darauffolgenden Tag erturnte sie sich jeweils den 6. Platz mit Ball sowie Keulen und im Gerätefinale Reifen den 7. Platz. Ihre Teamkollegin Katharina Romanyuk konnte sich im Mehrkampf mit einer sehr guten Bandübung nach vorne kämpfen und sicherte sich den 6. Platz. Sie erreichte im Gerätefinale Reifen und Ball den 8. Platz sowie mit Band den 7. Platz. Anabela Brodt erturnte sich im Mehrkampf den 11. Platz und überzeugte mit einer schwungvollen Keulenübung die Kampfrichterinnen. Im Gerätefinale Keulen belegte sie den 8. Platz. Stefanie Frank erreichte den 14. Platz im Mehrkampf. Mit einer fehlerfreien Bandübung konnte sie sich ebenfalls für das Gerätefinale qualifizieren und erturnte hier einen guten 5. Platz.

„Wir sind stolz auf Euch“, sagt Dr. Georg Gruber, Vorsitzender des Turnbezirks Mittelfranken. „Im Turnbezirk Mittelfranken freuen wir uns außerordentlich über die exzellenten Platzierungen bei den Deutschen Meisterschaften“

ten und bedanken uns besonders bei Adila Mammadova, ihrem Trainerstab, dem TSV 1846 Nürnberg und den Athletinnen. Ich kenne keine andere Trainerin, die über so einen langen Zeitraum mit minimalen finanziellen Mitteln eine derartige Leistungsgüte und Leistungsdichte immer neuer RSG-Talente hervorgebracht hat.“

DTB Turn-Talentschule

Nachwuchsaufbau und Talentförderung werden in Nürnberg großgeschrieben. Der TSV 1846 Nürnberg ist Bayerns einzige Turn-Talentschule für Rhythmische Sportgymnastik. Hier trainieren leistungsorientierte Gymnastinnen im Alter von 6 bis 10 Jahren. „Die einheitlichen Anforderungen an DTB Turn-Talentschulen bilden die Grundpfeiler des Spitzensportkonzepts“, erklärt Landes-trainerin Mammadova, „das erleichtert die bundesweit Talentsichtung und ermöglicht einen systematischen Leistungsaufbau von klein auf bis zur Aufnahme in den Bundeskader“.

Nachwuchs in den Startlöchern

Auch die Deutschen Jugendmeisterschaften der 11- bis 14-Jährigen wurden im Juni ausgetragen – aufgrund der Corona-Pandemie jedoch erneut online per Video, wie bereits die Regionalmeisterschaften.

Aus Bayern traten vier Gymnastinnen an: In der Jugendleistungsklasse (JLK) 11 erturnten sich die beiden Bundeskaderathletinnen Sophia Simeonov (TSV 1846 Nürnberg) den 5. Platz und Anastasia Fuchs (TSV 1909 Gersthofen) den 9. Platz. In der JLK 12 belegte Alina Ott (TSV 1846 Nürnberg), ebenfalls Bundeskaderathletin, den 7. Platz. Und in der JLK 13 erreichte Kristina Mitzkewitsch (TSV 1846 Nürnberg) den 9. Platz.

Bei den Regionalmeisterschaften hatten sich insgesamt zwölf Gymnastinnen aus Bayern für die Deutschen Jugendmeisterschaften qualifiziert. Für den Online-Wettkampf musste jedoch die Teilnehmerzahl reduziert werden, sodass nur noch die besten drei Gymnastinnen pro Altersklasse aus jeder Region ausgewählt wurden. Die Chancen stehen aber gut, dass ein Großteil der zwölf Gymnastinnen sich wenigstens über eine Einladung zum Bundeskadertest Ende des Jahres freuen darf.

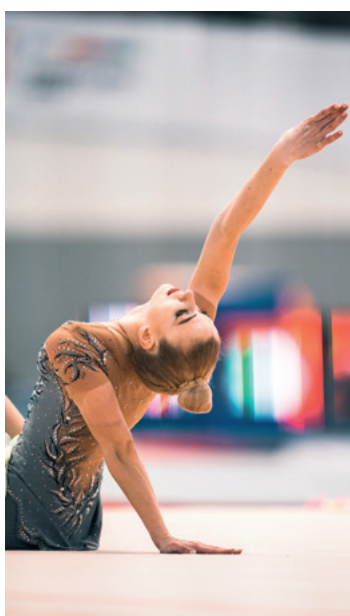
Beatrix Schenk
Bezirksfachwartin RSG Mittelfranken



Gruppe des TSV 1846 Nürnberg Foto: Deutscher Turner-Bund

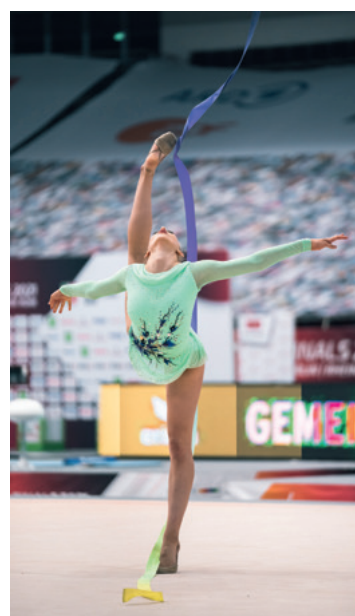


(links)
Anabela Brodt
Foto: Deutscher
Turner-Bund



(rechts)
Stefanie Frank
Foto: Deutscher
Turner-Bund

(rechts)
Emma Louise
Heim
Foto: Deutscher
Turner-Bund



Katharina
Romanyuk
Foto: Deutscher
Turner-Bund



Turn-Talentschule TSV 1846 Nürnberg Foto: Adila Mammadova

Turnfestgeschichte(n) made in Regensburg



Seit 1862 feiern Bayerns Turnerinnen und Turner Landesturnfeste. Dies im vierjährigen Turnus, genauso wie die Olympiaden der Neuzeit. Die Olympischen Spiele hielten den Rhythmus tatsächlich ab 1896 immer bei - nur drei Spiele fielen wegen der Weltkriege aus, und die letzten Spiele von 2020 wurden wegen der Corona-Pandemie auf 2021 verschoben. Die Bayerischen Landesturnfeste schafften es 16 mal, diesen olympischen Turnus zu verwirklichen, fünf Mal wurde der Rhythmus über einen längeren Zeitraum ausgesetzt: 10 Jahre wegen des deutsch-deutschen "Bruderkriegs" 1866 und des deutsch-französischen Krieges von 1870/71 sowie wegen des 1. Weltkriegs 1914-1918, gar 18 Jahre wegen des 2. Weltkriegs 1939-1945 und dann noch einmal vor 2011 mit zwei Unterbrechungen von 8 und 10 Jahren, als der Bayerische Turnverband in finanziellen und personellen Existenznöten war. Seit Landshut 2011 aber sind Landesturnfeste wieder im olympischen Rhythmus und damit eine stabile Größe im Sportgeschehen des Freistaats Bayern.

17 Städte und ein Landkreis Bayerns waren bislang Gastgeber der Bayerischen Landesturnfeste, sieben davon mehrfach: Augsburg (fünfmal), Bamberg (vier), Regensburg und Ingolstadt (drei), Würzburg, Landshut und Schweinfurt (je zwei). Das 33. Bayerische Landesturnfest wird 2023 gefeiert, dann zum vierten Mal in und mit Regensburg.

Regensburg 1875: Start in ein neues Bildungszeitalter des Sports in Bayern

Nach München, Bayreuth und Augsburg kam 1875 das vierte Fest nach Regensburg. Für das gesamte bayerische Volk war dies ein Aufbruch-Signal, denn nach 1865 waren die Feste zehn Jahre lang unterbrochen worden: S' war Krieg in Deutschland ("Deutscher Krieg" von Österreich gegen Preußen 1866 und "Deutsch-Französischer Krieg" 1870/71 mit der Gründung des Deutschen Reichs 1871). Bayern war unter die Pickelhaube gekommen. 1875 wollte man endlich wieder frisch und frei ein Fest feiern, in Regensburg! Da mit der Reichsgründung die bisherige politische Orientierung der Turner und ihrer Turnfeste am Streben nach der Einheit Deutschlands an Bedeutung verloren hatte, brauchte es eine neue Vision. Die wurde in der Bildung gefunden. Der neue Landesvorsitzende Rudolf Lion aus Hof hatte von der königlichen Staatsregierung die Unterstützung erwirkt, in den Volksschulen Turnen zum Pflichtfach zu machen und Mittel für die Ausbildung von Turnlehrkräften zu bekommen. Regensburg bot dazu die Gelegenheit, im Rahmen eines "Turnkurses" (heute "Turnfest-Akademie") zu beweisen, dass der Turnverband und seine Vereine nützliche Bildung bieten können. Dies geschah in Regensburg an zwei Tagen "durch belehrende Vorträge mit praktischen Vorführungen" für "Turnwarte und Vorturner". "Es wurden behandelt: Frei-, Ordnungs-, Stab- und Gerätübungen an Pferd, Schwebbaum, Sturmbrett und Barren." In Regensburg war damit der "Ursprung des Lehrgangswesens im bayerischen Turnen" gelegt worden.

Bilder in schwarz-weiß: Turnfest 1930

Weitere Bilder: Turnfest 2001

Bildquelle: Stadt Regensburg Bilddokumentation/Günther Staudinger



Regensburg 1930: Erstmals Frauen gleichberechtigt aktiv

Beim 16. Turnfest in Bamberg 1926 brodelte es: Immer noch waren die Frauen in Bayern von einer Teilnahme ausgeschlossen. 1923 beim Deutschen Turnfest im München mit seinen 197.510 (!) Teilnehmern waren sie zugelassen worden - und auch in den bayerischen Vereinen waren sie allmählich willkommen. Über diese Benachteiligung konnten die gut 9.000 Teilnehmer in Bamberg nicht hinwegtäuschen, auch wenn die 3.198 Turner in 139 "Musterriegen" bei ihren Gruppenvorführungen auf dem Rasen zu glänzen wussten. Als Kompromiss "gewährte" man den Frauen 1927 in Neuburg/Donau ein eigenes Bayerisches Landesfrauenturnfest mit etwa 2.000 Turnerinnen, "trotz eines von klerikaler Seite entfachten Sturmes in der Presse und von der Kanzel" (1931 wurde es in Memmingen letztmals wiederholt). Die Tanzrevue "Als Frauen ihre Korsetts in die Donau warfen" des Neuburger Stadttheaters von 1918 wusste den verklemmten Geist der Zeit nachzuempfinden.

1930 dann in Regensburg kam zusammen, was zusammengehörte: Frauen und Männer turnen und feiern zusammen! An der Wahl des Ortes scheint Bayerns Landesvorsitzender Dr. Otto Karl Geßler entscheidend beteiligt gewesen zu sein. Denn: Der liberale Politiker und Reichstagsmitglied Geßler, 1930 bis 1933 Vorsitzender der bayerischen Turner, war von 1920 bis 1928 Reichswehrminister des Deutschen Reiches gewesen, und, für das Turnfest noch wichtiger, erster Bürgermeister Regensburgs von 1911 bis 1913. Was lag da näher, als in seiner Amtszeit das Turnfest gut vernetzt nach Regensburg "zu vermitteln". Die bayerischen Turnerinnen dankten es ihm mit starkem Riegenturnen und festlicher Gymnastik! 1932 wurde Verbandsvorsitzender Geßler übrigens Ehrenmitglied des Turnvereins 1858 Lindenberg.

Regensburg 2001: Stärkung eines Markenzeichens

Auch vor dem dritten Regensburger Landesturnfest hatte es eine Durststrecke für alle Turnfestfans gegeben: Acht Jahre musste man nach Ingolstadt (1993) auf eine neue Turnfestausschreibung warten. Dabei hatten die 2. Bayerische Landes-Gymnaestrada 1997 in Erlangen, das Deutsche Turnfest 1998 in München mit mehr als 100.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern und dann die von der oberpfälzer Vizepräsidentin Sylvia Högele 2000 in Neumarkt aus der Taufe gehobene „Kinderturn-Olym-



piade“ die Messlatte zwischenzeitlich hochgelegt. Die Oberpfalz wollte endlich beweisen, was in dem Verband an Kraft und Kreativität steckte! Mit Bezirksvorsitzender Pannrucker, Vizepräsidentin Högele und Bezirksschatzmeisterin Schmidt konnte Prof. Detlef Schmidt als Leiter der Turnfest-Geschäftsstelle rechnen! Entsprechend erwartungsvoll ging man die Turnfestgestaltung an. 8.000 Aktive zelebrierten trotz erheblicher Wetterbeeinflussungen ein Festival für alle Bürgerinnen und Bürger, das zu einer positiven Entwicklung der Sportstadt beitragen konnte. Einmal mehr erlebte Regensburg ein tolles Fest, bei dem gemeinsames Sporttreiben und Feiern von Menschen aller Altersgruppen das lebendige Markenzeichen des Turnfestgedankens verwirklichte.

2023 wird Regensburg zum vierten Mal Turnfeststadt sein. Was wird man davon in der Zukunft seinen Kindern und Enkeln mit leuchtenden Augen berichten können?

Kampfrichterlehrgang TGM/TGW/KGW online, geht das überhaupt?

Wie für alle, ist die Pandemie auch in der Ausbildungsplanung eine große Herausforderung. So stand auch der LFA Turnerjugendwettkämpfe Anfang 2021 ziemlich ratlos da. Wie führt man den zwingend für die Lizenzverlängerung notwendigen Kampfrichterlehrgang durch? Denn eines war sicher (wenn auch sonst alles etwas unsicher ist): Der Lehrgang sollte vor allem im Sinne der Gruppen stattfinden. Denn um die Qualität der Arbeit der Kampfrichter zu sichern, ist vor allem Übung und Abstimmung sehr wichtig. Da im Jahr 2020 keine Wettkämpfe stattfanden und 2021, wie sich herausstellte, auch sehr unsicher ist (keiner weiß, wie sich die Pandemie weiterentwickelt, auch wenn es aktuell gut aussieht), war es wichtig die Möglichkeiten zu schaffen den Kampfrichtern eine Plattform der Auffrischung, Abstimmung und Fortbildung zu geben.

Anfang des Jahres war sich der LFA noch nicht schlüssig, ob eine Präsenzveranstaltung in der Sportschule Oberhaching möglich wäre. Die Hoffnung stirbt zuletzt.

Zur Erinnerung:

Normalerweise findet unsere Kampfrichteraus- und -fortbildung gemeinsam in der Sportschule Oberhaching statt. Hier werden die Disziplinen Turnen, Tanzen, Singen und die messbaren Disziplinen parallel ausgebildet und geschult. Der Lehrgang findet an einem Wochenende von Freitag bis Sonntag statt und endet in der Ausbildung mit der Lizenzprüfung. Turnen und Tanzen werden in ihren Workshops Freitag und teilweise Samstag in Aus- und Fortbildungsworkshops getrennt. Das heißt, dass normalerweise Freitag, Samstag und teilweise auch Sonntag parallel sechs Workshops stattfinden.

Nachdem immer mehr klar wurde, dass 2021 wohl keine Präsenzveranstaltung stattfinden kann, musste sich der LFA überlegen, wie ein Kampfrichterlehrgang online angeboten werden könnte. Dabei gab es für das Orga-Team (Barbara und Lars Jarowy, Michaela Faltermeier, Marion Schmidt) Einiges zu bedenken:

- Sind Aus- und Fortbildung möglich?
- Wie viele Unterrichtseinheiten können angeboten werden?
- Sind die Referenten bereit, den Lehrgang digital durchzuführen?
- Können die Workshops gleichzeitig laufen oder muss für jede Disziplin ein extra Termin gefunden werden? Technik!
- Wie und wo können Videos abgespielt werden?
- Und viele weitere Fragezeichen

Aus- und Fortbildung:

Sehr schnell kamen wir zu dem Schluss, dass eine Kampfrichteraus- und Fortbildung TGM/TGW/KGW digital sehr aufwendig wäre und wir uns eine Prüfung online gar nicht vorstellen konnten. Da im Moment ausreichend Kampfrichter ausgebildet sind, entschlossen wir uns, 2021 nur eine Kampfrichterfortbildung anzubieten. Vor allem vor dem Hintergrund der langen Corona-Pause und aufgrund der Tatsache, dass die lizenzierten Kampfrichter zwei Fortbildungen in vier Jahren absolvieren müssen, lag uns die Fortbildung sehr am Herzen.

Die messbaren Disziplinen pausierten in diesem Jahr. Die Einheiten sind in diesem Bereich insgesamt sehr praktisch gehalten, sodass Messen, Stoppen und das Durchführen einer Hindernisstafel oder Überraschungsaufgabe online eher schwierig sind.

Umfang der Fortbildung:

Gefordert zum Erhalt der Kampfrichterlizenz sind mindestens acht fachliche Unterrichtseinheiten. Normalerweise werden an einem Lehrgangswochenende in Oberhaching viel mehr Einheiten absolviert, um die Kampfrichter fachlich und auch mit überfachlichen Themen (z.B. Kommunikation am Kampfrichtertisch, Erste Hilfe) zu schulen. Hier mussten wir uns auf das Minimum beschränken. Nach reiflicher Überlegung erstellten wir einen Zeitplan mit einer allgemeinen Informationseinheit und acht fachlichen Unterrichtseinheiten verteilt über zwei Tage. Der Plan war, Freitagabend zu beginnen und am Samstag fortzusetzen, sodass auch alle „Homeoffice-Geplagten“ einen PC-freien Sonntag genießen konnten.

Referentinnen:

Die Referentinnen hatten wir, trotz aller Skepsis, schnell mit ins Boot geholt, da sich alle einig waren, dass eine Schulung in diesem Jahr unbedingt nötig wäre. Danke an dieser Stelle, dass sich die Referentinnen darauf eingelassen haben. Für die einzelnen Disziplinen konnten wir folgende Referentinnen gewinnen: Irene Drescher und Barbara Niedermeier für das Turnen, Michaela Faltermeier und Ramona Schätz für das Tanzen und Claudia Eberlein und Sandra Kammeter für das Singen.

Technik und Möglichkeiten:

Die Basis und der Wille waren da, nur hatten wir alle unsere Bedenken, wie das mit der Technik funktionieren könnte. Auch hier gab es viele Fragezeichen: Die Videos sollten nicht „ruckeln“ oder stehen, der Ton muss passgenau zum Video abgespielt werden, wie ist die Klangqualität bei den Liedern? Müssen die Videos



über den geteilten Bildschirm abgespielt werden oder können die irgendwo hochgeladen werden? Wie und wo sitzt dann der Server? Wie kann gewährleistet werden, dass die Videos nicht von Jedem runtergeladen werden? (Schutz am eigenen Bild)

Wie gesagt, viele Fragezeichen. Also starteten wir eine Anfrage an die IT-Abteilung des BTV. Und hier ein großes, dickes Dankeschön an Astrid Wimmer, die sich die Möglichkeiten in MS TEAMS angeschaut hat und uns eine gute Lösung präsentiert hat! Die Videos wurden auf den BTV-Server hochgeladen, sodass nur Berechtigte auf die Videos und Liedbeispiele Zugriff hatten. Die Möglichkeit, die Workshops parallel laufen zu lassen, war durch die Aufteilung der Gruppen in einzelne Räume gegeben. Als dies klar war, ist uns schon ein großer Stein vom Herzen gefallen. Die Referentinnen wurden von Astrid geschult und alle möglichen Fehlerquellen oder Probleme durchgespielt.

Somit war die Grundlage geschaffen. Ausschreibung und Zeitplan wurden erstellt und nach Meldeschluss verschickt. Auch von hauptamtlicher Seite hatten wir mit Maren Genn und Josefine Truetsch große Unterstützung, auch hier ein herzliches Dankeschön.

Zusätzlich stellte uns Moritz Schmidt ein Wertungsprogramm zur Verfügung, in dem alle Kampfrichter ihre Wertungen (mit Unterwertungen) eingeben können und die Eingaben dann bei den Referentinnen angezeigt werden. Der Start des Lehrgangs am Freitagabend ging noch etwas holprig, da MS Teams doch nicht immer unbedingt das macht, was man möchte und seine eigenen Wege

einschlägt. Aber dank der ruhigen und kompetenten Unterstützung von Astrid und mit dem Wissen unserer digital erfahrenen Mitarbeiterinnen und Referentinnen (Barbara, Michaela, Ramona) konnten die anfänglichen Schwierigkeiten innerhalb kürzester Zeit behoben und Lösungen gefunden werden, sodass der Lehrgang zwar mit einer kleinen Verspätung, aber dann intensiv am Freitagabend begonnen werden konnte. Auch der Samstag verlief ohne weitere Zwischenfälle reibungslos, sehr zur Freude aller Beteiligten (Referentinnen, Kampfrichter*innen und Orga-Team). Die Videos liefen sehr gut, eine Bewertung war gut möglich, die Tonqualität der Lieder war zur Bewertung ausreichend und so konnte, auch dank des Wertungsprogramms, viel gewertet und diskutiert werden.

Insgesamt wurde von den Teilnehmenden ein großes Lob ausgesprochen, denn dass der Lehrgang dann so gut lief, das hätten wir alle nicht gedacht. Sicher ist es eine andere Qualität als bei einem Präsenzlehrgang, in dem noch viel mehr Zwischengespräche laufen können, aber es ist doch eine durchaus praktikierbare Notlösung. Wir alle hoffen natürlich, uns im nächsten Jahr wieder zu sehen, denn das fehlt uns allen.

Fazit:

- Kampfrichterlehrgang online – können wir ;-) (zwar mit leichten Abstrichen, aber in einer sehr guten Qualität)
- Das Wertungstool wird voraussichtlich auch im Präsenzlehrgang seine Anwendung finden, da es viele Vorteile bietet, z.B. Zeitersparnis, da kein Abfragen der Wertungen nötig ist.
- Es werden im Nachgang noch „Übungsworkshops“ angeboten, um den Kampfrichter*innen den Wiedereinstieg in die Wettkampfsaison 2022 zu erleichtern und auch den Gruppen die Sicherheit von ausreichend geschulten Kampfrichter*innen zu geben. Denn auch hier muss, wie bei den Gruppen, geübt werden.

Viele Ideen sind entstanden und wieder einmal hat sich die Flexibilität der Referent*innen, der Kampfrichter*innen und vor allem des Organisationsteams ausgezeichnet. „Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann!“ Danke an alle, die sich auf etwas Neues einlassen konnten.

PS: Auch unsere Kampfrichter*innen für die messbaren Disziplinen hatten die Möglichkeit, sich auszutauschen. Hier wurde eine Gesprächsrunde an einem Abend eingerichtet, der sehr gut besucht war. Wieder einmal steht die große TGM/TGW-Familie zusammen und meistert die kleinen und großen Hindernisse des Lebens – vielen Dank auch hierfür.

Marion Schmidt
LFW Turnerjugendwettkämpfe

Highlight-Lehrgänge



Computer Foto erstellt von karlyukav - de.freepik.com

Auch in dieser jeder Ausgabe stellen wir euch wieder ausgewählte Online-Lehrgänge und -Ausbildungen vor, die in den nächsten Monaten anstehen. Unsere Ausbildungsangebote findet ihr außerdem im aktuellen Bildungsprogramm 2021 – dieses könnt ihr einfach auf www.bipro.bayern-turner.de online abrufen, dort durchblättern und euch direkt zu euren Lieblingslehrgängen anmelden.

Wir freuen uns, nun auch endlich wieder mit Präsenz-Lehrgängen planen zu können. Bis einschließlich 31.12.2021 können die zur Lizenzverlängerung benötigten LE/UE allerdings auch über 100 % Online-Lehrgängen erbracht werden!

QiGong Grundlagen

LG-Nr.: 3080025
Termin: 01. - 03.10.2021
Ort: Starnberg

Wir lernen die Grundlagen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und Symbolik kennen und erarbeiten uns die Grundhaltung des QiGong. Die Grundübungen aus dem QiGong werden vorgestellt und geübt. Es werden Übungen zum Element Wasser mit den Besonderheiten des Elements, den dazugehörigen Organen (Niere-Blase) und Funktionen und der Jahreszeit (Winter) vorgestellt und mit Akupressur und Laute-Übungen ergänzt.

Kursleiter Step Aerobic

LG-Nr.: 3070011
Termin: 25.09. - 14.11.2021
Ort: Haag an der Amper

Der Step ist ein Sportgerät, das im Herz-Kreislauftraining vielseitig einsetzbar ist. Die Fortbildung vermittelt spezifische Grundlagen und die Technik des Step Aerobic, Schrittvariationen, einfache und fortgeschrittene Choreografie-Methoden, den Choreografie-Aufbau.

4XF Outdoor FitCamp

LG-Nr.: 3070055
Termin: 12.09.21
Ort: Mühldorf am Inn

Raus in die freie Natur! Diese Weiterbildung vermittelt, wie auf der Grundlage des „Functional Trainings“ Bewegungsabläufe trainiert werden und wie die Basis für dein Personal Group Training geschaffen wird. Eine 4XF Outdoor FitCamp-Einheit besteht aus einem dynamischen Warm-up, Teamspielen, Zirkeltraining sowie Cool-down und Stretching.

Erste Hilfe im Turnsport

LG-Nr.: 4030007
Termin: 18.09.2021
Ort: Augsburg

Es werden folgende Themen behandelt: Helfen bei Unfällen mit Verletzten, Wundversorgung, Umgang mit Gelenkverletzungen und Knochenbrüchen, Verbrennungen, Hitze-/Kälteschäden, Verätzungen, Vergiftungen, Unterzuckerung und Krampfanfall, Herzinfarkt, Schlaganfall, Asthma, lebensrettende Sofortmaßnahmen wie stabile Seitenlage und Wiederbelebung. Dieser Kurs ist für den Führerschein anerkannt.

Einführung ins Turn10®-Programm

LG-Nr.: 3010079
Termin: 22.09.2021
Ort: Online

Einführung in Turn10® - das Breitensport-Gerätturnprogramm. Hier bekommt ihr alle nötigen Infos, um mit der eigenen Turngruppe bei Turn10® einzusteigen.

Übungsleiter B Sport in der Prävention, Schwerpunkt Gesundheitsförderung im Kinderturnen

LG-Nr.: 3091050
Termin: 15.-17.10. und 12.-14.11.2021
Ort: Augsburg

Einführung in Prävention und Gesundheitsförderung mit dem Ziel, das ganzheitliche positive Gesundheitsverständnis bei Kindern zu stärken. Themenschwerpunkte werden sein: Wahrnehmung, Psychomotorik mit Praxis-einheiten, Ausdauer, koordinative Fähigkeiten, Entspannung und Körperwahrnehmung sowie Vorschläge für Elterngespräche in Theorie und Praxis.

Natur- und Erlebnisspiele im Kinderturnen

LG-Nr.: 3090009
Termin: 10.10.2021
Ort: Heilsbronn

Mit und ohne Naturmaterialien lernen wir Bewegungsspiele kennen, die sowohl draußen als auch drinnen stattfinden können. Nach Möglichkeit werden wir Materialien in der Natur vor Ort suchen und sammeln. Zielgruppe: ab ca. 5 Jahre und Grundschulalter.

Turn10®-Grundlizenz

LG-Nr.: 3010062
Termin: 09.10.2021
Ort: Pfaffenhofen

Einführung in das Turn10®-Wettkampfprogramm, neue Version seit 2018: allgemeine Bestimmungen, Wettkampfsystem und Bewertungsregeln, Geräterichtlinien, Elementkataloge, Leitbilder, Bewerten von Übungen, Kampfrichterprüfung auf der Basisstufe.

Gymnastik und Tanz: Ballett und Dance-Workout

LG-Nr.: 3020003
Termin: 25.09.2021
Ort: Nürnberg

Hier werden Aufwärm- und Trainingsformen basierend auf den Grundlagen des klassischen Balletts vermittelt. Ein weiterer Fokus liegt auf den unterschiedlichen Techniken im Bereich Drehungen, Sprünge und Schrittkombinationen. Abgerundet wird der Lehrgang mit Einblicken in den Bereich Kraft und Stabilisation sowie ganzheitliche Dehnungs- und Entspannungsformen.

Trainer B Breitensport Vorführungen und Choreografie

LG-Nr.: 3061001
Termin: 09. - 12.09.2021 und
 01. - 03.10.2021 (Prüfung)
Ort: Bechhofen

Aspekte der Choreografie wie Bewegung, Bewegungsbegleitung; Musik/akustische Handlung; Einbeziehen von Objekten oder Großgeräten; Grundlagen über Raum, Licht und Kostüme; Trainings- und Probengestaltung; der Choreograf und die Gruppe; Gruppenvorführungen/-wettbewerbe.

Yoga für Jugendliche

LG-Nr.: 4030005
Termin: 09.10.2021
Ort: Würzburg

Für junge Heranwachsende ist es besonders wichtig, mehr Ruhe zu schaffen, bei sich anzukommen und sich spüren zu lernen. Yoga wird hier ganz praktisch und simpel gestaltet und die Jugendlichen haben die Möglichkeit, sich selbst zu erfahren und bei sich anzukommen. Die Yogapraxis fördert die Konzentration und das Selbstbewusstsein.

Turn10®-Praxislehrgang

LG-Nr.: 3010063
Termin: 10.10.2021
Ort: Pfaffenhofen

Übungen der Elementkataloge nach Leitbildern, Erarbeitung von Übungen unter Berücksichtigung der Bewertungsregeln, Geräterichtlinien und Leitbilder (Lehrgang mit Workshop-Charakter). Das Mitbringen von Turner*innen ist erwünscht! Namentliche Anmeldung per E-Mail an die Lehrgangsleitung erforderlich!

Erfahrungsbericht ÜL B Breitensport - Sport in der Prävention

Aufgeschoben war nicht aufgehoben: Einige von uns hatten sich bereits im letzten Jahr für die Ausbildung angemeldet, aber leider machte Corona einen Strich durch unsere Planungen. Umso größer war die Freude, dass der Lehrgang vom 10. bis 13. Juni in der Sportschule in Oberhaching stattfinden konnte – Schnelltests bei Anreise und Testung während der Ausbildung und die Beachtung der Hygieneregeln waren selbstverständlich

Die Spannung steigt: Welche Leute sind in der Gruppe? Wie sind die Leute und die Trainerinnen drauf? Was erwartet uns inhaltlich in der Theorie und in der Praxis?

Die Gruppe: Sechs Mädels von Ü 40 bis Ü 70, die gut drauf sind und ein großes Interesse an den Themen Gesundheit und Prävention haben. Unsere Trainerin, Petra Walter, konnte uns ihre Leidenschaft zur Sportmedizin insbesondere durch praxisnahe Beispiele und Vorführungen näherbringen, denn wir stellten schnell fest, dass manche fachlichen Themen etwas tiefer in uns schlummerten. Die Auffrischung ist gelungen!

Ines Lederle brachte uns mit erheiternden Spielen und Übungen für Ausdauer und Koordination in Schwung, damit wir live u. a. den Bewegungspuls und den Erholungspuls erfahren konnten. Durch Entspannungsübungen vor dem Abendessen sind wir ganz zur Ruhe gekommen. Learning by doing ist wichtig!

Trotz eines gut gefüllten Tagesplans war immer Zeit für Fragen und einen Erfahrungsaustausch.

In unserer Gruppe haben wir sehr tolle Menschen kennengelernt. Der Lehrgang war ein schönes, lehrreiches und insbesondere ein gemeinsames Erlebnis mit guter Stimmung und Gruppendynamik. Wir haben uns gegenseitig unterstützt und viel Zeit miteinander verbracht – Spaziergang, abendliches Beisammensein bei einem kühlen Getränk auf der Terrasse und Prüfungsvorbereitung inklusive.

Ein Lehrgang, den wir nur weiterempfehlen können. Vielen Dank an Petra und Ines – wir werden uns in der Welt des BTV bestimmt wieder sehen!

Bilder u. Text: Erika Henger



Du suchst noch die passende Trainer B- oder ÜL B-Ausbildung? Folgende haben wir in diesem Jahr für dich im Angebot:

3081902, Übungsleiter B Sport in der Prävention Profil Herz-Kreislauf, 19.-23.09.2021, Oberhaching

3091050, Übungsleiter B Sport in der Prävention Schwerpunkt Gesundheitsförderung im Kinderturnen, 15.10.-14.11.2021, Augsburg

3081903, Übungsleiter B Sport in der Prävention Profil Entspannung, 11.-14.11.2021, Oberhaching

3101900, Übungsleiter B Profil Erwachsene und Ältere, Schwerpunkt Ältere, 14.-21.11.2021, Oberhaching

3061001, Trainer B Breitensport Vorführungen und Choreografie, 09.09.-03.10.2021, Bechhofen



SPORT-THIEME®

Partner des



SCHULSPORT • VEREINSSPORT • FITNESS • THERAPIE

Sport-Thieme ist **seit über 70 Jahren** in Deutschlands Sportstätten zu Hause. Mittlerweile profitieren Sport-Thieme Kunden europaweit von dem **umfangreichen Qualitätsangebot**.

In unserem Katalog und Online-Shop bieten wir über **16.500 Artikel** an. Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen mit **100 Tagen Rückgaberecht** und mindestens **3 Jahren Garantie!**

Wir sind Ihr Team!



sport-thieme.de



4XF goes Outdoor - Der TSV 1860 Mühldorf macht's vor!

Die Tage werden länger und das Wetter wird sommerlicher: An der frischen Luft trainiert es sich einfach schöner; und wenn dann auch noch die Sonne scheint und gleichzeitig der „Vitamin-D-Tank“ aufgefüllt werden kann... umso besser!

Gerade auch durch die Corona-Situation, die bereits seit über einem Jahr besteht und mit teilweise massiven Einschränkungen einhergeht, die auch den Vereinssport betreffen, rückt der Fokus immer mehr auf Gestaltungsmöglichkeiten für Outdoor-Trainings. Mit bestehendem Hygienekonzept ist ein Outdoor-Training oft die erste und einzige Möglichkeit, überhaupt wieder in einen ansatzweise normalen Trainingsbetrieb zurückzukehren.

Daher zieht es die 4XF-Abteilung des TSV 1860 Mühldorf e.V. auch dieses Jahr wieder für ihre Trainingseinheiten auf die Außenanlage ins Freie, sobald es das Wetter auch nur irgendwie zulässt. Den Witterungsverhältnissen angepasst, mit eher wärmender Sportbekleidung bis hin zu Cap, Sonnenbrille und Sonnencreme, wird draußen trainiert.



Ansonsten bietet sich die Außenanlage natürlich an, verstärkt Lafeinheiten einzubauen, die in der Halle vielleicht doch eher mal zu kurz kommen: Knackige Sprinteinheiten quer über den angrenzenden Fußballplatz sind beliebt, oder auch etwas längere Lafeinheiten um den Platz herum... manchmal sogar ein Stück am Inn entlang. Auch die beiden Trainingsreifen mit 100 kg und 60 kg können beim Outdoor-Training wieder ihren Einsatz finden, was in der Halle nicht möglich ist.



Der alte Basketballplatz wurde entsprechend umfunktioniert und ausgestattet mit zwei Rigs, an denen Dips, Pull-Ups, Wallballs und diverse andere Übungen, die für 4XF-Fitness typisch sind, nach Herzenslust gemacht werden können. Das benötigte Trainingsequipment, wie Langhanteln und Bumper Plates, Kurzhanteln, Kettlebells und Springseile, ist schnell nach draußen gebracht und teilweise werden sogar kurzerhand Rudergerät und Airbike hinausbefördert.



Eine musikalische „Motivationshilfe“ darf natürlich auch beim Outdoor-Training nicht fehlen. Auch dafür ist bei der 4XF-Abteilung beim TSV Mühldorf gesorgt. Man braucht beispielsweise nur einen tragbaren Lautsprecher und ein Handy, auf dem man sogar Timer für diverse Workout-Arten einstellen kann. Das Workout-Programm wird, gut sichtbar für alle, auf eine Tafel bzw. Whiteboard geschrie-



ben, damit niemand im „Eifer des Gefechts“ die zu absolvierenden Übungen vergisst.

Die einzelnen Trainingseinheiten können von den Abteilungsmitgliedern über eine gängige Online-Plattform per Computer oder Handy-App gebucht werden. Die Teilnehmeranzahl (üblicherweise eine Gruppe von 12 Personen) kann, nach Bedarf, individuell und schnell angepasst werden; wenn eine Einheit ausgebucht ist, werden Wartelisten erzeugt, aus denen die Mitglieder dann automatisch „nachrutschen“, sobald wieder Plätze frei werden. Dieses Online-Buchungssystem erleichtert gleichzeitig auch den derzeit notwendigen Anwesenheitsnachweis für den Verein.

Eine typische 4XF-Trainingseinheit startet mit einem allgemeinen Aufwärmen und Mobility-Teil (10 bis 15 min). Hier bieten sich gerade beim Outdoor-Training lockere Laufeinheiten um den Platz an, damit der Kreislauf erstmal in Schwung kommt. Danach gibt es dann noch Warm-Up und Mobilitätsübungen auf der Stelle, die, je nach Übung, auch auf Isomatten gemacht werden können oder auf der Rasenfläche des Fußballplatzes. Dem Ganzen folgen ein spezielles Aufwärmen und Techniktraining (10 bis 15 min), bei dem der Körper nochmal ganz gezielt auf die nachfolgenden Übungen der Einheit vorbereitet wird. Gerade wenn eine Langhantel oder ähnliches Equipment zum Einsatz kommt, ist ein Techniktraining sehr wichtig, damit jeder die Technik beherrscht.



Das Kernstück einer 4XF-Trainingseinheit bildet das sogenannte WOD, also Workout of the Day (20 bis 30 min). Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten, bei denen beispielsweise eine vorgegebene Wiederholungszahl möglichst schnell absolviert werden muss („For Time“), in einer vorgegebenen Zeit möglichst viele Wiederholungen oder Runden absolviert werden müssen („AMRAP“) oder auch eine vorgegebene Anzahl an Wiederholungen in einer Minuten absolviert werden muss, wobei die verbleibende Zeit der Minute dann pausiert wird („EMOM“). Das WOD kann dann außerdem noch als Team-Challenge gestaltet oder als Einzelperson absolviert werden. Zusätzlich zum Standard-WOD gibt es bei der 4XF-Abteilung beim TSV Mühldorf auch immer eine sogenannte Scaling-Variante; das bedeutet, dass es für die einzelnen Übungen im WOD leichtere Varianten bzw. Ausführungsarten gibt, sodass 4XF-Neulinge zusammen mit den „alten Hasen“ in einer Gruppe nebeneinander trainieren können. Die verschiedenen Möglichkeiten der Workout-Gestaltung, kombiniert mit den unterschiedlichen Übungen, ermöglichen ein sehr abwechslungsreiches Training mit Potential zum Auspow-

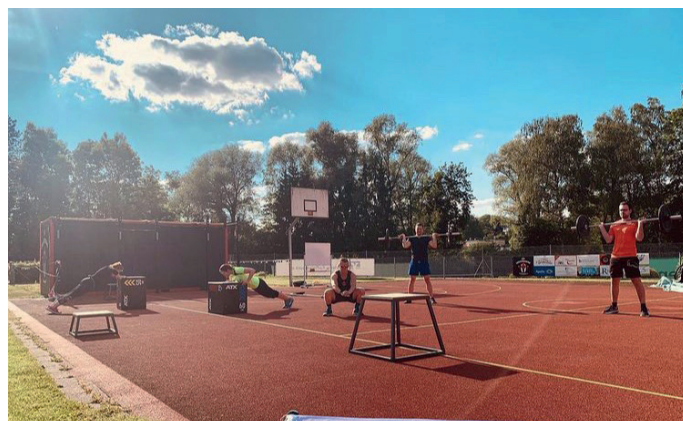
ern und viel Spaß, für Anfänger und fortgeschrittene Teilnehmer gleichermaßen.



Den Abschluss der Trainingseinheit bildet dann das Cool-Down (5 bis 10 min). Auch hier kann nochmal locker ausgelaufen werden. Außerdem werden üblicherweise noch Dehnübungen gemacht.

Was also die Möglichkeiten, Inhalt und Übungen der Trainingseinheiten draußen betrifft, unterscheiden sich diese quasi gar nicht von den Einheiten in der Halle. Im Gegenteil: Das Training im Freien bietet sogar die ein oder andere zusätzliche Möglichkeit, die in der Halle nicht realisiert werden kann. Die „Mühldorfer 4XF-Truppe“ ist sich da sehr einig: Nach einer langen Hallensaison über den Winter wird draußen trainiert, sobald es auch nur irgendwie geht. Auch ein kurzer Regenschauer kann da nicht abschrecken, sondern kann sogar als willkommene und wohltuende Abkühlung von oder während einer schweißtreibenden Trainingseinheit empfunden werden.

Annika Alke



Ihr habt jetzt auch Lust auf 4XF bekommen? Dann meldet euch doch zu einem dieser Lehrgänge an:

3070050
4XF CrossTraining 1
24.07.2021 in Schweinfurt

3070051
4XF CrossTraining 2
25.07.2021 in Schweinfurt

WEB btv-turnen.de/qualifizierung

Fit und gesund im Wald



Der TV 1879 Hilpoltstein hat mehrere Parcours erarbeitet, die im Lockdown zur Bewegung an der frischen Luft motivieren sollen.

Die Zeiten für Sportler sind hart. Das gilt grundsätzlich natürlich für alle, die gerne an ihrer Fitness feilen und gleichermaßen auch für Kinder, die sich immer gern bewegen. Weil Vereinssport momentan faktisch verboten ist, wie so vieles andere, können große und kleine Sportler ihren Bewegungsdrang nicht wie gewohnt ausleben. „Das tut mir im Herzen weh“, sagt Elke Stöhr, die TV-Vorsitzende. Und so kam man auf die Idee der Bewegungswälder.

Unter dem Motto „Gesünder, Bewusster, Nachhaltiger“ hat der TV – dort vor allem die beiden Freiwilligendienstler Felix Puhane und Bastian Frisch – bereits im Dezember 2020 ein erstes Bewegungsangebot für Kinder und Erwachsene geschaffen, das auch in Zeiten des Lockdowns durchführbar ist. Das Prinzip ist angelehnt an den Gedanken des Trimm-Dich-Pfads. Entlang einer festgelegten Route warten sportliche Aufgaben, die es zu erfüllen gilt. In einem Waldgrundstück nahe der Grund- und

Mittelschule und dem Kinderhort führt die knapp ein Kilometer lange Runde. 17 Stationen gibt es bislang insgesamt, an jeder ist eine Übung zu erledigen. Liegestützen am Baum oder 30 Sekunden wie ein Flamingo auf einem Bein stehen und auch Dehnübungen sind dabei. Erfreulich war, dass dieser Bewegungswald auch von Schulklassen in den wenigen Wochen des Präsenzunterrichts intensiv genutzt wurde. Aber natürlich ist der Wald auch für Erwachsene eine gute Gelegenheit zu testen, wie es um die eigene Fitness steht.

Der Lockdown nahm kein Ende und so entstand im März ein weiterer Bewegungswald in einem Waldlehrpfad in der Nähe des Main-Donau-Kanals, den eine Übungsleiterin aus dem Bereich Fitness und Gesundheitssport erarbeitet hat. Ganz nebenbei kann man im Waldlehrpfad noch viel Wissenswertes über Hölzer, Vögel und Waldarbeit erfahren. Die Fitness-Übungen reichen auch hier von Bauchmuskeltraining auf den Bänken, einbeinigen Kniebeugen und Dehnübungen, die allesamt mit oder ohne Gewicht/Wasserflaschen zu absolvieren sind. Zu diesem Waldlehrpfad entstand auch ein Erklärvideo, das auf dem YouTube-Vereinskanal jederzeit abzurufen ist.

Nach der guten Resonanz der bereits bestehenden Bewegungswälder hat der TV 1879 Hilpoltstein vor kurzem einen weiteren Parcours erarbeitet, der zur Bewegung an der frischen Luft motivieren soll. Der dritte Bewegungswald befindet sich angrenzend an das Neubaugebiet Dorotheenhöhe und widmet sich dem Thema „Achtsamkeit“. Hinter der letzten Häuserreihe führt der Pfad eine

kurze Strecke in den Wald hinein. Die Laufstrecke kann individuell gestaltet werden. 14 Stationen sind am Weg entlang verteilt, an jeder ist eine Entspannungs-Übung oder ein Impuls aus dem Waldbaden zu finden. Hier wurde auch die mentale Ebene mitberücksichtigt, denn Körper und Geist sind bekanntlich eine Einheit.

„Wir freuen uns über die gute Resonanz. Und die Bewegungswälder werden sich immer wieder verändern“, sagt Elke Stöhr, „Übungen kommen dazu oder werden ausgetauscht.“ Eigens gestaltete Banner machen die Bewegungswälder gut sichtbar.

Elke Stöhr



Regensburger Orientierungsläufer bei Europameisterschaft

Vom 13. bis 16.05. fanden im Schweizerischen Neuchâtel die Europameisterschaften im Orientierungslauf statt.

Mit Riccardo Casanova wurde auch ein Orientierer von der OLG Regensburg in das achtköpfige deutsche Team berufen. Dabei war diese EM sein erster internationaler Einsatz in der Nationalmannschaft im Elitebereich. Vor kurzem hatte man sich auf internationaler Ebene darauf abgestimmt, dass man in einem Jahr die Meisterschaften im Wald mit Mittel, Lang und Staffel-OL austragen wird und sich im anderen Jahr auf die Sprintdisziplinen konzentriert, wie in diesem Mai in der Schweiz.

Die Vorbereitungen zur EM starteten ein paar Tage vorher mit einem „Trainingslauf“ bei der Schweizerischen Sprintmeisterschaft in Zwingen im Kanton Basel-Landschaft. Riccardo startet bei der EM im Viererteam in der Sprintstaffel, in der zwei Damen und zwei Herren laufen. Weitere Läufe waren dann für ihn die Qualifikationsteilnahme für den Knockout-Sprint und am letzten Tag der Einzelsprint.

Für Riccardo war besonders der Einzelsprint ein extremer spannender und technisch schwerer Wettkampf, der für ihn mit Platz 85 endete. Für ihn wurde der Unterschied zwischen den Orientierungsläufern aus den Ländern, in denen der Sport fast professionell betrieben werden kann, und den Ländern, in denen man nicht rund um die Uhr trainieren kann, sehr deutlich.

Auf Instagram und auf der Webseite zur EOC 2021 kann man sich umfangreich über Bahnen, Ergebnisse und mit Videos und Bildern informieren.

D-Kader trifft sich zum Training

Die Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie verhinderten in den letzten Monaten ein gemeinsames Training des bayerischen OL-Nachwuchses. Kurz nach den Lockerungen für Sportaktivitäten im Freien aufgrund der gesunkenen Inzidenzzahlen traf sich der D-Kader bei Deggendorf. Aufgeteilt in zwei Gruppen - eine am Samstag und die zweite am Sonntag - konnte somit wieder ein gemeinsames Lauf- und Techniktraining mit den entsprechenden Abständen stattfinden.

Thomas Döhler



Die Sonntagstrainingsgruppe des D-Kaderlehrgangs
Bild: Daniel Janischowsky

WEB bttv-turnen.de/orientierungslauf



Riccardo Casanova bei der EM, Bildquelle: Fred Härtelt für o-sport.de



KINDERTURNEN IM BTV

KiSS

Das Ergänzungsangebot in KiSS-Vereinen bietet einen optimalen Einstieg in die Welt des Sports, denn getreu dem Motto „Früh beginnen, spät spezialisieren“ erhalten die Kinder in der KiSS früh eine umfassende sportliche Grundlagenausbildung, ohne dass sie sich für eine spezielle Sportart entscheiden müssen.



Kinderturn-Club

Vereine im Kinderturn-Club bekommen regelmäßig tolle Unterlagen mit Ideen und Anregungen für ihre Kinderturnstunden, Spieletipps, Bastelvorlagen, Musik und viele weitere Materialien zur Verfügung gestellt.



Vereinsentwicklung

Kinderturnabzeichen „Löwenstark“

Beim Kinderturnabzeichen „Löwenstark“ wird in verschiedenen Übungen die motorische Grundlagenausbildung der Kinder geschult und eine ganzheitliche, pädagogisch wertvolle Bewegungserfahrung geboten.



Vereinsentwicklung

KNAXIADE

Die KNAXIADE ist ein Gemeinschaftsprojekt der Kindergärten und Grundschulen mit den Sparkassen und dem BTV, in dem die Kinder in kleinen Wettbewerben ihr turnerisches Können unter Beweis stellen.



Abzeichen



Abzeichen

Offensive Kinderturnen

Jedes Jahr am 2. Novemberwochenende veranstalten Vereine in ganz Deutschland den Tag des Kinderturnens, der ganz den Kindern gehört. Ein Teilprojekt der Offensive ist die „Regionalliga Inklusion“, das auf die hohe Bedeutung der Teilhabe von Kindern mit Behinderung am Sport hinweist.



ÜL C / ÜL B im Kinderturnen

In der Ausbildung zum ÜL C Kinderturnen vermitteln fachkundige Referenten des BTV die Grundlagen, auf die es beim Kinderturnen ankommt. Der ÜL B befasst sich mit Prävention und Gesundheitsförderung im Kinderturnen.



Event



Ausbildung

Für nähere Informationen besucht uns auf btv-turnen.de/kinderturnen

Fachbetreuung Kinderturnen

Sigrid Wiedenhofer

☎ 089 15 702 -286

✉ sigrid.wiedenhofer@btv-turnen.de



BTV 
 BAYERISCHER TURNVERBAND
 KINDERTURNEN

Fitness-Rallye-Bewegungshaltestellen

**#wir sind Bayerns Fitmacher – trotz Pandemie:
Bewegung, Sport und Spiel für Familien und jeden-
mann im Ortsgebiet.**

In der Umgebung eures Vereins, im Ortsgebiet oder in der Natur am Ortsrand – überall im öffentlichen Raum können Bewegungs- und Fitnessstationen ermöglicht werden.

Gerade während der Corona-Schutzmaßnahmen, die den Sport nicht in gewohnter Weise zugelassen haben, war es wichtig, den Menschen alternative Bewegungs-gelegenheiten zu bieten!

Die Idee war und ist, dass die Vereine dadurch im Kontakt mit ihren Vereinsmitgliedern bleiben: Der Verein kümmert sich im Gesundheits- und Bewegungsbereich um die Menschen in der Kommune und bleiben präsent mit ihrem Vereinsangebot.

Aber auch jetzt, wo Sport gemeinsam wieder möglich wird, ist eine solche Bewegungs-Rallye eine tolle Möglichkeit, um Team-Erlebnisse zu schaffen und dabei das schöne Wetter auszunutzen.

Materialien anfordern beim BTV

Organisiert auch ihr eine QR-Code-Familien- oder Fitnessrallye, z.B. rund um das Vereinsgelände, in der Kommune oder im Stadtteil! Alles, was ihr dazu braucht, könnt ihr als Mitgliedsvereine im BTV direkt von uns beziehen: eine Spielanleitung, praktische Bewegungsideen für den Parcours, Umsetzungstipps und ein fertiggestellter Parcours. Die Rallye ist für alle im Alter von 4-80 Jahre geeignet. Meldet euch bei Interesse einfach bei Andrea Remuta (andrea.remuta@btv-turnen.de).

Alle Bewegungsaufgaben können natürlich auf entsprechende Zielgruppen angepasst und weiterentwickelt werden.

Bleibt so im Kontakt mit den Bürger*innen eurer Gemeinde/Stadt und/oder gewinnt neue Interessenten für den Verein.

Mit gutem Beispiel voraus

Der TUS Holzkirchen hat eine solche Fitnessrallye nach den Osterferien organisiert, als die Inzidenzen nochmals stark angestiegen waren und noch keine Öffnung für den üblichen Vereinssport möglich war.

Andrea Remuta



Gestartet wurde mit einer Einladung an alle Vereinsmitglieder – die kann in etwa so aussehen:

Hallo liebe Mitglieder,

da die Inzidenzwerte im Landkreis Miesbach in den nächsten Wochen voraussichtlich keine schnellen Öffnungen im Bereich des Sports zulassen werden, haben wir uns für Euch ein Fitness Rallye durch Holzkirchen ausgedacht. Wir möchten Euch damit eine sportliche Abwechslung bieten. Die Rallye ist für Groß und Klein, Alt und Jung gedacht. Wir haben die Übungen so gestaltet, dass für jedes Alter und jede Könnensstufe etwas dabei ist. Ihr könnt den Parcours an einem Tag absolvieren oder auch in mehreren Etappen. Wir haben dazu an diversen Spiel- und Sportplätzen Stationen mit unterschiedlichsten Sportübungen aufgehängt. Sucht auf den Spielplätzen nach DinA4-Infotafeln. Auf diesen werden die zu erfüllenden Sportübungen in verschiedenen Schwierigkeitsabstufungen beschrieben.

Um Euch zum zahlreichen Mitmachen zu motivieren ist die Fitnessrallye mit einem kleinen Gewinnspiel verbunden. An jeder Fitnessstation befindet sich unten auf dem Plakat eine Quizfrage, die richtig beantwortet werden muss. Tippt die Antworten in euer Handy ein und schickt am Schluss einen Screenshot an folgende E-Mail Adresse (beispiel@verein.de) Zusätzlich sollte die E-Mail ein Beweisbild von eurer Teilnahme an der Rallye beinhalten (z.B. Ein Bild von eurem Sportschuh am Ziel)

Eure Antworten werden dann überprüft und mit etwas Glück könnt Ihr tolle Preise gewinnen. Insgesamt werden 10 Preise verteilt.

- Ein Preis geht an diejenigen, die den Parcours am öftesten durchgeführt haben.
- Drei weitere Preise gehen an diejenigen, die uns als erstes ihre richtigen Antworten zuschickt haben.
- Zusätzlich werden noch 5 Gewinner aus allen richtigen Antworten ausgelost.
- Auch das witzigste Video von der Fitnessrallye wird mit einem Preis ausgezeichnet. Also schön fleißig Videos von eurem Abenteuer drehen. Dieses würden wir natürlich gerne auf unseren Social Media Plattformen veröffentlichen! Deshalb bitten wir an dieser Stelle um euer Einverständnis.

Die Rallye startet am TT.MM.JJJJ und endet am TT.MM.JJJJ. Eure Antworten auf die Quizfragen könnt Ihr noch bis zum TT.MM.JJJJ einsenden.
Also los geht's, schnappt Euch Eure Familie oder einen Freund und geht zum Sporteln.

Und hier ein paar Beispiele für die verschiedenen Stationen

Übung 1: Sportplatz (Baumgartenstraße) **Wandsitzen**

Frage 1: Wann wurde der TUS Holzkirchen gegründet

Übung 2: Batusa (bei der Wasserkugel) **Kniebeugen**

Frage 2: Wie viele Einwohner hat Holzkirchen ungefähr?

Übung 3: Flinspach Spielplatz **Klimmzüge an Reckstange**

Frage 3: Wie viele Abteilungen hat der TUS Holzkirchen

Übung 4: Flinspach Spielplatz **Wechselsprünge an Balancierbalken**

Frage 4: Welcher Sportler aus Holzkirchen gewann bei den Olympischen Winterspielen 2018 eine Goldmedaille?

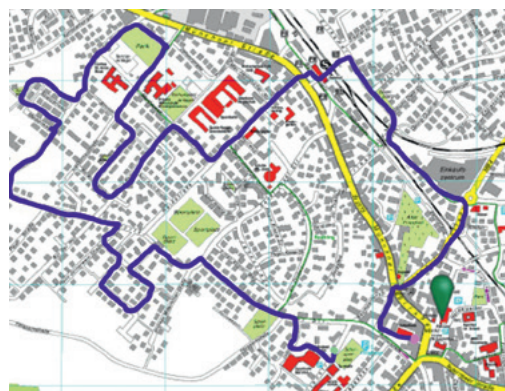
Übung 5: Fußballplatz TUS Holzkirchen **Ausfallschritte**

Frage 5: Wie heißt der aktuelle Bürgermeister von Holzkirchen?

Übung 6: Spielplatz (Albrecht-Dürer-Straße) **Strecksprünge**

Frage 6: Wie heißt der Vereinsvorsitzende des TUS Holzkirchen

Wegeplan der Fitnessrallye durch Holzkirchen



Diese Fitnessaktion wurde in Zusammenarbeit mit der Gemeinde und dem Bürgermeister Holzkirchen organisiert und durchgeführt. Die Gemeinde Holzkirchen unterstützte den TUS Holzkirchen auch mit entsprechender Werbung auf ihren Social Media Kanälen. Auch der Miesbacher Merkur stellte einen großen Bericht über die Aktion ein, so dass der Verein auch eine entsprechende Medienwirksamkeit erreicht hat. Noch läuft die Aktion, die bisherigen Rückmeldungen sind jedoch sehr positiv.

Nachhaltige Bewegungsförderung und langfristige Bindung an den Verein



Bewegung und systematisches Training der Fitnessfaktoren sind relevant für die Gesundheit der Menschen.

Turn- und Sportvereine bieten für alle Alters- und Zielgruppen Bewegungsangebote und Übungsstunden kompetent, lokal und sozialverträglich in der Gemeinschaft von Gleichgesinnten an. Diese soziale Gemeinschaft unterstützt einen nachhaltig aktiven Lebensstil und die soziale Verbundenheit. Zusammen mit dem ehrenamtlichen Engagement der Trainer*innen und Vereinsvertreter*innen stärkt dies den gesellschaftlichen Zusammenhalt und ist damit eine tragende Säule unserer Gesellschaft.

Praxis-Tipp 1: Niederschwellige Bewegungsangebote

Der Ansatz der Niederschwelligkeit hat sich als ein geeignetes Konzept erwiesen, um insbesondere Neu-/Wiedereinsteiger mit Angeboten des Vereins zu erreichen und zur Bewegung in der Gruppe zu motivieren. Bewegungsangebote sind dabei **niederschwellig**, wenn

- die Teilnahme (auf Zeit) unverbindlich ist (keine Mitgliedschaft),
- eine Teilnahme ohne Equipment und Sportkleidung möglich ist (bequeme Alltagskleidung ausreicht),
- der Ort gut erreichbar ist. Am besten eignen sich Treffpunkte im Freien im Quartier, da dann die Ange-

bote für die Bevölkerung sichtbar werden und dazu animieren, selbst aktiv zu werden,

- die Übungsinhalte einfach und keine Vorkenntnisse nötig sind sowie
- die Angebote kostenfrei/kostengünstig sind.

Praxis-Tipp 2: Sichtbarkeit von Bewegungsangeboten erhöhen

Bewegung im Freien entspricht dem Zeitgeist. Die Angebote werden in der Öffentlichkeit sichtbar und wecken das Interesse zum Mitmachen. Nicht nur der Spaß und die Freude am gemeinsamen Bewegen wird deutlich, sondern auch die Inhalte des Angebotes und die Kompetenzen der Trainer*innen werden transparent und damit für den/die Beobachter*in einschätzbar („Das kann ich auch.“).

Bewegungsangebote können aber auch im Internet sichtbar gemacht werden. Neben einer aktuellen Homepage und Social-Media-Kanälen können auch Qualitätssiegel wie z. B. der Pluspunkt Gesundheit genutzt werden, um Übungsstunden bei Angebotssuchen sichtbar zu machen.

Praxis-Tipp 3: Kompetente Übungsleitung

Die kompetente Übungsanleitung der Bewegungsangebote ist von wesentlicher Bedeutung, sowohl für den Trainingserfolg als auch für die Bindung der Teilnehmenden an das Angebot und den Verein.

Die Erfahrung zeigt, dass die Teilnehmenden aus niederschweligen Angeboten leichter in ein Dauerangebot wechseln, wenn sie den Übungsleitenden schon kennen.

Die Einbindung in bestehende Gruppen dagegen ist oft eine Barriere.

Praxis-Tipp 4: Spaß und Freude stehen im Vordergrund

Ziel ist es, Freude und Spaß an der Bewegung zu wecken, die sozialen Kontakte und die Bindung an die Gruppe zu fördern und damit die psychosozialen Ressourcen zu stärken. Die Übungsauswahl muss der Zielgruppe angepasst sein und soll Spaß machen (Bindungsfaktor). Wichtig sind Phasen, in denen der soziale Kontakt zwischen den Teilnehmenden gefördert wird – z. B. durch eine Bewegungsaufgabe mit einem Partner/einer Partnerin (soziale Bindung).

Am Anfang und Ende des Angebots wird immer das aktuelle (Wohl-)Befinden und die Stimmung abgefragt (Bewusstmachung = Förderung der psychosozialen Ressourcen), um den Effekt der Bewegungseinheit spürbar zu machen.

Ebenso wichtig ist, ist die Wissensvermittlung: was bewirkt die jeweilige Übung, warum ist das wichtig? Aus dies fördert die Einsicht, warum gezielte, systematisches Üben sinnvoll ist.

Praxis-Tipp 5: Zusammenarbeit hilft!

Die Ansprache der Zielgruppe sowie die Bewerbung der Aktivitäten erfolgt über Partnerschaften, Kooperationen, Netzwerkarbeit (z. B. auch Kommune), über die die Zielgruppe erreicht werden kann und die deren Vertrauen genießen – auch kommunale Persönlichkeiten können dazu angesprochen werden.

Darüber hinaus können durch Kooperationspartner auch z. B. Räume, Materialien, ein Fahrdienst bereitgestellt und die Bewerbung und Öffentlichkeitsarbeit unterstützt werden.

Durch die in Praxis-Tipp 2 erwähnten Angebote im öffentlichen Raum kann sich der Verein selbst als aktiver und engagierter Gesundheitspartner in der Kommune präsentieren, was unter anderem die Netzwerkarbeit erleichtern kann.

Praxis-Tipp 6: Ins Gespräch kommen mit Zuschauern und Beobachtenden

Findet das Bewegungsangebot im öffentlichen Raum statt, bleiben in der Regel die Menschen stehen und schauen interessiert zu. Diese können direkt angesprochen und zum Mitmachen eingeladen werden. Auch wenn es beim ersten Mal nicht klappt, wenn die Person interessiert ist, kommt sie wieder und macht mit. Im Idealfall sollte daher, neben der/dem Übungsleiter*in, auch noch eine weitere Person aus dem Verein vor Ort sein, um für Fragen zur Verfügung zu stehen.

Praxis-Tipp 7: Spezifisches Werbematerial bereithalten

Für Mitmachende und Zuschauende sollten zielgruppen-spezifische Werbeflyer oder Postkarten bereitgehalten

werden, die auf die niederschweligen Angebote sowie die weiteren Vereinsangebote hinweisen. Damit werden bedarfsorientierte Informationen für die spezifischen Zielgruppen der Kinder, Älteren und Fitnessinteressierten weitergegeben. Gegebenenfalls werden diese Informationen mit Hilfe von geeigneten Multiplikatoren besser an die entsprechenden Zielgruppen herangetragen. Die Erfahrungen zeigen, dass die Mund-zu-Mund-Propaganda eine effektive Art der Mitgliederwerbung ist. Wenn die eigenen Mitglieder in ihrem sozialen Umfeld von ihrem „Sport-/Bewegungsangebot“ erzählen, ist dies sehr überzeugend.

Die Bewegungsflächen sollten ebenfalls mit Bannern, Beachflags o. ä. des Vereins markiert werden, um einen Wiedererkennungswert zu erreichen.

Praxis-Tipp 8: Überführung der Angebote in den Verein

Das niederschwellige Angebot wird über einen bestimmten Zeitraum angeboten. Mindestens drei Wochen vor der letzten Übungsstunde muss das Thema der Weiterführung als Vereinsangebot mit der Gruppe besprochen werden.

Für Neu-/Wiedereinsteiger*innen stellen Vereinsangebote und -gruppen, die schon über einen längeren Zeitraum bestehen, häufig eine Barriere dar. Hier ermöglichen neu gebildete Gruppen einen leichteren Zugang zu den Bewegungsangeboten.

Es hat sich bewährt, dass das Vereinsangebot (als Dauerangebot) am gleichen Tag, zur gleichen Uhrzeit und mit dem*r gleichen Übungsleiter*in stattfindet. Es sollten keine großen Änderungen vorgenommen werden. Die Teilnehmenden haben sich an die drei Parameter gewöhnt und Änderungen führen zu einer größeren Drop-out-Rate.

Praxis-Tipp 9: Vorteile einer Vereinsmitgliedschaft aufführen

Es lohnt sich – kurz und knapp – die Vorteile einer Mitgliedschaft aufzulisten und damit zu werben! Vereine bilden in der Kommune eine gesunde Lebenswelt (Setting) und sind somit ein wichtiger Player für die Kommune für die Bewegungs- und Gesundheitsförderung – unter dem körperlichen, psychischen und sozialen Aspekt.

Praxis-Tipp 10: Mitgliedschaft für vulnerable Gruppen spezifizieren

Auch wenn der Mitgliedspreis im Vergleich zu vielen kommerziellen Einrichtungen eher günstig ist, erscheinen die Bedingungen z. B. für Geringverdiener oder ältere Menschen als Barriere. Spezifische Regelungen, wie beispielsweise kurze Kündigungsfrist oder vergünstigte Mitgliedsgebühren für Sozialhilfeempfänger (oder Teilhabekarten der Kommune) sind für diese Zielgruppen sinnvoll.



Die Temperaturen steigen, die Sonne zeigt sich mehrere Stunden am Tag: Perfekte Bedingungen für eine Trainingseinheit draußen. Unsere Empfehlung: Outdoor-Functional-Fitness. Das funktionelle Training ist ein ganzheitliches Trainingskonzept bei dem die natürlichen Bewegungsabläufe im Vordergrund stehen. Der gesamte Körper wird stabilisiert und für intensive sportliche Belastungen fit gemacht. Körperkoordination und Schnelligkeit werden verbessert und Muskeln, Bänder und Gelenke gestärkt.

Für wen eignet sich Functional-Training?

Functional-Training ist für jeden, der seine Körperwahrnehmung schulen, seine Fitness verbessern oder seine Leistung in bestimmten Sportarten steigern will. Dank funktionellem Training kann sich jeder Athlet in seiner Sportart verbessern. Die Leistungen in Bereichen wie Fortbewegung, Stabilisation, Rotation, Springen, Heben, Geschwindigkeit, Schlagen und Werfen können gesteigert werden. Voraussetzung für das Functional-Training ist eine gewisse Muskelspannung und ein Gefühl für den eigenen Körper in Bewegung.

Übungsbeispiele online:
youtube.com/sport-thieme

Die gesamte Produktvielfalt mit über 19.000 Artikeln und das richtige Equipment für das Outdoor-Training online:

SPORT-THIEME

Partner des:



BTV 
BAYERISCHER TURNVERBAND

Outdoor-Slingtrainer

Outdoor-Slingtrainer sind die Klassiker des Outdoor-Trainings, weil sie so handlich sind und über 300 verschiedene Übungen ermöglichen – Das sorgt für extra viel Abwechslung. Übrigens: Outdoor-Slingtrainer können mit wenigen Handgriffen an jedem Baum befestigt werden.



Slam Ball

Ein Slamball ist ein mit Sand oder Stahlsandmischung gefüllter Ball für das Functional- und Cross-Training. In unterschiedlichen Gewichtsstufen erhältlich können mit dem Slamball je nach Fitnesslevel Ausdauer, Kraft und Kraftausdauer optimal trainiert werden. Ob Überkopf Slam, seitlicher Slam oder werfen, der Ball wird bei jedem Übungsdurchgang mit voller Kraft auf den Boden oder gegen die Wand geworfen – perfekt für draußen!



Step Boxen

Steppen und Jumpen: Turnbar Step Boxen sind echte Allwetter-Trainingsgeräte für den Verbleib im Freien. Aus hochwertigem Edelstahl hergestellt, trotzen sie Wind und Wetter. Ihre rutschfeste Oberfläche ist speziell behandelt und gewährleistet optimale Griffigkeit und größtmögliche Sicherheit während der Workouts.



Turnringe

Turnringe können an Ästen von Bäumen, Holzbalken von Carports, Metallträgern von Balkonen, Klimmzugstangen oder Schaukelgerüsten befestigt werden – perfekter Fitness-Spaß beim Freilufttraining im Park oder im Garten.



Gewichtswesten

Statt Turnen in der Öffentlichkeit lieber eine kleine Jogging-Runde im Park? Gewichtswesten steigern die Trainingsintensität. Bis zu 10 kg zusätzliche Belastung fordern die Bein- und Rumpfmuskeln. Um das Lauftraining zum Functional-Training auszubauen, eignen sich Parkbänke für kräftigende Stützübungen und Treppen für ein paar Sprünge! Outdoor-Functional-Training kann so einfach sein!



Outdoor-Sport - Inspirationen für Vereine



Power-Krafttraining in der Natur: Parks, Grünanlagen oder Wald: freie Übungsstätten für unsere Vereine

Outdoor-Fitnesstraining geht überall

Inzwischen gibt es in zahlreichen Vereinen Outdoor Fitness-Kurse unter Namen wie Urban Fitness, Outdoor Fitness, Outdoor Circuit oder ähnlichem. Sie alle stehen für ein neues, extrem effizientes Outdoortraining in kleinen Gruppen. Das Training kann sowohl auf allen Plätzen der Stadt, z. B. Parkplätzen oder Industriegelände, als auch in der freien Natur, z. B. in Parks stattfinden, ohne dass weitere Hilfsmittel eingesetzt werden müssen. Bänke, Treppen, Geländer, Mauern, Hügel, Gräben, Baumstämme, Spielplatzgeräte und vieles mehr, was das Umfeld zu bieten hat, können genutzt werden.

Ausschlaggebend für den Erfolg dieser begeisternden Trainingsform sind

- das Gruppenfeeling und die Freude am Erfolg,
- das abwechslungsreiche und dadurch niemals langweilige Trainingsprogramm,
- die Kombination aus Natur, Spaß und herausforderndem Training und
- die individuelle Betreuung in kleinen Gruppen (10-12 TN).

Das Grundprinzip - zum Fitnesstraining das zu nutzen, was man vor Ort vorfindet, und nur Kleingeräte als zusätzliche Geräte einzusetzen - ermöglicht den Vereinen eine schnelle und vor allem kostengünstige Umsetzung.

Eine Trainingseinheit sollte aus folgenden Bausteinen bestehen:

1. Begrüßung & Motivation
2. Dynamisches Aufwärmen & Teamspiel
3. Hauptteil:
 - Alternativ - Zirkeltraining
 - Lauf-Intervalltraining
 - „Trimm-dich-Pfad-Training“
4. Cool down/Lockern & Stretching

Der Kreativität der Trainer*innen ist bei Outdoor-Fitness-Angeboten grundsätzlich keine Grenze gesetzt. Immer jedoch gilt als oberstes Prinzip, dass das Lebensumfeld und die Natur nicht verändert werden sollte, aber trotz des Fehlens jeglicher Hilfsmittel alles vor Ort als „Trainingsgerät“ genutzt werden kann. Für die Trainer*innen ist es wichtig, sich für alle Trainingsformen vor der ersten Stunde das Umfeld genau anzusehen, Startpunkt sowie Reihenfolge und Ort der Trainingsübungen festzulegen und die einzelnen Übungen vor Ort auszuprobieren.

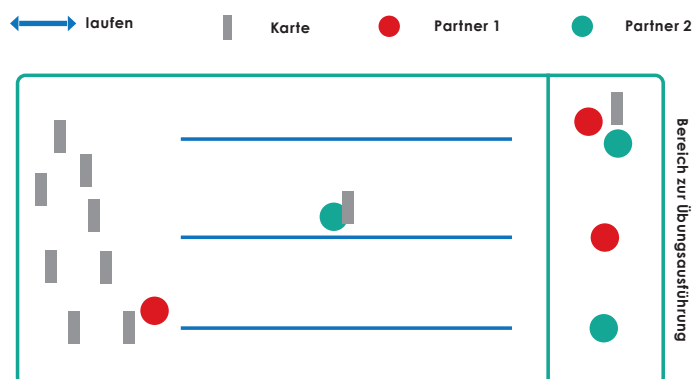
Übungsbeispiele für Aufwärmen

Funktion: Aufwärmspiel, Ausbildung des Teamgefühls.

Voraussetzung: Karten mit Übungsanweisung; Teams (2er-Teams oder zwei Teams aus allen Teilnehmern).

Ausführung: Umgedrehte Stationskarten mit Übungen und Wiederholungszahlen 50 m entfernt platzieren; ein Teammitglied holt eine Karte, währenddessen alle anderen im Frontstütz verharren; wenn Teammitglied zurück-

kommt, müssen alle die Übung auf der Karte machen; Spiel ist beendet, wenn alle Karten geholt wurden; Gewinner ist das Team mit den meisten Übungskarten.



Übungsbeispiele für Hauptteil

Im Hauptteil können die Übungen in verschiedenen Trainingsmethoden umgesetzt werden. Man kann den Hauptteil als Zirkeltraining, Lauf-Intervall-Training oder als eine Art Trimm-Dich-Pfad gestalten.

Zirkeltraining:

Hierbei wird nach dem Aufwärmen an einem geeigneten Platz, z.B. Spielplatz, Sportplatz, Park, etc., ein Zirkeltraining an mehreren Stationen (sechs bis acht) durchgeführt, wobei Bänke, Geländer, Mauern, Baumstämme u.v.m. genutzt werden, um gleichzeitig die unterschiedlichen Übungen durchzuführen. Es ist darauf zu achten, dass die unterschiedlichen Gegenstände, die dazu genutzt werden, räumlich dicht beieinander liegen, um einen schnellen Wechsel der Stationen zu ermöglichen. D.h. der ÜL muss im Vorfeld den Platz für das Training gut auswählen.

Schwerpunkt Lauf-Intervalltraining:

Bei einem Ausdauertraining wechseln unterschiedliche Intensitäten einander ab, z.B. Walking, Jogging, Sprints, Bergaufläufe, Bergabläufe, Treppenläufe, Slalomläufe, Laufen über Hindernisse, Crossläufe, Sprungformen etc.

Schwerpunkt Trimm-dich-Pfad-Training:

Das Training erfolgt nach dem Prinzip eines Trimm-dich-Pfads: Während die Gruppe eine Strecke von drei bis vier Kilometern joggend zurücklegt, werden an geeigneten Stellen im Abstand von mehreren hundert Metern Kräftigungsübungen (auch Mobilisations- bzw. Koordinationsübungen sind möglich) gemeinsam durchgeführt. Auch bei dieser Trainingsform ist eine gezielte Strecken- und Übungsauswahl durch den ÜL im Vorfeld von großer Bedeutung.

Die Übungen im Zirkeltraining können aus den folgenden Übungsbereichen kommen:

- Push ups (Liegestütz)
- Pull-Up (Klimmzug)

- Sit-Up (Rumpfaufrichten) und Variante am Boden mit fixierten Füßen
- L-Sit (Winkelstütz)
- Squat (Kniebeuge)
- Knees to Elbow (Anhocken)
- Back Extension (Rückenstreckung)
- Variante in Bauchlage mit fixierten Füßen
- Rowing (Armzug)

Übungsbeispiele

Treppenlauf

Beim Treppenlauf lassen sich sehr schön durch die Variation der Lauftechnik, z. B. ein Fußkontakt auf jeder Stufe, beide Füße berühren jeweils jede Stufe, mehrere Stufen auf einmal etc., auch die koordinativen Anforderungen erhöhen. Sind keine Treppen vorhanden, eignen sich zur Intensitätssteigerung auch Bergaufläufe.

Liegestütz an einem Geländer

Alternativ zu einem Geländer können für diese Übung auch Mauern, Bänke, Wände etc. genutzt werden.

Sprung auf einen Betonblock

Für entsprechende Sprungübungen eignen sich auch niedrige Mauern, Bänke, liegende Baumstämme etc.

Kniebeugen mit Stütze an einem Geländer

Das Geländer, das an der Treppe oder Absperrung angebracht ist, dient hierbei als kleine Hilfe für die Tiefe der Kniebeuge, damit bei fehlender Kraft mit dem Armzug am Geländer die Beine unterstützt werden können.

Klimmzug an einem Tor

Geeignet für Klimmzüge sind insbesondere Reckstangen, die man häufig auf Spielplätzen oder Klettergerüsten in Parks findet.

Übersteiger an einem Baumstamm

Parkbänke ohne Lehne, große Steine oder ähnliches eignen sich ebenfalls für diese Übung.

Stützbeuge an einer niedrigen Mauer

Ebenso gut lässt sich diese Übung an einem liegenden Baumstamm, einer Parkbank oder einem Fahrradständer durchführen.

Bauchmuskeltraining auf einer Parkbank

Eine Bank ermöglicht Übungsausführungen im Sitzen oder Liegen, auch wenn das Gras oder der Boden nass ist. Auf der Bank können dann alle Variationen von Crunches, Russian Twist, etc. durchgeführt werden.

Wie Bayerns Turnvereine zu Outdoor-Profis wurden!



Die anhaltende Corona-Situation hat bei vielen Vereinen zu kreativen Ideen geführt, um sich trotzdem fit zu halten. Gerade seit dem Frühlingsanfang und im Rahmen der ersten Lockerungen war Sport draußen eine dankend angenommene Alternative. Es gibt unzählige Beispiele von tollen Outdoor-Ideen, die in Vereinen umgesetzt wurden – eine kleine Auswahl stellen wir euch hier vor. Lasst euch inspirieren, vielleicht ist ja auch etwas für euren Verein dabei!

Der TSV bewegt Scheinfeld! – Anja und Harald Körger

Unter diesem Motto starteten wir, die Turnabteilung des TSV1860 Scheinfeld im „Corona Winter 20/21“ eine Mobilisierung unserer Mitglieder, aber auch der Bewohner unserer mittelfränkischen Kleinstadt. Wir hatten zwar die sportlichen Freigaben im Sommer und Herbst 2020 genutzt, und auch das Onlinetraining fand regen Zuspruch. Gefühlt hatten wir aber eine Ewigkeit im Lockdown verbracht, seit November jeder für sich, irgendwo im Wohnzimmer herumspringend und bei Handständen am Schrank anstoßend.

Die winterlichen Verhältnisse und die frühe Dunkelheit im Winter ließen uns eine neue Aktion entwickeln: an der frischen Luft, inklusive Beleuchtung, im Stadtgebiet und für Jedermann und jede Frau, aber auch für Kinder und



Senioren zugänglich und zu bewältigen. Wir gestalteten also einen Fitness Parkour, der die Stadt Scheinfeld mit seinen Gegebenheiten nutzte. Bänke, Treppen und Seeterrassen wurden kurzerhand zu unserer Freisportanlage umfunktioniert. Nach Rücksprache mit dem sportbegeisterten Bürgermeister konnten vorhandene Schaukästen für die Stationsbeschreibungen genutzt werden. Ein Ampelsystem bei jeder der 10 Stationen ermöglichte eine Selbsteinschätzung des zu wählenden Schwierigkeitsgrades vom Anfänger über Standard bis hin zum Fortgeschrittenen.

In Kleingruppen, also ganz Corona Konform zu zweit oder in der Familie, konnten sich nun alle zu Fitness Runden



verabreden. Die Isolation wurde also etwas aufgeweicht und wir hatten wieder einen neuen Bezugspunkt geschaffen. Die rege Annahme des Bewegungsangebotes und die vielen Bilder unserer eigenen Gruppenmitglieder freuten uns sehr. Das alles ist natürlich kein wirklicher Ersatz unseres gewohnten Turntrainings und wir alle hoffen auf die baldige Rückkehr zu mehr Normalität. Aber wir sind uns auch bewusst, dass wir als Verein und als Gemeinschaft ein wichtiger Baustein für körperliche und seelische Gesundheit sein können. Am Liebsten im Training und auf bald wieder stattfindenden Turnfesten! Bis dahin bleibt alle gesund und kümmert euch, eure Turner aus Scheinfeld!

Outdoor Entspannungsspaziergang – Petra Silberbauer



Beginnend auf einer Brücke dem Klang des Wassers zu lauschen.

Weiter geht der Spaziergang zu einem Platz, an dem wir Atemübungen machen.

Oder mit einer Atemübung gehen.

Die nächste Aufgabe ist den Geräuschen im Wald bewusst zuzuhören.

Eine weitere Station die Farbe Grün wahrzunehmen.

Es folgt, die verschiedenen Bodenarten zu spüren.

Die Übung "wir grüßen den Frühling."



Evtl. mit sehr kleinen Schritten zu gehen.
Mit offenen oder geschlossenen Augen.
Danach Balance, Rotationsübungen oder Kriegervariationen.

Ausklang des stillen Spaziergangs mit einer Meditation oder Atemübung.



Parkour beim TSV 1860 Mühl- dorf e.V. – Cathrin Rost



Die Abteilung Parkour beim TSV Mühlendorf nutzte die geringe Corona-Inzidenz im Landkreis Rottal-Inn (< 100) und besuchte in der ersten Osterferienwoche mit einer Gruppe Kinder und Jugendlicher unter 14 Jahren den Bewegungspark Hebertsfelden.

Mit Freude und Elan absolvierten die Mädchen und Buben die verschiedenen Stationen, schulten (nach langer Zeit) wieder ihre koordinativen Fähigkeiten und trainierten ihre motorischen Fertigkeiten für Parkour.

Außerdem startete in den Pfingstferien auch wieder das Training in der Halle, wo es mit Eifer über Hindernisse ging.

Betreut wurden die jungen Trakeure von den Trainern und Freiwilligen Luke Bokelmann, Maxi Volpert und Jonas Zusann, die mit spannenden und freudvollen Spielen für einen gelungenen Ausflug und ein abwechslungsreiches Training sorgten.



Von der Orientierungslauf-Fort- bildung zum Spaß für die gan- ze Familie – Nadine Marschall



Die Idee zu einem Kinder-Orientierungslauf kam mir, als ich überlegt habe, was denn alles so erlaubt ist zu Corona-Zeiten. Als erstes ist mir in den Sinn gekommen, dass doch alle Kinder auf die Spielplätze dürfen! Als ich das letzte Mal auf dem Waldspielplatz in Schwandorf war, bin ich danach mit meinen Kindern über den Trimm-dich-Pfad gelaufen und habe dort mit ihnen Übungen gemacht. Konnte man das vielleicht auch anderweitig kombinieren?

Bei meiner letzten Lizenzverlängerung hatte ich Orientierungslauf gewählt. Dort mussten wir Pläne zeichnen und Tierbilder suchen und genau das, dachte ich, könnte ich auch selbst machen und daraus einen eigenen „Orientierungslauf“ basteln, den alle meine Turn-Kinder dann bewältigen könnten.

Auf die Idee folgen Taten

Gesagt, getan: Ich habe Bilder von unseren Haustieren gemacht und andere aus dem Internet rausgesucht. Diese habe ich auf Din A5-Größe ausgedruckt, einlamiert und gelocht.

Außerdem habe ich die Namen aller Tiere untereinander aufgeschrieben und an den passenden Stellen einzelne Buchstaben mit kleinen Nr. versehen, die zusammen ein Lösungswort ergaben.

Die Kinder sollten einen Anreiz haben, die Tierbilder zu finden, den Namen in einen Plan einzutragen und wie beim Kreuzworträtsel unten die Nr. zuordnen und das Lösungswort somit finden!

Dann ging es ab auf den Trimm-dich-Pfad, wo ich gemeinsam mit einer Freundin die Bilder in der Nähe der Stationen angebracht und mit dem Handy und einer Uhr mit GPS-Funktion den Laufweg erstellt habe. Jedes platzierte Foto habe ich fotografiert, um auch hinterher noch

Orientierungslauf zum Kennenlernen

Seit Jahrzehnten bietet das Fachgebiet Orientierungslauf die Outdoorsportart schlechthin im Bayerischen Turnverband an. Kondition und Mitdenken in der Kombination sind während dieser Aktivität bekannt.

Wer allerdings als Turner mit dem Sport noch nicht eines der Angebote bei den Kinder- oder Landesturnfesten genutzt hatte, tut sich mitunter schwer zu verstehen, was die Orientierer da mit Karte, Kompass, Posten und schnellem Laufen machen. Denn das, was die Läufer lieben, ist gleichzeitig das Problem der fehlenden Öffentlichkeit dieses Sports – gelaufen wird überwiegend in Waldgebieten, fernab von Presse und spontanen Zuschauern, von Stadion oder Halle.

Um die Medienpräsenz der World-Games-Sportart zu erhöhen, hat man das Wettkampfprogramm um den Sprint erweitert, der überwiegend in urbanem Gebiet stattfindet. Hier hat sich mittlerweile auch eine Live-Fernsehübertragung bei internationalen Meisterschaften etabliert, die auch dem Zuschauer daheim am Bildschirm spannende Eindrücke und tolle Wettkampfbilder liefert. Erst vor kurzem war dies wieder bei der Europameisterschaft im schweizerischen Neuchatel möglich, an der mit Riccardo Casanova auch ein Regensburger teilgenommen hatte.

Entstanden ist dann an einigen Orten die Idee, dass man die vorhandenen Karten in einer Stadt oder einem Park nicht nur für einen Wettkampf oder ein organisiertes Training nutzt, sondern ein Dauerangebot schafft. Dafür wurden sogenannte Festpostennetze angelegt. Somit können Interessierte einen Orientierungslauf in einem gewohnten Gebiet (Stadt, Park) ausprobieren. Die nötige Karte gibt es manchmal in der Touristinfo, einem Lokal oder auch einfach als Download.

Als Markierung eines Postenstandortes werden dabei farblich markierte Granitsteine oder Holzpflocke genutzt. Seit kurzem ist es sogar möglich, dass man sich per App auf der Route anmeldet und dann per Piepston angezeigt wird, dass man am richtigen Standort des Postens ist – damit ist dann sogar ein Zeitvergleich mit anderen Nutzern des Festpostennetzes möglich, sofern sie sich registriert und ihre Laufzeit gespeichert haben.

In Bayern gibt es aktuell vier Festpostennetze, seit 2005 eines im Coburger Hofgarten, 2009 folgte eines im Erlanger Meilwald, 2011 zog man im Landshuter Hofgarten nach und 2014 war die Landesgartenschau in Deggendorf Anlass, ein Festpostennetz einzurichten, welches auch während der Gartenschau schon nutzbar war.

Coburger Hofgarten

Das Postennetz mit 15 Kontrollposten wurde 2005 gemeinsam mit dem Grünflächenamt der Stadt eingerichtet. Als Standorte wurde unterschiedliche Baumarten und besondere Objekte im Hofgarten genutzt. In einer ersten Auflage wurde die Karte mit Informationen in Form eines Flyers gedruckt, der bei der Touristinfo ausliegt. 2014 wurden sowohl die Karte als auch der Flyer aktualisiert und liegen nun in einer weiteren Auflage vor. Als Markierungen werden Granitsteine mit rot-weißer Bemalung und eingravierter Codenummer genutzt, die einmal jährlich gereinigt und bei Bedarf „neu gestrichen“ werden. Das Postennetz wird regelmäßig auch von Coburger Schulen im Rahmen eines Projekttag genutzt.

Die Karte steht auch als Download zur Verfügung.

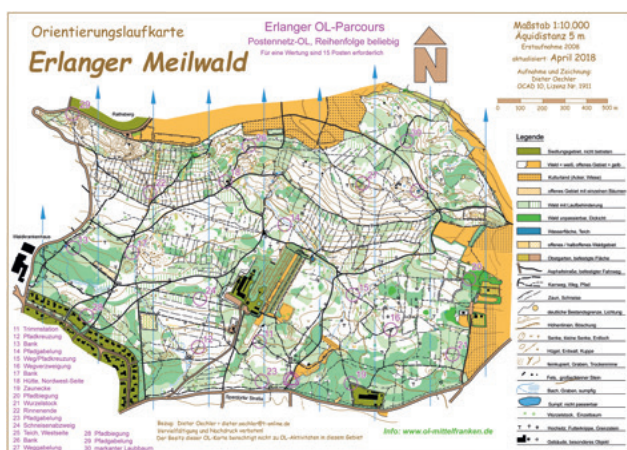


Postenmarkierungen im Coburger Hofgarten
Quelle: Thomas Scheler

Erlanger Meilwald

Der Erlanger OL-Parcours wurde vom Förderteam OL Mittelfranken im Jahr 2009 eingerichtet. Man kann neben drei Bahnen (ca. 3, 4 oder 6 km) auch ein Postennetz-OL absolvieren. Insgesamt wurden 20 Markierungen mit Holzpfählen im Gelände verteilt, die Mitarbeiter der Stadt Erlangen gesetzt hatten. Einige der Pfähle mussten in den letzten Jahren repariert bzw. ersetzt werden. Genutzt wurde das Angebot von geschätzt 500 Aktiven. Seit Anfang des Jahres 2021 besteht auch die Möglichkeit, die Bahnen mit der App MapRun zu absolvieren, seitdem gibt es eine deutliche stärkere Nachfrage nach dem Angebot.

Alle Bahnen können entweder von der Homepage des Förderteams heruntergeladen werden oder in drei Ausgabestellen abgeholt werden.



Ausschnitt von der OL-Karte des Erlanger Meilwald
Quelle: Dieter Oechler

Landshuter Hofgarten

Anlass zur Einrichtung war im Jahr 2011 das Landesturnfest in Landshut. Gemeinsam vom Orientierungslaufverein Landshut e.V., dem Stadtgartenamt, der Stadt Landshut und dem Landshuter Verkehrsverein präsentiert findet sich im Hofgarten ein Postennetz mit 20 anzulaufenden Posten. Mit Hilfe des Festpostennetzes kann man in einer der ältesten Parkanlagen Bayerns Ecken entdecken, in die man sonst seltener kommt. Die Stadt hat als Markierungen Granitsteine gesetzt, die eine kleine regelmäßige Betreuung erfordern. Von den Flyern mit der enthaltenen OL-Karte wurde schon eine fünfstellige Anzahl ausgegeben. Auch im Landshuter Hofgarten kann man mit der App MapRun sein Können quittieren.



Unterwegs im Landshuter Hofgarten mit Karte
Quelle: OLV Landshut

Donaupark Deggendorf

Anlass zur Einrichtung war im Jahr 2011 das Anlässlich der Landesgartenschau 2014 wurde von Ralph und Walter Körner gemeinsam mit der Stadt Deggendorf ein OL-Festpostennetz mit 20 Kontrollpunkten auf dem Gelände der Gartenschau errichtet. Orange-weiße Plexiglasplatten auf Betonsteinen markieren die Standorte mit den Codenummern 31 bis 50. Deggendorfs Oberbürgermeister Dr. Christian Moser weihte damals das OL-Festpostennetz ein. Der LV Deggendorf betreut die Einrichtung durch regelmäßige Kontrollen und wenn nötig Reparaturen.



OB Moser bei der Eröffnung 2014
Quelle: Walter Körner

Fit im Urlaub



Endlich Urlaub. Endlich mehr Zeit für Schlaf, für Entspannung – aber auch für Sport. Für alle, die im Alltagsstress keine Zeit finden, um Sport zu treiben, ist jetzt die Gelegenheit. Das bedeutet nicht, einen Aktivurlaub zu buchen und sich jeden Tag mehrere Stunden zu verausgaben. Urlaub ist die Chance, endlich mehr auf seinen Körper zu hören, sich gesund zu ernähren und sich mehr zu bewegen, mit Sport zu beginnen. Sport in der freien Zeit ist aber auch gut, um das Trainingsniveau zu halten. Mit folgenden Tipps zur Motivation, der Ernährung, Trainingsgeräten und Übungen für den Urlaub seid ihr bestens vorbereitet und alle Ausreden werden daheim gelassen.

5 motivierende Tipps

von Mag. Christopher Mächel, Diplom Psychologe



Tipp 1 – Planung

Motivation ist kein Zufall. Wer seine Ziele erreichen und Energie aufbringen möchte, um Sport zu treiben, der sollte gewisse Vorbereitungen treffen. Das Problem beim Sport im Urlaub ist häufig, dass man zu viele Entscheidungen offenlässt. Wer vorhat, im Urlaub Sport zu machen, sollte einige Fragen schon vorher geklärt haben: Was genau möchte ich machen? Wie viel Zeit benötige ich dafür? Wann genau werde ich Sport machen? Wie passt mein Sportvorhaben zu meinem Tagesplan? Welche Schwierigkeiten können auftreten und wie begegne ich ihnen?

Tipp 2 – Ziele

Eine der wichtigsten Methoden für die angewandte Psychologie ist das Setzen von Zielen. In wissenschaftlichen Studien konnte gezeigt werden, dass Ziele einen großen Einfluss auf unser Verhalten haben: Sie helfen uns, Energie zu bündeln, Strategien zur Zielerreichung zu entwickeln, konkurrierende und störende Aktivitäten zu identifizieren und Prioritäten zu setzen.

Daher lautet die Empfehlung: Setzt euch Ziele für den Urlaub. Dafür eignen sich zum Beispiel Handlungsziele (jeden Tag eine halbe Stunde laufen gehen) oder Leistungsziele (nach dem Urlaub kann ich 50 Liegestütze am Stück). Bei der Wahl eines Ziels gilt ganz allgemein: Je schwieriger das Ziel, desto motivierender. Allerdings sollte das Ziel immer noch erreichbar sein.

Tipp 3 – Routine und Gewohnheiten

Damit man seine Ziele auch erreicht und den eigenen Plan erfolgreich umsetzt, sollte man sich feste Routinen

suchen. Hier hilft es, die geplante sportliche Aktivität an andere feste und mit hoher Wahrscheinlichkeit auftretender Ereignisse zu koppeln (z. B. Frühstück, Abendessen, Aufstehen).

Eine solche Routine wäre zum Beispiel: „Nach dem Aufstehen gehe ich jeden Tag 30 Minuten laufen“. Wem es schwer fällt, morgens aus dem Bett zu kommen, sollte sich dabei bereits am Vorabend möglichst viel Arbeit für den nächsten Morgen abnehmen (Laufkleidung rauslegen, Frühstück vorbereiten, Wecker außer Reichweite legen). Je weniger Arbeit bzw. Entscheidungen man zum geplanten Zeitpunkt vornehmen muss, desto höher die Wahrscheinlichkeit des Erfolgs. Eine weitere Strategie beim Aufbau von Routinen und Gewohnheit ist es, sich Minimal-Mittel und Optimalziele zu setzen. Diese erhöhen die Wahrscheinlichkeit der Ausbildung einer Gewohnheit. Wer zum Beispiel jeden Tag nach dem Aufstehen 30 Liegestütze machen möchte (Optimalziel) kann sich vornehmen, zumindest fünf Stück zu machen (Minimalziel), wenn mal weniger Zeit oder Wille da ist. Auf diese Weise bleibt die Routine erhalten und es bleibt kein Raum für Ausreden.

Tipp 4 – Gemeinsam Sport machen

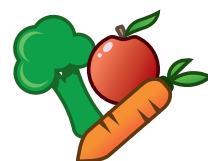
Der Mensch ist ein soziales Wesen. Wer sich zum Sport verabredet, hat gleich mehrere Gründe zum Sport zu gehen. Ob es der soziale Vergleich, die Verabredung, der erhöhte Spaßfaktor oder andere Motive gibt – andere Menschen steigern immer die Motivation. Also sucht euch einen Sportpartner und plant eure sportlichen Ziele und Aktivitäten gemeinsam.

Tipp 5 – Belohnung

Belohnungen helfen uns, erwünschtes Verhalten zu festigen. Das Belohnungszentrum im menschlichen Gehirn ist ein essenzieller Mechanismus, wenn es um Motivation geht. Nutzt diese neuronale Schaltzentrale und belohnt euch, nachdem ihr Sport gemacht habt. Auch das könnt ihr planen. Sucht nach Dingen, mit denen ihr euch auch im Urlaub nach dem gewünschten Sportverhalten belohnen könnt (z. B. eine Runde im Pool, ein Lieblingssessen, ein Sonnenbad oder ähnliches).

5 Ernährungstipps

Von Jola Jaromin-Bowe, Dipl.oec.troph.



Tipp 1 – Diäten

Vorsicht mit Diäten vor Urlauben! Bitte versucht nicht, vor dem Urlaub mit Hauruck-Aktionen und Hungerstreik

noch ein paar Kilos abzunehmen. Quasi einen Puffer einzubauen, um das All-in-Angebot komplett genießen zu können und nachher genau so viel wiegen wie vorher. Das ist keine gute Strategie. Dies schadet dem Stoffwechsel und nach dem Urlaub wiegt ihr nicht genauso viel wie vor dem Urlaub, sondern mehr.

Diese Kilos sind dann mal richtig schwer runterzukriegen. Kommt aus dem Teufelskreis heraus und macht es ein für alle Mal richtig. Ständige Gewichtsschwankungen sind für den Körper purer Stress. Fangt nicht an, euch für einen kurzen Zeitraum zu verändern, sondern von jetzt an für immer. Dann erspart ihr euch den Stress auf der Waage vor dem Urlaub und fühlt euch das ganze Jahr über rundum zufrieden und glücklich. Ganz nach dem Motto von food coaching: Fang deine Zukunft jetzt an!

Tipp 2 – Frühstücksbuffet

Was ich oft in Hotels beobachte und sich mir nicht so ganz erschließt ist die Tatsache, dass Menschen sich auf das angebotene Frühstücksbuffet stürzen, als ob es kein Morgen gäbe. Es wird einfach alles probiert, auch Torte, wenn diese angeboten wird. Warum ist das so? Warum weichen so viele von ihrem gewohnten Frühstück ab und holen bis zu fünf Mal Nachschlag und essen viel mehr, als sie es zu Hause machen würden? Etwa ganz nach dem Motto: „Das habe ich bezahlt, deswegen esse ich es auch!“ Das ist mit einer der wichtigsten Gründe für Übergepäck nach dem Urlaub – und das nicht im Koffer. Gerade am Büffet ist es so einfach, das Richtige auszuwählen, ohne großen Aufwand der Selbstzubereitung. Ein tolles Frühstück sind z. B. Eier in allen Variationen und mittlerweile in fast allen Hotels zu finden. Das Eiweiß hält lange satt und liegt nicht schwer im Magen, besonders in warmen Ländern. Vor allem aber ist es in einem Urlaub ohne viel Bewegung (das Abkühlen im Pool zählt nicht als Bewegung) sinnvoll, da überschüssige Kohlenhydrate in Lichtgeschwindigkeit auf die Hüften und am Bauch abgelegt werden. Also, wer den ganzen Urlaub am Strand oder Pool entspannen möchte, der sollte auf jeden Fall eiweißhaltige Lebensmittel und eine eiweißlastige Ernährung bevorzugen. Dazu noch ein wenig Obst und einen Kaffee und fertig ist ein leckeres, satt machendes Frühstück.

Tipp 3 – Beilagen

Wenn ihr zu Hause auch nur selten Pommes und Co. esst, solltet ihr im Urlaub erst recht nicht damit anfangen. Gehören Pommes bei euch auf den Alltag-Speiseplan, so solltet ihr eurem Körper ebenfalls mal Urlaub diesbezüglich gönnen. Lasst bei der Bestellung bewusst mal die Beilagen weg und ihr werdet merken, dass ihr diese nicht wirklich vermisst. Probiert regionale Gerichte aus und geht dorthin essen, wo sich Einheimische am wohlsten fühlen. Dort gibt es regionale Speisen in traditionellen Mengen. Häufig sowieso ohne überflüssige Beilagen und dafür umso leckerer.

Tipp 4 – Koffein

Ihr solltet unbedingt zwischen den Mahlzeiten Kaffee oder Espresso ohne Zucker und ohne Plätzchen genie-

ßen. Warum? Koffein schließt die Fettzellen einfach auf und lässt das Fett ins Blut fließen. So einfach geht das. Und jetzt wird es wirklich spannend: Bewegt ihr euch direkt danach, wird das Fett aus dem Blut in eure Muskelzellen transportiert und dort verbrannt. Einfach genial! Bleibt ihr jedoch am Pool liegen, passiert so rein gar nichts mit dem Fett. Das Fett dreht lediglich eine Ehrenrunde durch den Kreislauf und wird wieder in den Zellen gespeichert.

Tipp 5 – Mittagessen

Wenn ihr Energie für die Abendmahlzeit sparen und abends keinen unkontrollierbaren Heißhunger auf alles bekommen möchtet, esst mittags nur eine Kleinigkeit ohne Stärke.

Trainingsgeräte, die in jeden Koffer passen



Das Theraband

Fast jeder hat es zuhause. Es ist sehr vielseitig einsetzbar, zum Muskelaufbau sowie zum Dehnen.

Slingtrainer

Mithilfe eines Slingtrainers kann man den ganzen Körper trainieren, ohne viel Platz im Koffer zu verschwenden. Es lässt dich an Türrahmen oder Bäumen und Ästen gut platzieren.

Springseil

Seilspringen verbessert neben Schnelligkeit, Koordination und Kraft auch noch die Ausdauer. Nur 10 Minuten am Tag bringen den Kreislauf in Schwung und machen zudem noch viel Spaß.

Redondo Ball

Für alle, die es lieber ruhiger angehen, ist der Redondo Ball von TOGU® ein Musthave im Urlaub. Er ist aufblasbar und nimmt kaum Platz weg im Koffer. Der Redondo Ball dient als idealer Pilatespartner.

Wasserflaschen

Aber auch Hanteln müssen nicht zuhause bleiben. Man kann sich mithilfe von zwei Wasserflaschen, gefüllt mit Wasser, Sand oder Steinen, individuelle Gewichte ganz einfach selbst basteln.

Das ultimative Sommer-Workout

Trainieren kann man überall. Egal ob im Hotelzimmer bei einer Städtereise, neben dem Liegestuhl oder am Strand. Führt diese fünf Übungen alle zwei Tage jeweils zwei Runden durch – euer Körper wird es euch danken. Und ihr fühlt euch anschließend besser.



2. Dips

- Die Hände auf einer Bank oder Erhöhung abstützen. Beine ausstrecken und den Körper fast bis zum Boden absenken, anschließend wieder nach oben drücken.
- 10 Wiederholungen



1. Burpee

- Der Klassiker unter den Funktionellen Übungen: Abwechselnd Liegestütz – Streck-sprung
- 30-60 Sekunden





3. Russian Twist

- Im Sitzen die Beine aufstellen, Oberkörper gerade zurücklehnen und leicht nach links und rechts drehen. Für mehr Schwierigkeit die Beine anheben und Gewichte (bspw. Eine Wasserflasche) in die Hand nehmen.
- 10 Wiederholungen pro Seite



4. Seitstütz mit Rotation

- Seitstützposition: Ellenbogen unter der Schulter aufstützen, das Becken weit nach oben heben, der andere Arm zeigt nach oben
- Nun mit dem langen Arm so weit wie möglich unter dem Körper durchfassen, das Becken dabei nicht absenken
- 10 Wiederholungen pro Seite

5. Lungen

- Startposition: aufrechter Stand. Nun ein Fuß weit nach vorne setzen und beide Knie anwinkeln. Die Hände nach vorne strecken. (auch mit Gewichten möglich). Bewegung umkehren und zurück zum Start. Abwechselnd rechtes und linkes Bein nach vorne stellen. Vorsicht: Knie darf nicht den Boden berühren.
- 8-10 Wiederholungen pro Bein



Larissa Jsele



Der BTV trauert um Ernst Wüst

Nach längerer Krankheit ist Ernst Wüst - ehemaliger Gauvorsitzender im Turngau Iller-Donau sowie langjähriger Kassenprüfer im Bayerischen Turnverband - am 10. Juni 2021 verstorben.

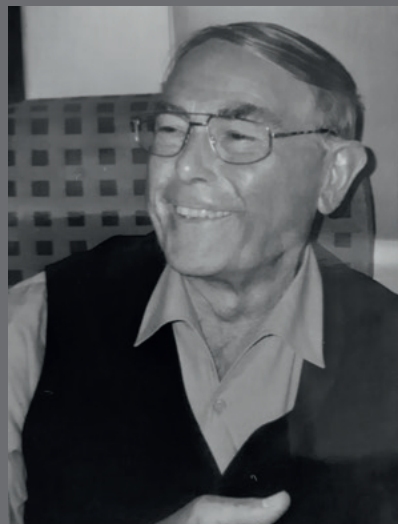
Mit tiefer Bestürzung mussten wir die Nachricht vom Tod des langjährigen ehemaligen Gauvorsitzenden, stellv. Gauvorsitzenden im Landkreis Neu-Ulm und stellv. Gauvorsitzenden Finanzen im Turngau Iller-Donau, Ernst Wüst, zur Kenntnis nehmen, der nach langer Krankheit am vergangenen Donnerstag verstorben ist.

Bereits als fünfjähriger Bub kam Ernst Wüst zum Turnsport, der ihn auch sein Leben lang nicht mehr losließ. Lange Jahre war er nicht nur als Funktionär und Übungsleiter im Turngau tätig, sondern auch bis 2020 als Kassenprüfer für den Bayerischen Turnverband im Einsatz. Dieses Amt bekleidete er über 20 Jahre, wofür wir noch heute sehr dankbar sind.

Für sein herausragendes Engagement wurde er bereits 1978 vom DTB mit der Ehrennadel in Bronze und 1983 vom BTV mit der Ehrennadel in Silber ausgezeichnet. Auch für die Jugend setzte er sich immer mit viel Herzblut ein, wofür ihm der BLSV 1984 zunächst die Ehrennadel Silber mit Gold und 1987 gar die Ehrennadel in Gold verlieh.

Wir werden ihn wie auch seinen unermüdlichen Einsatz für den Turnsport immer in Erinnerung behalten - unser herzliches Beileid gilt seinen Angehörigen, Freunden und Weggefährten.

Das Präsidium des Bayerischen Turnverbands



Trauer um Albinus Lingenfelder

Er hegte und pflegte das Ehrenamt über Jahrzehnte, war ein Idealist aus echtem Schrot und Korn. Albinus Lingenfelder hatte sich dem Turnsport verschrieben, prägte ihn in und um Augsburg entscheidend mit. Jetzt ist Lingenfelder, der Ehrenvorsitzende des Turngaues Augsburg, verstorben. Er wurde 95 Jahre alt.

"Er hat immer großen und vorbildlichen Einsatz gezeigt," sagt der stellvertretende Vorsitzende des Turngaues Augsburg, Heinz Frisch, der viele Jahre mit Lingenfelder erfolgreich zusammenarbeitete.

In jungen Jahren lebte Lingenfelder mit seinen Eltern in Griechenland. Dort kam der gebürtige Lauinger auch zum ersten Mal mit dem Sport in Berührung. "Ein Schulfest im geschichtsträchtigen Stadion in der Olympiastadt Athen hat meine Begeisterung für der Sport entfacht", erzählte er einmal. Als der zweite Weltkrieg ausbrach, kehrte die Familie Lingenfelder nach Deutschland zurück. Nach Ende des Gräuels und seiner Gefangenschaft schloss sich Lingenfelder dem TSV Steppach an und wechselte 1948 zum TSV Neusäß. Dort baute er eine Turnriege auf.

Lingenfelder war selbst ein ausgezeichnete Turner. 1953 startete er beim Deutschen Turnfest in der Königsdisziplin, dem Zwölfkampf. Im Turngau Augsburg (Stadt und Landkreis Augsburg, Landkreis Aichach-Friedberg) wurden die Verantwortlichen auf ihn aufmerksam. 1960 übernahm er das Amt des Schülerturnwarts, 1971 bis 1976 war er Oberturnwart und bis 1981 Referent für Breitensport. Danach folgten sieben Jahre als stellvertretender Gauvorsitzender, 1988 hieften ihn die Mitglieder in den Chef-

essel. Bis zum Jahr 2000 lenkte er als Vorsitzender die Geschicke des Turngaues. Nach dem Ausscheiden aus dem Amt wurde er zum Gau-Ehrevorsitzenden ernannt. (Text von Herbert Schmoll, erschienen in der Augsburger Allgemeinen)

Der Bayerischen Turnverband hat Albinus Lingenfelser viel zu verdanken und ehrte ihn in der Vergangenheit bereits mit der Verdienstnadel in Silber und Rubin.

Unser Mitgefühl gilt seiner Frau Charlotte, seinen Söhnen sowie allen Angehörigen und Weggefährten.

Das Präsidium des Bayerischen Turnverbands



Fritz Schwarz verstorben

Leider erreichte uns die traurige Nachricht, dass Friedrich Schwarz, genannt Fritz, am 29. Juni 2021 nach langer, schwerer Krankheit verstorben ist.

Fritz Schwarz trat dem Sportakrobatikverein Augsburg Hochzoll 1957 e.V. am 22.10.1976 bei. Damals hieß der Verein noch Kraft-Sport-Verein Hochzoll 1957 e.V. Schon zu Beginn seiner Mitgliedschaft war es ihm wichtig, sich aktiv in den Verein einzubringen. So trainierte er unter anderem auch den männlichen Turnernachwuchs. Es war die erste Blütezeit der Sportakrobatik in Augsburg. Die Krönung dieser Zeit war sicherlich die Sportakrobatik-Weltmeisterschaft 1990 in Augsburg, bei deren Vorbereitung Fritz Schwarz tatkräftig mitarbeitete.

Zudem absolvierte er Kampfrichterausbildungen auf mehreren Ebenen: zuerst bayernweit, dann mit viel Engagement zum Bundeskampfrichter und letztendlich 1981 auch zum internationalen Kampfrichter.

Von 1982 bis 1994 und 1997 bis 2003 war er Jugendleiter beim Bayerischen Sportakrobatikbund. Für den Deutschen Sportakrobatik Bund war er von 1994 bis 1997 als Jugendleiter tätig. Von 2003 bis 2015 kam er ins Amt des Präsidenten des Bayerischen Sportakrobatikbunds. Er war somit der dritte Sportakrobat nach Erhard Swoboda und Johann Binapfl aus Augsburg, der dieses Amt ausübte.

Im Jahr 2015 fusionierte der Bayerische Sportakrobatikbund mit dem Bayerischen Turnverband, woran Fritz Schwarz einen maßgeblichen Anteil hatte.

Von da an bis Juli 2019 war er als Landesfachwart tätig – in diesem Jahr hätte er für seine großartigen Verdienste vom Deutschen Sportakrobatik Bund zum Ehrenmitglied ernannt werden sollen.

Wir werden Fritz Schwarz für seinen Einsatz für seine Sportart für immer ein würdiges Andenken bewahren. Unser herzliches Beileid gilt seiner Familie, seinen Freunden und allen, die ihn in seinem Leben begleitet haben.

So könnt Ihr unser Team Service erreichen

Telefon



089 15702 -314

Mo-Do: 08:00-17:00 Uhr

Fr: 08:00-15:00 Uhr

E-Mail



info@btv-turnen.de

Online



btv-turnen.de



Herzlich Willkommen

Bezirk Schwaben – Turngau Allgäu: TSV Roßhaupten 1928 e.V.

BayernTurner Impressum

Inhaber, Herausgeber und Verlag:

Bayerischer Turnverband e. V.,
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München
Tel. 089 15702-323
Fax 089 15702-317
zugleich Anschrift aller Verantwortlichen
sowie der Redaktion.

E-Mail: info@btv-turnen.de
Internet: www.bayern-turner.de

Verantwortliche Redakteure:

Carina Förg
Zentralredaktion und Satz
E-Mail: carina.foerg@btv-turnen.de

Satz:

STURDY FOX, Niklas Degner
info@sturdyfox.de

Design und Layout:

STURDY FOX, Niklas Degner
info@sturdyfox.de

Abo-Verwaltung:

Bayerischer Turnverband e. V.
info@btv-turnen.de

Anzeigen-Verwaltung:

Bayerischer Turnverband e. V.
Anna Lierow, verantwortlich
anna.lierow@btv-turnen.de

Druck:

Gebr. Geiselberger GmbH (s.o.)
ISBN 0005/72341
Erscheinungsweise:
6 Mal im Jahr
(am 15. eines ungeraden Monats)

Abonnementpreis Bundesrepublik

Deutschland jährlich € 36,- (Sonderkon-
ditionen für BTV-Mitgliedsvereine: jährlich
€ 30,-, für lizenzierte BTV-Übungsleiter
und gewählte BTV-Amtsträger auf Gau-,
Bezirks- und Landesebene: jährlich
€ 21,- digitales + Print-Abo bzw. € 18,- rein
digitales Abo) einschließlich Versandkosten
und MwSt. Einzelpreis € 5,50 inkl. 7 %
MwSt zzgl. Versandkosten.
Keine Haftung für unverlangt eingesand-
te Manuskripte und Bilder, kein Anspruch
auf Veröffentlichung. Zur Veröffentli-

chung angenommene Originalbeiträge
gehen in den Besitz des BTV über. Alle
Rechte vorbehalten. Nachdruck oder
sonstige Verbreitung nur mit ausdrück-
licher Genehmigung und Quellenan-
gabe gestattet. Die mit Namen oder
Kürzel gezeichneten Artikel und Berichte
geben nicht unbedingt die Meinung des
Verbandes oder der Redaktion wieder.
Jede im Bereich eines gewerblichen
Unternehmens hergestellte und benützte
Kopie dient gewerblichen Zwecken
gem. § 54 (2) UrhG und verpflichtet zur
Gebührenerstattung an die VG WORT,
Abteilung Wissenschaft, Goethestraße 49,
80336 München, von der die einzel-
nen Zahlungsmodalitäten zu erfragen
sind. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist
München.

Fachgebiete:

- Bewegungskünste, Show und Gestaltung
- Fitness und Aerobic
- Gerätturnen
- Gesundheits- und Präventionssport
- Gymnastik und Tanz/Rhythmische Sportgymnastik
- Parkour
- Musik und Spielmanswesen

- Turnerjugendwettkämpfe
- Kinderturnen
- Orientierungslauf
- Rhönradturnen
- Rope Skipping
- Sportakrobatik
- Sport für Ältere / S-Klasse
- TeamGym
- Trampolinturnen
- Turnerische Mehrkämpfe
- Wandern, Natursport und weitere „Outdoor“-Aktivitäten



Nächster Redaktionsschluss:
05. August 2021

AIRTRACK-VERLEIH

AirTrack Factory

AirTrack P3



- Vielseitiges Top-Modell
- Langsames und einfaches Pellen sowie straffes und schnelles Profi-Pellen

Maße: 12 x 2 x 0,3m

AirBeam



- Optimale Trainingsmöglichkeit für komplexe Schwebbalkenelemente
- Geeignet für drinnen und draußen

Maße: 5 x 0,4m

AirRolls



- Unterstützung beim Erlernen von Überschlagsbewegungen und Aufschwüngen
- Zusätzliches Training des Gleichgewichtsinns

Maße: rot ø 0,9 x 1,2m, gelb ø 0,75 x 1,2m, blau ø 0,6 x 1,2m

AirBox



- Nutzung des kompletten Sets als kindgerechtes Sprunggerät
- Kombination mit einer Airtrack für methodische Trainingsübungen

Maße: 1,4 x 2,8 x 0,3m

Preise

Verleihpreise AirTrack P3

BTV/BTJ/Turnbezirk/Turngau	100 €
Turn- und Sportverein	200 €
Sonstige Institutionen	400 €
Langzeitmiete nach Vereinbarung	

Verleihpreise AirRolls, AirBox, AirBeam

BTV/BTJ/Turnbezirk/Turngau	25 €
Turn- und Sportverein	50 €
Sonstige Institutionen	100 €
Langzeitmiete nach Vereinbarung	

Die genannten Preise verstehen sich pro Woche und zzgl. MwSt. Die AirTrack-Verleihprodukte lagern in Würzburg und München. Selbstabholung wird bevorzugt, eine kostenpflichtige Lieferung ist nur bedingt möglich.

Kontakt

Ihr überlegt, euch für euren Verein ein AirTrack-Produkt zuzulegen oder ihr wollt euren Mitgliedern einfach mal etwas Besonderes bieten? Bei uns könnt ihr die Produkte unverbindlich ausleihen und testen.

✉ info@btj.de oder barbara.jarowy@btv-turnen.de
 ☎ 089 15702-355
 📠 089 15702-317
 📍 BTV e.V., Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München

btv-turnen.de/airtrack-verleih



BTV 
BAYERISCHER TURNVERBAND

SEIT
160
JAHREN



16. Oktober 2021