



Handout #trotzdemSPORT

Ideen für (digitale) Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote
für Kinder und Jugendliche

NRW bewegt seine KINDER!

Handout für digitale Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote

Ansprechpartner*in
Sportjugend NRW
JungesEngagement@lsb.nrw

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1 Informationen über Online Möglichkeiten	3
1.1 Übersicht über mögliche Online Bewegungs-Angebote	3
1.2 Mögliche Active Online Challenges	4
1.3 Mögliche Online Sporteinheiten	8
1.4 Mögliche Online Spieleabende	15
1.5 Anforderungen	17
2 Didaktisch-methodische Hinweise	18
3 Finanzielle Unterstützung	19

1 Informationen über Online Möglichkeiten

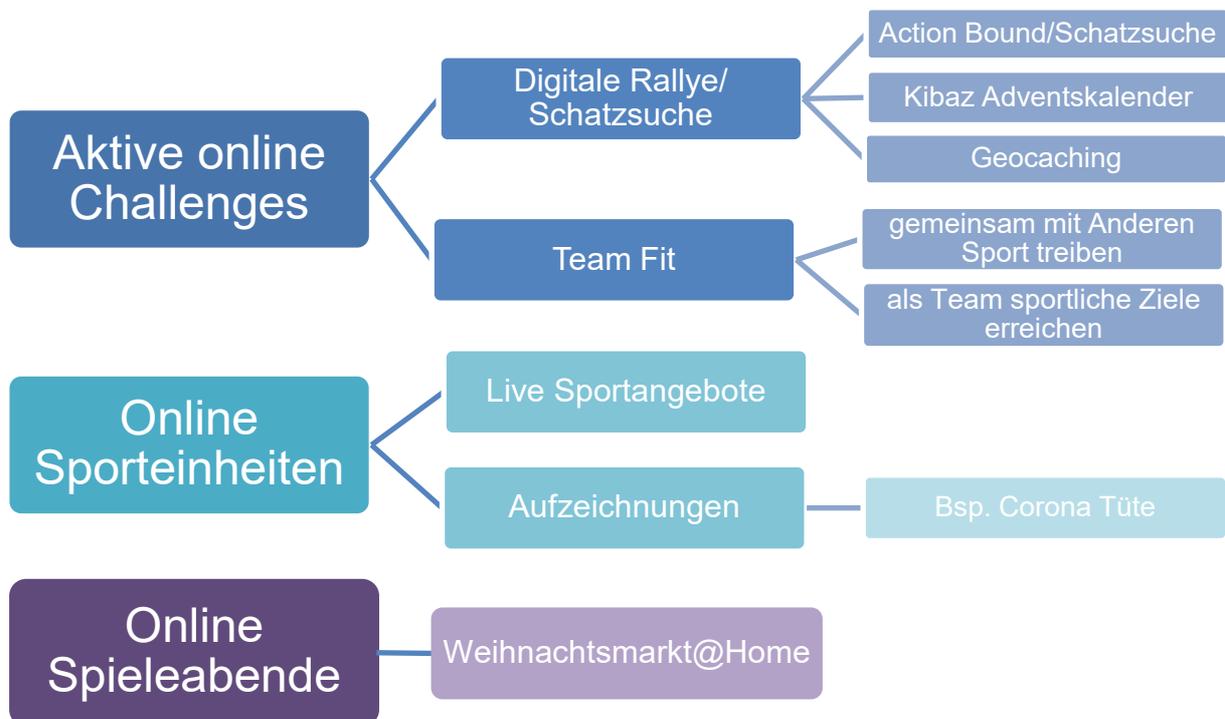
Kinder- und jugendgerechte Angebote im Sport auch während der Corona Pandemie

Während der Corona Pandemie müssen Vereine und Bünde kreativ werden, um ihre Mitglieder, insbesondere die Kinder und Jugendlichen, ohne das gewohnte Präsenz-Training in Bewegung zu halten. Damit kinder- und jugendgerechte Angebote im Sport weiterhin durchgeführt werden können, werden in diesem Handout verschiedene Möglichkeiten für Online-Sportangebote vorgestellt.

Ziel ist es einerseits den Kindern und Jugendlichen weiterhin eine Möglichkeit zur Bewegung zu ermöglichen und andererseits den Kontakt zwischen ihnen und den bekannten Kontaktpersonen (Trainer*innen, Übungsleiter*innen, Freiwilligendienstleistende etc.) zu halten und zu stärken. Hierbei besteht die Möglichkeit Angebote mit der Unterstützung von Freiwilligendienstleistenden und J-TEAMS schnell umzusetzen. Es entstehen Möglichkeiten sich gerade in diesen besonderen Zeiten vor Ort/im Verein einzubringen und sich gleichzeitig weiterzuentwickeln. Der Landessportbund NRW möchte mit der Kampagne **#trotzdemSPORT** die Vereine bestmöglich und zeitnah unterstützen.

Dieses Handout gibt einen Überblick über mögliche digitale Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote. Hierbei werden Ideen zu sogenannten Active Challenges, Live-Online-Angeboten sowie möglichen vorproduzierten Videos vorgestellt. Die Bindung zu den Kindern und Jugendlichen durch Live-Angebote sind insgesamt am tiefgreifendsten, da vor und nach dem Training ein direkter Austausch stattfinden kann. Aufzeichnungen dieser Angebote sind dennoch eine gute Ergänzung, wenn alle Beteiligten einverstanden sind, um diejenigen zu erreichen, die zur Zeit des Trainings verhindert sind. Active-Challenges bieten sich insbesondere für eine freie Zeiteinteilung an, bei der auf gewisse Weise ein gemeinsames Sporttreiben stattfindet.

1.1 Übersicht über mögliche Online Bewegungs-Angebote für Kinder und Jugendliche



1.2 Mögliche Active Online Challenges

Ideen zur Umsetzung von Active Online Challenges:

Challenge	Ziele und Idee	Organisation, Material, Zuschuss
LSB Team Fit App	Gemeinsam mit Anderen in einer App trainieren	Im Team sportliche Ziele setzen und gemeinsam erreichen: Mögliche Disziplinen: Laufen & Biken, (Bodyweight Training, Kommunikation & Ranking, Coach, Workout Generator) <i>Weitere Infos folgen</i>
Digitale Rallye/ Schatzsuche		
Actionbound	Digitale Schatzsuche: Selbst eine digitale Schatzsuche erstellen, mobiles Abenteuer gestalten und gemeinsam im Team oder alleine auf dem Smartphone spielen, erkunden und lernen	Smartphone, 100 € / Organisation
Stadt Rallye Bsp. Bergneustadt	Rallye durch die Stadt/den Ort mit verschiedene Bewegungsaufgaben: Kleingeräte an eingetragenen Stationen mit Bewegungsaufgaben hinterlegen, diese müssen gefunden und ein Beweisvideos/Fotos erstellt werden	Kleingeräte, 100 € / Organisation
Geocaching	Einen versteckten „Cash“ per GPS Daten finden: Einen versteckten „Cash/Schatz“ finden oder selbst einen „Cash“ verstecken und finden lassen, Teams spielen miteinander oder einzeln gegeneinander	GPS Gerät / Smartphone
QR-Familien Rallye	Vereine können hiermit trotz Corona ein Angebot für Familien schaffen. Mittels vorgefertigten QR Codes können Stationen bestückt werden und eine moderne Schnitzeljagd auch unter aktuellen Bedingungen stattfinden. Der Verein ist hierbei Initiator und Mittelpunkt der Aktion. Finisher erhalten hierbei eine kleine Aufmerksamkeit in Form von Give-Aways oder sonstigen Goodies.	400€/Verein (pro verein eine Aktion möglich) <i>Weitere Infos folgen</i>
Kibaz Adventskalender	Kinder in gewohnter Adventskalendermanier bei Laune halten. Hinter den 24 Türchen verbergen sich Spielbeschreibungen, Rezepte, Bau- und Bastelanleitungen, Audiodateien, Malvorlagen etc.. Der Fokus liegt auf Spiel und Bewegung. So sorgen 18 bewegte Spielanregungen mit 4 Mitmach-Aktionen für "action". Darüber hinaus gibt es für alle teilnehmenden Kinder kleine Mitmachpreise zu gewinnen.	http://go.sportjugend.nrw/adventskalender

Actionbound

Gemeinsam mit anderen in einer App sich bewegen und etwas erleben.

Zielgruppe

Einzelpersonen, Gruppen ab 10 Jahren oder Familien

Ziel der Challenge

Die digitale Schatzsuche ist ein mobiles Abenteuer welches im Team oder alleine auf dem Smartphone gespielt werden kann. Dabei geht es darum gemeinsam zu spielen, Neues zu erkunden und zu lernen. Ebenso gibt es die Möglichkeit selbst kreativ zu werden und sich gegenseitig digitale Schatzsuchen zu erstellen.

Inhalte

Nach der Erstellung eigener Schatzsuchen durch den Verein, können gemeinsam spannende multimediale Erlebnistouren „Bounds“ gespielt werden. Die konkrete Zielgruppe wird durch die Gestaltung der zu erledigenden Aufgaben und Länge der Route bestimmt.

Umsetzung

- App herunterladen <https://de.actionbound.com>
- auf der Homepage mit dem „Bound-Creator“ eigene Rätsel und Herausforderungen von interaktiven Schnitzeljagden oder Bildungsrouten in der Umgebung erstellen
- Spielelemente wie GPS Locations, QR Codes und Mini Games nutzen
- Bsp. für eine Aufgabe einer Rallye könnte sein:
 - ein Bild von einer Statue zeigen: „Finde diese Statue“
 - an der Statue angekommen, muss diese fotografiert werden
 - ein Quiz mit einem Eingabefeld für die richtige Antwort erscheint und wird ausgefüllt
 - ein Feld mit Hintergrundwissen zu der Statue öffnet sich, es kann neues Wissen erlangt werden
 - dann geht es weiter zur nächsten Aufgabe

Am Ende gibt es ggf. kleine Preise für die Gewinner. Ebenso können Turniere erstellt werden und Teams gegeneinander spielen. Es bietet sich an eine zeitliche Begrenzung zur Erfüllung zu geben.

Material

Alle Gruppenmitglieder brauchen ein Smartphone auf welches die App geladen werden kann.

Besonderheiten

Für den privaten Gebrauch ist die App kostenlos. Bildungseinrichtungen bekommen eine vergünstigte Variante. Es gibt über #trotzdemSPORT Fördermöglichkeiten.

Preisgestaltung von Actionbound im Bildungsbereich:

Lizenz

Produkt	Preis
50 Bound-Spieler	€ 75,00 <input checked="" type="checkbox"/>
100 Bound-Spieler	€ 105,00 <input type="checkbox"/>
200 Bound-Spieler	€ 180,00 <input type="checkbox"/>
300 Bound-Spieler	€ 225,00 <input type="checkbox"/>
500 Bound-Spieler	€ 300,00 <input type="checkbox"/>
EDU-Flat - bis zu 5000 Bound-Spieler	€ 499,00 <input type="checkbox"/>

Stand 10.11.2020; <https://de.actionbound.com/license/edu/1>

Stadt Rallye

Am Beispiel TV Kleinwiedenast 1890 e.V.

Eine Rallye durch die Stadt/den Ort mit verschiedenen Bewegungsaufgaben, die erfüllt werden müssen.

Zielgruppe

Ab 6 Jahren (mit Elternbegleitung).

Die Zielgruppe wird durch die Gestaltung der zu erledigenden Aufgaben und die Länge der Route bestimmt.

Ziel der Challenge

Das Ziel ist es Bewegung an der frischen Luft zu fördern, die Orientierung zu schulen, Erfolgserlebnisse durch das Finden der Stationen zu generieren und sportliche Aufgaben zu lösen. Ebenso entsteht eine Bindung zum Verein.

Inhalte

Es wird ein Routenplan mit Wegpunkten erstellt. Diese müssen von den Kindern und Jugendlichen gefunden werden. An dem jeweiligen Wegpunkt ist ein Kleingerät mit einer Aufgabenbeschreibung versteckt. Wahlweise kann auch eine Bewegungsaufgabe ohne Kleingerät hinterlegt sein. Die Aufgabe (z. B. 20x Seilspringen) wird bildlich als Beweis festgehalten (Foto oder kurze Videoaufnahme). Dann geht es zum nächsten Wegpunkt mit der nächsten Bewegungsaufgabe. Am Ende der Rallye werden die „Beweisbilder“ an die Organisatoren aus dem Verein weitergegeben (Bsp. über WhatsApp).

Umsetzung

- Online Routenplan wird erstellt und zum Download zur Verfügung stellen (bzw. am Verein an Hand einer Karte auslegen). Für die Erstellung eignet sich bspw. www.google.com/mymaps
- Kleingeräte an eingetragenen Stationen mit Aufgabe hinterlegen (z. B. in privaten Gärten von Vereinsmitgliedern, immer zugänglich)
- Aufgaben mit Kleingeräten (z. B. 20x Seilspringen), ggf. Aufgaben ohne Kleingeräte geben (20 Burpees, Froschsprünge bis zu einem bestimmten Punkt und wieder zurück etc.)
- Ggf. Route auf dem Handy tracken lassen, Beweis Bild/Video machen und hochladen z. B. über WhatsApp an das Team oder die Organisatoren versenden
- Teilnehmer*innen erhalten ein kleines Geschenk für's Mitmachen
- 7 Tage Zeit, die Route/n abzulaufen
- Zusätzlich können die meisten Schritte in den 7 Tagen prämiert werden

Besonderheiten

Die Rallye kann alleine oder im Team, bzw. als Teamchallenge durchgeführt werden.

Die Rallye könnte in Verbindung mit der App Actionbound erstellt werden.

Material

Der Verein organisiert ausgewählte Kleingeräte. Je nach Umsetzung werden Smartphones mit einer Online Route oder eine ausgedruckten Karte mit den Wegpunkten zur Verfügung gestellt.

Geocaching

Die weltweit größte Schatzsuche. Ein versteckter „Cache“, ein Schatz, wird per GPS Daten erlaufen und gefunden.

Zielgruppe

Einzelpersonen oder Gruppen, Kinder in Begleitung der Eltern oder Jugendliche

Ziel der Challenge

Das Ziel ist es Bewegung an der frischen Luft zu fördern, die Orientierung zu schulen und Erfolgserlebnisse durch das Finden des Schatzes zu erzielen. Es ist ein Team Erlebnis und keine Challenge gegeneinander. Möglichst viele Menschen sollen diesen Cache finden.

Inhalte

Mit der Erstellung eines Benutzerkontos auf der offiziellen Geocaching App können alle Geocaches in der Nähe angezeigt werden. Als Verein kann ein Cache ausgewählt werden, den alle Teammitglieder finden sollen. Die App navigiert die Kinder (mit Eltern) und Jugendlichen zu dem ausgewählten Geocache, der auf unterschiedlichste Weise an den unterschiedlichsten Orten kreativ versteckt wurde. Wenn der Schatz gefunden wurde, trägt sich jeder in das Logbuch ein und legt den Schatz wieder genau an die gleiche Stelle zurück.

Umsetzung

- App aufs Smartphone herunterladen <https://www.geocaching.com/play>
- Benutzerkonto erstellen
- Geocaches in der Nähe sehen und gemeinsamen Cache auswählen
- Den Geocache finden und in das Logbuch eintragen
- Möglichst das ganze Team ist am Ende der Challenge im Logbuch eingetragen

Besonderheiten

Geocaching ist die weltweit größte Schatzsuche. Es ist sehr gut organisiert und lebt davon, dass die Caches mit Sorgfalt wieder zurück an ihren Platz gelegt werden. Dies sollte allen Teilnehmer*innen bewusst sein. Es kann alleine oder im Team „gecached“ werden.

Material

Alle Gruppenmitglieder brauchen ein Smartphone auf welches die kostenlose App geladen werden kann.

1.3 Mögliche Online Sporteinheiten

Ideen zur Umsetzung von Online Sporteinheiten:

Online Einheit	Ziele und Idee	Organisation, Material
Live Sportangebot	Gemeinsames Training, nah am Präsenz Training	Unterschiedliche Trainings mit Anleitung durch Trainer*in/ÜL online und Live, z.B.: Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht/Alltagsmaterialien, Cardiotraining, Mobilitätstraining, Yoga...
Aufzeichnungen	(Live-) Trainings aufzeichnen	Trainings auf Video aufnehmen, die zum beliebigen Zeitpunkt von den Kindern und Jugendlichen zu Hause trainiert werden können
„Corona-Tüte“ inkl. Video Aufzeichnungen	Eine kleine Sporthalle für zu Hause ermöglichen	Es wird im Verein eine bunte Tüte mit Sportmaterialien aus der Turnhalle gepackt, diese kann nach Hause ausgeliehen werden, die Trainer stellen passende Sportvideos online zur Verfügung

Die genannten Kinder- und jugendgerechten Angebote für Online Sporteinheiten werden nachfolgend detaillierter vorgestellt. Dies dient zur Hilfestellung bei der Gestaltung von Online Angeboten sowie bei der Umsetzung dieser.

Live Sportangebot

Unterschiedliche Video Konferenz Tools bieten die Möglichkeit Live Sportangebote von zu Hause anzuleiten. Hierzu müssen alle Teilnehmer*innen zur gleichen Zeit über einen zuvor verschickten Link in die Videokonferenz eintreten. Dann kann der/die Trainer*in, Übungsleiter*in, Freiwilligendienstleistende oder Mitglieder des J-TEAMS fast wie gewohnt mit dem Training starten.

Zielgruppe

Primär sind Live Sportangebote für Jugendliche und Erwachsene geeignet.

Kinderangebote können gemeinsam mit den Eltern durchgeführt werden, sofern die Übungen kindgerecht gestaltet werden.

Ziele von Live Sportangeboten

Live Sportangebote ermöglichen ein gemeinsames Training nah am Präsenz Training. Es können Live Feedback und Korrekturen gegeben werden und die Gruppe verbringt zumindest online zusammen Zeit.

Inhalte

Die Inhalte der Einheiten können selbst gewählt werden. Abhängig von dem*der Trainer*in und der Gruppe, die trainiert wird, können zum Beispiel folgende Trainings durchgeführt werden:

- Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht/Alltagsmaterialien
- Cardiotraining
- Mobilitätstraining
- Yoga, Entspannungseinheiten
- Taktikbesprechungen
- Techniktraining

Umsetzung

Inhaltlich

- ein Warm-up vor dem eigentlichen Workout
- präzise Erklärungen der einzelnen Übungen mit guter Demonstration
- die Möglichkeit, das Training zu steigern bzw. Varianten für das persönliche Level zu wählen
- evtl. Einbindung von Alltagsmaterialien (Bücher, Stühle, Wasserflaschen, Handtücher etc.)
- Abfrage von gesundheitlichen Einschränkungen (insbesondere wichtig bei älteren Teilnehmer*innen (TN))

Organisatorische Tipps

- vor der ersten Einheit ein Übungs-Training mit Freunden durchführen und mit dem System und der Handhabung vertraut werden
- eine gute Internetverbindung sicherstellen
- einen geraden, ruhigen Bildausschnitt wählen (wenn vorhanden, ein Stativ nutzen)
- die ganze Person sollte bei jeder Bewegung komplett zu sehen sein
- laut und deutlich sprechen
- Hintergrund ansprechend wählen (aufgeräumt, möglichst wenig Ablenkung)
- die Kinder und Jugendlichen motivierend ansprechen, Feedback und Korrektur geben
- gute Lichtverhältnisse sicherstellen
- alle TN auf Mute stellen, sodass der*die Trainer*in gehört wird
- TN könnten eigene Musik anstellen

Mögliche kostenfreie Tools

- <https://zoom.us/de-de/meetings.html> (Bis zu 100 TN und 40 Min. kostenlos möglich, es empfiehlt sich daher ein kostenpflichtiges Monats-Abo für 13,99 € pro Monat oder ein Jahres-Abo für 139,90 € jährlich, Stand 18.11.2020 <https://zoom.us/pricing>, abzuschließen.)
- <https://apps.google.com/meet/>

Besonderheit

Live Sportangebote können direkt aufgezeichnet werden und im Nachhinein auf Plattformen hochgeladen und wiederholt werden (siehe S. 14 „Sporteinheiten aufzeichnen“).

Finanzielle Förderung

Für die Umsetzung von Sportangeboten online können [hier Fördermittel](#) beantragt werden.

Beispieleinheit Live Training

45 min. Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht Online für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Material: Wasserflasche, Handtuch, Stuhl

Hinweis: Möglichst alle Übungen so genau wie möglich anleiten. Der/die Trainer*in hat die Aufgabe während der ganzen Zeit die Korrekte Ausführung auf dem Bildschirm mit zu verfolgen. Das Anbieten von unterschiedlichen Leveln bei den Übungen ist sinnvoll. Sobald es losgeht werden alle TN auf stumm geschaltet, sodass sich die TN bei Bedarf gerne eigene Musik anstellen können und in Pausen oder bei Fragen das Mikrofon wieder anstellen.

Phase/ Zeit	Inhalte	Lernziel / Absichten	Methode/ Lern- und Organisationsformen
Einstimmung 3 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung aller TN - Gesundheitliche Einschränkungen abfragen - Überblick über Stunde geben - Alle auf Mute stellen (Hinweis das Mikro anzustellen, wenn Fragen entstehen) 	Gemeinschaftsgefühl stärken, Fragen klären und organisatorische Klarheit schaffen	TN können sich Musik bereitstellen, Wasser zum trinken in der Pause, ein kleines Handtuch und eine Wasserflasche fürs Training bereitlegen
5 min.	<p>- Mobilisation der großen Gelenke</p> <p>Bewegungen mit Geschichte durch den Jungle verbinden</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kopf in alle Richtungen Bewegen (überall schauen, ob irgendwelche wilden Tiere lauern) - Arme kreisen (Gebüsch an die Seite schlagen) - Hände ausschütteln - Brustwirbelsäule durchbewegen (stolze Brust zeigen) - Hüfte erwärmen (Über Baumstämme steigen) - Auf Zehenspitzen gehen, Füße kreisen (leise anschleichen) 	Spielerische Aktivierung der großen Gelenke, leichter Einstieg	Trainer*in macht Übungen vor und erklärt dabei worauf es insbesondere ankommt
5 min.	<p>Aufwärmen, HKS aktivieren (Tierequiz siehe S. 13)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trainer stellt Fragen, die mit richtig oder falsch beantwortet werden müssen (Siehe Fragen unten – Fragen können erweitert werden) - TN machen durchgehend Skippings und beantworten sich die Fragen ehrlich selbst (Bewegungsform kann geändert werden) - Wenn die Antwort richtig ist werden, darf ein Luftsprung gemacht werden und dann weiter Skippings, wer falsch geantwortet hat macht 5 Sprünge und zieht dabei die Knie zur Brust (Boxjumps) 	Spielerisch aufwärmen, Körper und Geist in Bewegung bringen und aktivieren	Trainer*in liest die Übungen vor und motiviert

Phase/ Zeit	Inhalte	Lernziel / Absichten	Methode/ Lern- und Organisationsformen
Schwerpunkt 8 min.	Gemeinsam Übungen kennenlernen und gemeinsam, korrekt durchführen, sodass diese im darauffolgenden Zirkel korrekt ausgeführt werden	Korrekte Technik der Übungen erlernen und ausführen können	Erklärung und Demonstration, gemeinsam Übungen durchführen und korrekt ausführen, Trainer*in achtet auf korrekte Ausführung der TN
	Handtuch Jump Handtuch liegt auf dem Boden, es wird vor und zurück oder links und rechts über das Tuch gesprungen	Förderung der Ausdauer	Handtuch, darauf achten, dass niemand auf dem Handtuch ausrutscht
	Superman Bauchlage, Beine und Arme anheben durch Rumpfspannung, Arme ziehen Halbkreis zum Kopf/zum Gesäß, höheres Level: Handtuch/Flasche übergeben	Stärkung des Rückens	Level 1: ohne Material Level 2: Handtuch Level 3: Flasche
	Russian Twist mit Tuch hochwerfen während Hände je li und re auf Boden tappen wieder Tuch wieder auffangen	 Stärkung der Rumpfkraft, insbesondere Bauchmuskulatur	Level 1: Füße auf dem Boden stehen lassen Level 2: Füße anheben Level 3: auf jeder Seite 2x tippen
	Tuch Wurf Squot Skippings, auf Hep das Tuch hochwerfen und in der Kniebeuge wieder auffangen	Ganzkörper Training, insbesondere Beinmuskulatur	
18 min.	Trainingsablauf und Durchführung 3 Runden á 4 Übungen, 60 sek. Belastung, 20 sek. Pause; Jede Übung wird 60 sek. durchgeführt, danach gibt es 20 sek. Pause zur Erinnerung an die nächste Übung, bevor die nächste Übung wieder 60 sek. durchgeführt wird, nach jeder Runde gibt es 2 Minuten Pause zur Klärung von Fragen	Kräftigung der Muskulatur und Stärkung der Ausdauer	Handtuch, evtl. Wasserflasche Zum Stoppen der Zeit empfiehlt sich ein Timer wie z.B. Gymbos
Ausklang 6 min.	Dehnen der wichtigen Muskelgruppen Verabschiedung	Muskelgruppen entspannen und nach dem Training runter kommen	Trainer*in macht Übungen vor und erklärt dabei worauf es insbesondere ankommt

Quelle Bild Russian Twist: <https://www.fitforfun.de/workout/hohe-intensitaet-russian-twist-307178.html>

Fragen und Antworten:

Fragen von folgender Webseite entnommen:

<https://www.tierchenwelt.de/tier-spiele/quiz/richtig-falsch-quiz/2346-quiz-haustiere.html>

Frage	Antwort	Erklärung
Einem alten Hund kann man keine neuen Tricks beibringen.	Falsch	Hunde können in jedem Alter etwas dazulernen. Dieser Spruch soll eigentlich ausdrücken, dass ältere Menschen am liebsten bei ihren Gewohnheiten bleiben.
Mäuse mögen Käse	Falsch	Mäuse haben sehr empfindliche Nasen und Käse mögen sie gar nicht. Sie fressen am liebsten Nahrung mit viel Zucker oder Kohlenhydraten (Körner, Früchte).
Ein Menschenjahr sind sieben Hundejahre.	Falsch	Die Umrechnung ist so nicht ganz richtig. Menschen leben zwar etwa sieben Mal länger als Hunde, aber Hunde altern in den ersten zwei Jahren viel schneller. Das erste Jahr ist vergleichbar mit etwa 15 Menschenjahren.
Katzen fallen immer auf ihre Pfoten.	Richtig	Wenn sie fallen, drehen sie zuerst Kopf und Vorderpfoten in Fallrichtung und rudern dann mit dem Schwanz, um den Hinterkörper zu drehen. So fallen sie immer auf ihre Pfoten.
Kaninchen lieben Karotten.	Falsch	Kaninchen fressen am liebsten Gräser und Kräuter. Wenn ein Kaninchen ausschließlich Karotten fressen würde, würde es krank werden, denn Karotten enthalten sehr viel Zucker.
Hunde sehen nur schwarz-weiß.	Falsch	Hunde sehen nicht so viele Farben wie wir Menschen - aber keineswegs nur schwarz-weiß. Ihr Sehsinn ist am ehesten vergleichbar mit einem Menschen, der rot-grün blind ist.

Sporteinheiten aufzeichnen

Live Sportangebote online können aufgezeichnet werden, sodass verpasste Live-Einheiten nachgeholt werden können. Diese Möglichkeit wird hier nur kurz dargestellt, da diese in direktem Zusammenhang mit dem auf S. 12 beschriebenen Live Training steht.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit gesonderte Videos aufzuzeichnen, um diese für die Kinder und Jugendlichen hochzuladen und jederzeit zur Verfügung zu stellen. Dies kann Druck nehmen, wenn man Sporteinheiten zum ersten Mal digital anleitet. Hier besteht die Möglichkeit im Nachgang Teile des Videos herauszuschneiden und zu bearbeiten.

Live Sporteinheiten aufzeichnen

Die Aufzeichnung von Live Sporteinheiten ist eine tolle Möglichkeit allen Teammitgliedern das gleiche Training zu ermöglichen, auch, wenn sie zum ausgemachten Zeitpunkt verhindert sind. Trainingseinheiten können im Nachgang und auch für andere Trainingsgruppen genutzt werden. Wichtig ist es bei Live-Aufzeichnungen das Einverständnis von allen Trainierenden einzuholen, falls diese auf dem Video zu sehen sind. Die meisten Videokonferenz-Tools haben die Funktion ein Live Video aufzuzeichnen (z.B. Zoom). Dieses wird nach Beendigung auf dem genutzten Medium gespeichert und kann auf Plattformen (Youtube, Vereinshomepage etc.) hochgeladen werden.

Aufzeichnung von Sporteinheiten

Es besteht die Möglichkeit Sporteinheiten ohne Publikum aufzuzeichnen und erst danach hochzuladen.

Zielgruppe

Videoaufzeichnungen sind für alle Altersgruppen geeignet. Die Inhalte werden zielgruppengerecht ausgewählt. Kinder jeden Alters können gemeinsam mit den Eltern die Videos herunterladen und durchführen. Ab dem jugendlichen Alter ist dies selbstständig möglich.

Ziele von Aufzeichnungen

Kinder und Jugendliche haben jeder Zeit Zugriff auf die aufgezeichneten Trainings. Somit sind sie flexibel, zu welcher Zeit sie das Training durchführen möchten. Einmal aufgezeichnete Videos können für unterschiedliche Gruppen genutzt oder ein weiteres Mal angeschaut werden. Hier kann eine tolle Sammlung an sportlichem Input in einer Mediathek entstehen und langfristig eingesetzt werden.

Inhalte

Die Inhalte der Einheiten kann jede*r Trainer*in, Übungsleiter*in, Freiwilligendienstleistende oder Mitglieder des J-TEAMS zielgruppengerecht gestalten. Diese können auch in Absprache mit anderen Trainer*innen konzipiert werden. Die Aufgaben bauen möglichst, wie ein einer Sporteinheit in der Halle, methodisch aufeinander auf und berücksichtigen wie gewohnt die Phasen einer Stundenplanung (Einstimmung/Erwärmung, Schwerpunkt, Abschluss). Des Weiteren können Technikeinheiten sehr gut aufgezeichnet werden, um diese immer wieder anschauen und trainieren zu können.

Umsetzung

Für die Aufnahme von Videos wird eine Kamera benötigt. Diese kann eine Foto-/Videokamera sein, heutzutage reicht in den meisten Fällen schon die Handykamera, der Laptop oder ein Tablet. Wichtig ist die gewählte Kamera passend zu positionieren.

Tipps für die Produktion von Videos:

- einen geraden, ruhigen Bildausschnitt wählen (wenn vorhanden, ein Stativ nutzen)
- die ganze Person sollte bei jeder Bewegung komplett zu sehen sein
- laut und deutlich sprechen
- Hintergrund ansprechend wählen (aufgeräumt, möglichst wenig Ablenkung)
- klare und richtige Demonstration und eine genaue Erklärung der Übungen und Aufgaben
- die Kinder und Jugendlichen motivierend ansprechen
- gute Lichtverhältnisse sicherstellen
- evtl. ein Schnittprogramm nutzen (häufig ist eins auf dem Handy zu finden), um lange Pausen/Fehler herauszuschneiden
- erst einen Probeausschnitt aufnehmen und sicher gehen, dass die Qualität wie gewünscht aussieht, bevor die ganze Einheit abgedreht wird

Link zum Online-Tutorial von Meike Aßmus folgt in Kürze.

Kids Sporttüte

Beispiel TSV Bayer Leverkusen

Interessierte Kinder können sich online bei ihrem Verein anmelden und ihre Sporttüte bestellen und zu Hause mit abgestimmten Videos Übungen durchführen.

Zielgruppe

Es existieren Videos für:

- Kinder ab 4 Jahren
- Eltern-Kind-Turnen

Ziel der Challenge

Ziel der Kids Sporttüte ist es den Kindern eine kleine Sporthalle für zu Hause zu ermöglichen. In ihrer Tüte finden sie Sportmaterialien aus der Turnhalle, die im Verein abgeholt und nach Hause ausgeliehen werden können. Dies ermöglicht den Kindern ihre sportlichen Fähigkeiten mit den einzelnen Sportgeräten individuell zu üben und zu verbessern.

Umsetzung und Organisation

Die Sporttüten können in einem Online Kalender (z. B. öffentlicher Google-Kalender) oder per E-Mail/WhatsApp beim Verein angemeldet werden. Zu festgelegten Zeiten können die Tüten abgeholt und ausgeliehen werden. Die Trainer*innen stellen Sportvideos für verschiedene Übungen mit den Materialien und unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden zur Verfügung.

Auf dem Youtube Kanal von Bayer Leverkusen (tsvbayer04lev) werden die Videos kostenlos für alle Interessenten zur Verfügung gestellt. Alle bereits aufgezeichneten Videos sind hier zu finden:

<https://www.youtube.com/watch?v=eVW75Ab3jwE&list=PL0eSP2O7bGLd3-8gCI9cUnjStGEWQseh9&index=1>

Zu festgelegter Zeit müssen die Sportmaterialien wieder zurückgebracht werden.

Die Leihbedingungen sind klar festgelegt: Die Sportgeräte sind sorgfältig zu behandeln. Sollte es zu Beschädigung oder Verlust kommen, fällt eine Aufwandsentschädigung in Höhe des Einkaufspreises an. Der Verein übernimmt keine Haftung für Sach- oder Personenschäden.

Material

Materialien in der Tüte vom TSV:

- 1 Turnreifen
- 1 Gymnastikball
- 1 Chiffon- Tuch
- 1 Springseil und eine kleine Überraschung

Anmerkung

Netterweise stellt der TSV Bayer Leverkusen 04 seine Videos zur Verfügung. Jeder Verein kann dennoch seine eigenen Videos erstellen. Dadurch wird die Verbindung der Kinder zum eigenen Verein und zu den eigenen Trainer*innen gestärkt. Auch die Aufgaben können noch zielgruppengerechter und für andere Zielgruppen erstellt werden.

1.4 Mögliche Online Spieleabende

Weihnachtsmarkt@Home

Beispiel TSC Schwarz-Gold Coesfeld e. V.

Normalerweise haben gemeinsame Besuche des örtlichen Weihnachtsmarkts, Nikolaus- und Weihnachtsfeiern einen festen Platz im Jahreskalender vieler Vereine oder Sportgruppen. Leider wird dies in diesem Jahr in der üblichen Form nicht möglich sein – wir lassen uns die Besinnlichkeit und den Zusammenhalt aber nicht nehmen und kreieren einen Weihnachtsmarkt@Home.

Wir vereinbaren dazu einen Termin, an dem wir uns in einer Videokonferenz treffen.

Infos zu Videokonferenzsystem gibt es hier:

<https://magazin.lsb.nrw/2003/d/aus-dem-netz-gefischt-videokonferenzen>

Um die weihnachtliche Stimmung zu allen Teilnehmenden nach Hause zu bringen, packen wir kleine Pakete, die den Weihnachtszauber nach Hause bringen. Als Verpackung können wir entweder eine Geschenkbox nehmen, kleine Jutesäckchen, die an den Weihnachtsmann erinnern, oder aus Tonkarton eine kleine Weihnachtsmarkthütte basteln.

Anschließend wird dieses „Carepaket“ mit Leckereien und Aufmerksamkeiten gefüllt, je nach Größe, Anzahl und Budget z.B.:

- Punsch oder Punschgewürz (Punsch kann auch einfach selbst gemacht werden – unsere Empfehlung: Je 1l Apfel-, Kirsch- und Johannisbeersaft mit einer in Scheiben geschnittenen Orange und zwei Beutel Weihnachts/Wintertee auf ca. 80 °C erhitzen, anschließend auf 7°C abkühlen und in wiederverschließbare Flaschen abfüllen, kann dann drei Tage lang wieder erhitzt und genossen werden)
- Passend zum Punsch könnte eine individuell bedruckte Tasse beigelegt werden, bedruckte Tassen gibt es schon in kleinen Stückzahlen in zahlreichen Onlinedruckshops
- Kekse, am besten selbst gebacken
- Weiteres Weihnachtsgebäck, z.B. Lebkuchen, Stollen und Co, gerne auch selbst gemacht
- Nüsse und jahreszeitlich passendes Obst
- Gebrannte Mandeln (gibt es in vielen Supermärkten fertig, kann man aber ebenfalls selbst machen)
- Schokolade oder andere Weihnachtssüßigkeiten (Wir empfehlen die fair gehandelten „echten“ Nikoläuse der kirchlichen Jugendverbände)
- Ein weihnachtliches Windlicht, eine schöne Kerze oder ein kleines Tannengesteck
- Für den passenden Duft schon beim Öffnen kann ein kleines Aromasäckchen helfen, alternativ können weihnachtliche Räucherkerzen beigelegt werden
- Ein kleines Highlight könnte der Teamgeist der Weihnacht sein: Einfach den LSB-Team geist mit einem Eierwärmen in Nikolausmützenoptik ausstatten



Anschließend werden die Pakete versendet (dann empfiehlt sich eine einfachere und robuste Verpackung) oder unter Wahrung des Abstands persönlich überbracht. Stimmlich begabte Menschen können die Pakete auch mit einer gesanglichen Grußbotschaft im Stile der britischen Carol Singer überbringen.

Am Abend der Weihnachtsfeier@Home treffen sich dann alle Eingeladenen, verzehren die Inhalte des Pakets und stoßen virtuell mit Tasse und Punsch an.

Für die Konferenz bieten sich einige kleine Spiele und Aktionen an:

- Gemeinsames Singen von Weihnachtsliedern: Geht auch via Videokonferenz, wenn alle Mikrofone angeschaltet sind.
- Postalisches Wichteln: Der*die Einladende lost allen Teilnehmenden jeweils eine andere Person zu, die ein kleines Wichtelgeschenk (Richtwert festlegen, z.B. 5 €, alternativ ist auch das so genannte Schrittwichteln möglich) nach Hause geliefert bekommt.
- Krippenspiel: Hier werden die Rollen eines Krippenspiels (Vorlagen dazu finden sich zahlreich im Internet) zugelost. Die Teilnehmenden verkleiden sich entsprechend der zugelosten Rolle und spielen das Krippenspiel gemeinsam via Videokonferenz interagierend.
- Daneben sind auch andere Spiele denkbar, die in Videokonferenzen umgesetzt werden können, z.B. Werewolf Online (<https://apps.werewolf-apps.com/>), Montagsmaler (<https://skribbl.io/>) oder ein Kahoot-Weihnachtsquiz (<https://kahoot.com/>)
- Daneben sollte eine Moderation alle Anwesenden durch Gesprächsanreize (z.B.: Was wünschst Du dir zu Weihnachten? Was machen wir im nächsten Jahr, wenn wir uns alle wieder persönlich sehen dürfen?) in eine gemeinsame Kommunikation bringen – insbesondere auch eher stille Teilnehmende.

1.5 Anforderungen

Anforderungen an die Trainer*innen/ÜL/Freiwilligendienstleistenden

Anforderungen online Sportangebote

Online Sportangebote setzen einen zuverlässigen Internetzugang voraus. Die Trainer*innen müssen über eine funktionstüchtige Kamera und ein funktionstüchtiges Headset verfügen.

Jede Einheit erfordert eine gute Vorbereitung. Wie im Präsenz-Training ist auch das Online-Training adressatengerecht zu gestalten. Die verschiedenen Phasen (Einstimmung, Schwerpunkt und Ausklang) sollten berücksichtigt werden und ein differenziertes Training für unterschiedliche Level sollte möglich sein. Eine gute Position der Kamera, eine klare Demonstration und Beschreibung der Übungen und Aufgaben sowie Videoanalysen sind empfehlenswert. Lob, Motivation und Korrektur sind insbesondere im Online-Training wichtig.

Die Anleitung und die Unterstützung der Angebote kann durch Übungsleiter*innen, Trainer*innen, Freiwillige (FSJ, BFD) und Personen aus dem J-TEAM erfolgen.

Eine zusätzliche Fortbildung zur Leitung von Live-Sportangeboten mit Einführung in Techniken und Übungen wird angeboten (siehe Online-Fortbildung).

Anforderungen online Challenges

Active-Challenges online setzen eine gewisse Affinität zur Materie voraus. Einige Challenges benötigen einen gewissen Zeitaufwand, um z.B. das System der App zu verstehen und Challenges zu gestalten.

Zu den Aufgaben der Trainer*innen gehört die Erstellung der Challenges, die Motivation der TN durch unterschiedliche Kanäle zum Mitspielen, Unterstützung bei der Umsetzung und Durchführung, Nachbereitung und Auswertung der Challenges.

Anforderungen an den/die Teilnehmer*in

Digitale online Sportangebote

Digitale online Sportangebote erfordern einen Internetzugang. Die Teilnehmer*innen müssen mindestens Audio und Kamera der Lehrgangsführung empfangen und Rückmeldungen mindestens über die Chatfunktion des Webkonferenz-Tools geben können (Laptop, Smartphone oder Tablet).

Aktive-Online-Challenges

Aktive -Online-Challenges erfordern größtenteils die Nutzung eines Smartphones mit der Möglichkeit aktuelle Apps zu downloaden. Je nach Challenge werden GPS Positionen gesendet oder es ist erforderlich Bilder/Videos zur Bestätigung der Durchführung hochzuladen.

Materialbedarf

In allen Varianten sollte der Materialbedarf möglichst gering sein. Alltagsmaterialien, die jede*r zu Hause haben sollte (wie Stühle, Flaschen, Bücher, Handtücher etc.) sind wünschenswert. Je nach Aufgabe wird ein Smartphone, Tablet oder Laptop/Computer, Kamera und Mikrofon vorausgesetzt. Hier ist darauf zu achten, dass alle Teammitglieder die Chance haben an den Online-Angeboten teilzunehmen.

2 Didaktisch-methodische Hinweise

Die Onlinephasen werden mit Hilfe eines Videokonferenz-Tools angeboten. Das damit inszenierte Lehr-Lernszenario basiert auf **synchroner Kommunikation**. Synchrone Kommunikation bedeutet, dass die Lehrgangslitung und die TN zwar zur gleichen Zeit, aber an unterschiedlichen Orten, an der Qualifizierung teilnehmen. Um sich der Aufmerksamkeit Kinder und Jugendlichen möglichst lange sicher zu sein, ist zu empfehlen die Webinarphase abwechslungsreich und unter Einbeziehung der TN zu gestalten.

Mögliche Methoden:

- Präsentation über das Teilen des Bildschirms zur visuellen Unterstützung
- Einbinden von Videosequenzen
- Fragen an die TN (Achtung: um Unruhe und störende Geräusche zu vermeiden empfiehlt es sich, Mikrofone der TN auszustellen und nur gesteuert durch die Lehrgangslitung einzeln freizugeben. Für Fragen und Anmerkungen während des Vortrags ist der Chat zu nutzen)
- Einbinden von Umfragen, um die TN zu aktivieren

3 Möglichkeiten für finanzielle Unterstützung

Für die in diesem Handout beschriebenen digitalen Aktivitäten kann eine finanzielle Unterstützung in Höhe von folgenden Beträgen zur Verfügung gestellt werden:

Actionbound App / Stadtrallye **100 €**

Weihnachtsmarkt@Home **100 €**

Digitale Sportangebote **300 €**

Pro Bund / Verein können dazu 4 Anträge gestellt werden.

Förderfähig sind in diesem Zusammenhang

- Honorare für die Vorbereitung und Durchführung, einschl. Filmen, Videoschnitt und Einstellen eines oder mehrerer Videos
- Ausgaben für die einmalige Anschaffung von Webcam, Stativ, Mikrofon, Zugang zu Konferenzplattformen (zoom, etc.) oder weiteren Kommunikationsplattformen (Youtube, etc.)

Nicht förderfähig sind Ausgaben für

- Die Anschaffung von PC und Standardsoftware sowie bereits finanzierte Ausgaben.

Einen Link zu Ihren Online-Videos oder Live-Angeboten senden Sie gerne an: Kommentar@lsb.nrw

Verwendungsnachweis

Es muss die ordnungsgemäße, wirtschaftliche und sparsame Verwendung der Mittel per rechtsverbindlicher Unterschrift des Vereinsvorstandes erklärt werden. Ein Vordruck hierzu wird mit der Förderzusage versandt.

Mehr Informationen sind im jeweiligen [Antragsformular](#) zu finden.