



Handlungsempfehlungen zur Wiederaufnahme von Bewegung, Sportangeboten & Wettbewerben

Special Olympics Deutschland e.V. / Mai 2021

Die Corona-Pandemie hat das gesellschaftliche Leben in großen Teilen beeinträchtigt und damit auch die sportliche Betätigung vieler Athletinnen und Athleten stark eingeschränkt. Die lange Bewegungspause hat zu einem erheblichen Rückgang des Leistungsvermögens der Athletinnen und Athleten geführt.

Das vorliegende Dokument soll anhand sportwissenschaftlicher Grundlagen und eines 4-Stufenmodells (inklusive Übungsbeispielen) Hilfestellung geben, die sportlichen Aktivitäten wieder schrittweise aufzunehmen und mittelfristig die Athletinnen und Athleten zurück in den Wettbewerb zu führen. Grundsätzlich sind bei der Wiederaufnahme des Sports die entsprechenden Bundes- und Landesverordnungen zum Infektionsschutz sowie die AHA-L Regeln zu beachten.

Sportwissenschaftliche Grundlagen

Zur Teilnahme an Wettbewerben und dem Erbringen individueller Bestleistungen ist eine *sportliche Form (Fitness)* notwendig. Diese wird durch einen gezielten und geplanten Trainingsprozess erreicht. Eine zu frühe Wettbewerbsteilnahme oder eine Belastung ohne schrittweise Vorbereitung der beteiligten Systeme (u.a. Herz-Kreislauf-System, Muskulatur, passiver Bewegungsapparat – Knochen, Knorpel, Sehnen, Bänder) können zu Verletzungen oder Überlastungen führen.

Längere Trainingspausen, wie auch Trainingsausfall nach Verletzungen, bewirken eine *Rückbildung (Deadaption) vormals durch Training an die Belastung angepasster Strukturen*. Auch Bewegungsabläufe müssen unter Umständen wieder erlernt oder durch Wiederholen stabilisiert werden. „Die Geschwindigkeit des Leistungsabfalles entspricht dabei der des Anstieges: Schnell erworbene Zuwachsraten gehen schnell, langfristig erworbene langsam zurück“.¹

Das Vorgehen zum Wiedererlangen der sportlichen Form ist individuell zu gestalten. *Voraussetzung zum Wiedereinstieg in das Training ist eine generelle Sportgesundheit der Athletinnen und Athleten.*

Premium Partner

ABB

WÜRTH



Nach Saisonpausen oder anderen Trainingspausen ist zu berücksichtigen:

- *Erst Grundlagentraining* (allgemeine Ausdauer, allgemeine Kraft, vielfältige Bewegungsformen), dann erst das Training für die spezifische Sportart.
- *Erst niedrige Intensitäten* und größerer Umfang bzw. Länge des Trainings, dann intensiveres Training.

Überforderung bei zu bewältigenden Aufgaben sollte vermieden werden. Für die Lernmotivation wichtige *Erfolgslebnisse* können nur generiert werden, wenn die Bewegungsaufgaben dem Leistungsstand angepasst sind = *realistische Ziele* und die Schwierigkeit schrittweise erhöht wird.²

Die Teilnahme an Wettbewerben sollte dementsprechend erst nach einem mindestens mehrwöchigen, gut strukturierten und individuell umgesetzten Wiederaufbau der sportlichen Form bzw. Fitness erfolgen.

¹ Jürgen Weineck (2010): *Optimales Training*. Balingen: Spitta. S. 55

² [Sportpsychologie - Informationsportal - Motivationstechniken \(bisp-sportpsychologie.de\)](http://sportpsychologie.info)

Weiterführende Literatur

Weineck, J. (2010): *Optimales Training*. Balingen: Spitta. (neu: 2019)

Weineck J. (2010): *Sportbiologie*. Balingen: Spitta 2010.

Martin D. et. al (1999): *Handbuch Kinder und Jugendtraining*. Schorndorf: Hofmann.

Infoportal des BISp Sportpsychologie: [Motivationstechniken](http://sportpsychologie.info)

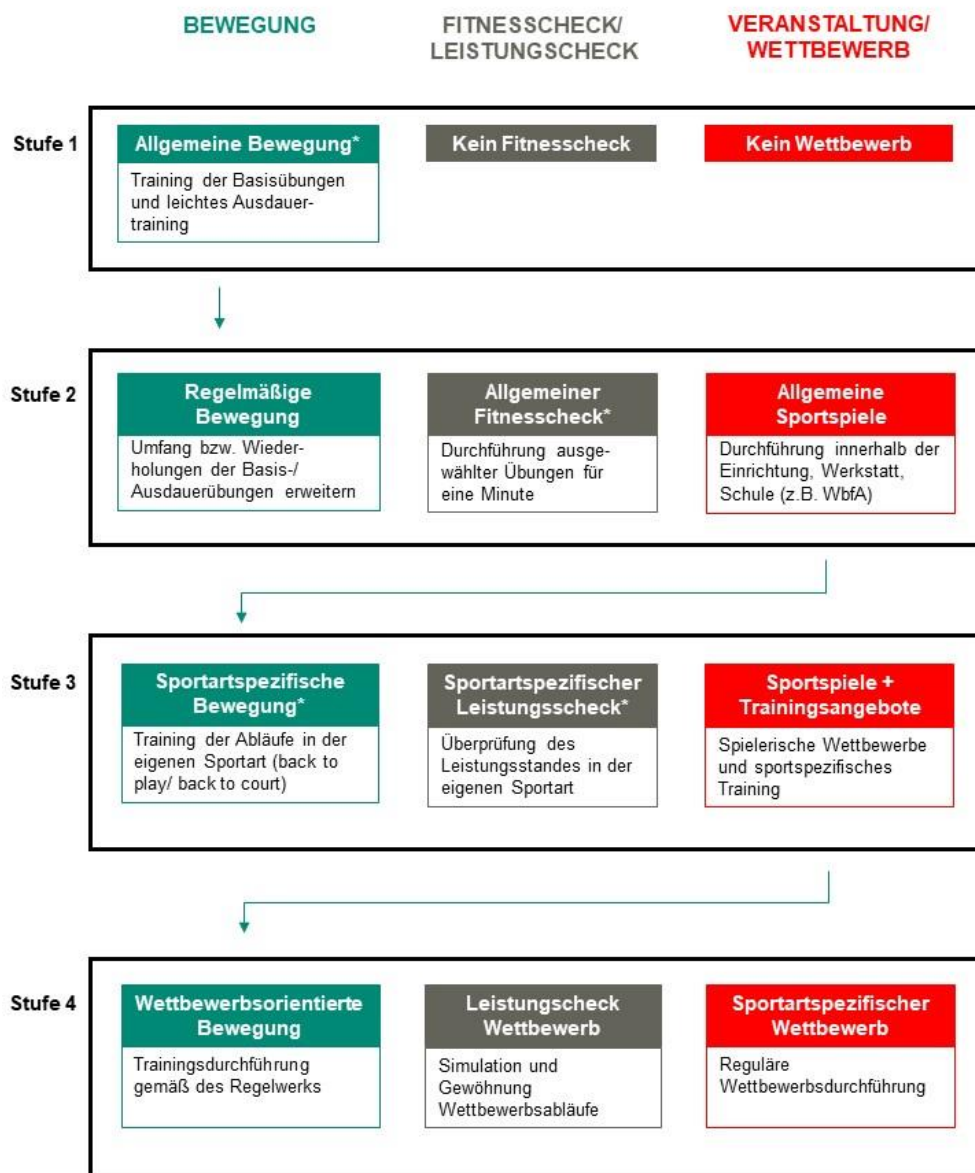
4-Stufenmodell zur Wiederaufnahme sportlicher Aktivitäten

Basierend auf der sportwissenschaftlichen Grundlage wird im folgenden 4-Stufenmodell ein idealtypischer Verlauf zur Rückkehr in den aktiven Sport von Athletinnen und Athleten skizziert. Das Modell zeichnet sich durch einen moderaten Einstieg und eine stetige Intensivierung aus. Dies gewährleistet, dass Athletinnen und Athleten sich in ihrem Tempo und mit Freude an der Bewegung wieder an sportliche Belastungen gewöhnen.

Das Stufenmodell setzt sich aus den Elementen „Bewegung“, „Fitnesscheck/Leistungscheck“ und „Veranstaltung/Wettbewerb“ zusammen. In dieser Abfolge werden die Athletinnen und Athleten in vier Stufen behutsam an die sportliche Aktivität und im weiteren Verlauf an Spiel- und Sportveranstaltungen sowie Wettbewerbe herangeführt. Die Spezialisierung der Übungsformen nimmt von Stufe zu Stufe fortwährend zu und gewährleistet eine strukturierte Vorbereitung in Richtung von Wettbewerbsteilnahmen.



Das dargestellte Stufenmodell ist als idealtypischer Ablauf zu verstehen. Je nach Fitnesszustand der Athletin bzw. des Athleten und der Verfügbarkeit von Angeboten können Elemente regelmäßig wiederholt (z.B. Allgemeiner Fitness-Check) oder auch übersprungen werden. Der Zeitraum zwischen der Bewegungsaufnahme und Teilnahme an ersten Wettbewerben ist dementsprechend individuell zu betrachten. Bei Planung einer Angebots- bzw. Wettbewerbsteilnahme empfehlen wir einen engen Austausch zwischen den Mitgliedern und ausrichtenden Landesverbänden.



*Weitere Erklärungen und Hinweise auf den folgenden Seiten



Stufe 1 - Beispiele für Allgemeine Bewegungsangebote

Bei der Rückkehr in den aktiven Sport ist es besonders wichtig, sich mit einfachen Übungen an grundlegende Bewegungsabläufe zu erinnern und ein gutes Körpergefühl bei der Ausführung von sportlichen Übungen zurückzugewinnen. Beispielhaft werden hier 15 Kräftigungs- und Koordinationsübungen aufgeführt, bei denen einige mit einem Videolink zur Veranschaulichung versehen sind. Wir empfehlen, nicht alle Übungen gleichzeitig anzugehen, sondern sich in den ersten Tagen mit 2-3 Übungen vertraut zu machen, diese bei einem beginnenden Trainingseffekt behutsam zu intensivieren und weitere Übungen hinzuzufügen. Ergänzend sollte ein regelmäßiges Ausdauertraining aufgenommen werden, bei dem die Dauer gemäß dem Leistungsstand gewählt und kontinuierlich gesteigert wird.

Kräftigungs- und Koordinationsübungen:

- [Crunches](#) - Oberkörper aus der Rücklage aufrichten zum Trainieren der Bauchmuskulatur
- [Liegestütz](#) - Training der Arm-/Oberkörpermuskulatur
- [Mountainclimbers](#) - Kraftausdauer-Training mit wechselndem Beineinsatz
- [Einbeinstand mit Ball](#) - Training der Koordination und des Gleichgewichtssinns
- [Jumping Jacks](#) - Training der Kraftausdauer - bekannt auch als Hampelmann
- [Balancieren auf einem Handtuch](#) - Training der Koordination und des Gleichgewichtssinns
- [Kniebeuge](#) - Training der Bein- und Rumpfmuskulatur
- [Zehenspitzenstand](#) - Training des Gleichgewichtssinns und der unteren Beinmuskulatur
- [Standwaage/ Kniewaage](#) - Training der Rumpfmuskulatur und des Gleichgewichtssinns
- [Superman](#) - Auf dem Bauch liegend Arme und Beine vom Boden hochstrecken

Kräftigungs- und Koordinationsübungen im Sitzen:

- [Äpfel Pflücken](#) - Training der Kraftausdauer durch wechselndes Strecken der Arme
- [Stuhlstütz](#) - Training der Arm-/Oberkörpermuskulatur durch seitliches Hochstützen
- [Wasserflaschen Stemmen](#) - Training der Arm-/Oberkörpermuskulatur
- [Arme im Wechsel zur Seite und nach oben strecken](#) – Kraftausdauer, wie Jumping Jacks
- [Ball an die Wand prellen und fangen](#) - Training der Ausdauer und Koordination

Ausdauer:

- Spazieren/Wandern
- Lockeres Laufen
- Treppensteigen
- Fahrradfahren/ Rollstuhlfahren

Weitere Übungen unter: [Die sportliche Werkstatt](#) und [Bleib in Bewegung](#)



Stufe 2 - Allgemeiner Fitnesscheck

In Vorbereitung auf erste spielerische Sportveranstaltungen empfehlen wir die Durchführung eines Fitnesschecks mit den Athletinnen und Athleten, der gleichzeitig als Motivation für regelmäßiges Üben dient. Hier sind vor allem Trainerinnen und Trainer gefordert, einen individuell passenden Maßstab anzusetzen, in dem sie sich an die Zeit vor der Bewegungspause zurückerinnern und den Fitnesszustand der Athletinnen und Athleten richtig einschätzen.

Allgemein kann von einem für die Stufe 2 guten Grundfitnesslevel ausgegangen werden, wenn mindestens 2/3 der Kräftigungs- und Koordinationsübungen im Stehen bzw. im Sitzen über eine Dauer von einer Minute ohne Pausen absolviert werden können.

Durch regelmäßiges Ausdauertraining ist eine Mindestdauer von 15 min ohne Pause anzustreben. Das Tempo sollte dabei so gewählt werden, dass die Intensität/Belastung für die Athletin bzw. den Athleten niedrig ist. Die Disziplin des Ausdauertrainings kann nach Wunsch und Leistungsstand frei gewählt werden.

Eine Minute ohne Pause durchführen:

- Crunches
- Knieliegestütz/ Liegestütz
- Mountainclimbers
- Einbeinstand mit Ball
- Jumping Jacks
- Balancieren auf einem Handtuch
- Kniebeuge
- Zehenspitzenstand
- Standwaage/Kniewaage
- Superman
- Äpfel Pflücken
- Stuhlstütz
- Wasserflaschen Stemmen
- Arme im Wechsel zur Seite und nach oben strecken
- Ball an die Wand prellen und fangen

15 Minuten ohne Pause:

Spazieren/Wandern, Lockeres Laufen, Treppensteigen oder Fahrradfahren/Rollstuhlfahren



Stufe 3.1 - Aufnahme sportartspezifischer Bewegung

Sobald Athletinnen und Athleten ihre Grundlagen-Fitness erneut aufgebaut haben, können sie sich mit verringertem Verletzungsrisiko wieder sportartspezifischen Übungen widmen. Hierzu haben viele Fachverbände eigene "Back to play/ Back to court" Konzepte entwickelt. Diese sind auf die jeweilige Sportart zugeschnitten und daher besonders empfehlenswert für den Wiedereinstieg. Zur Inspiration können u.a. die nachfolgenden Konzepte herangezogen werden (zum Öffnen auf das Piktogramm klicken).

Eiskunstlauf



Fußball



Handball



Judo



Kanu



Leichtathletik



Tischtennis



Turnen





Stufe 3.2 - Sportartspezifischer Leistungscheck

Bei sportartspezifischen Leistungschecks können Trainerinnen und Trainer auf bestehende, wettbewerbsorientierte Übungen zurückgreifen oder gemeinsam mit den Athletinnen und Athleten Übungen erarbeiten, die Spaß machen und nah an das Sporterlebnis im Wettbewerb heranführen. Ziel ist es alle Aktiven positiv herauszufordern und gleichzeitig behutsam wieder an Druck- und Wettbewerbssituationen zu gewöhnen. Neben dem Fitnesszustand muss auch die emotionale Vorbereitung Berücksichtigung finden.

Einige Sportarten verfügen über sportartspezifische Mini-Wettbewerbe, sog. „Skill-Tests“, die auch alleine durchgeführt werden können. In diesen Skill-Tests können Athletinnen und Athleten beispielsweise ihren Wurf im Basketball oder ihren Torschuss im Fußball verbessern. Skill-Tests befinden sich u.a. in den Regelwerken im [Fußball](#) und im [Basketball](#).

Schlusswort

Die vorliegenden Handlungsempfehlungen sollen Betreuerinnen, Betreuern, Trainerinnen und Trainern als Orientierung und Einstiegshilfe bei der Wiederaufnahme sportlicher Aktivitäten mit ihren Athletinnen und Athleten dienen. Die spezifische Ausgestaltung dieser Empfehlungen obliegt selbstverständlich denjenigen, die ihre Athletinnen und Athleten genau kennen und ihren Fitnessstand am besten einschätzen können.

Bei Fragen, Anregungen und Vorschlägen für eine Vertiefung dieser Empfehlungen steht das Team Sport & Bildung von Special Olympics Deutschland jederzeit gerne zur Verfügung.

Auf der [Corona Themenseite](#) von Special Olympics Deutschland finden Sie zusätzliche Handlungsempfehlungen und Informationen (auch in Leichter Sprache) zum Thema Covid-19.

Ergänzend empfehlen wir auch einen Blick auf die vom DOSB bereitgestellten Dokumente/ Links zur verantwortungsvollen und sicheren Rückkehr in den aktiven Sport zu werfen:

- [DOSB Leitplanken 2021 \(Grafiken\)](#)
- [Übergangsregeln der Spitzenverbände](#)
- [DOSB Hygienestandards zur Durchführung von Veranstaltungen](#)



Anhang:

Checkliste Planung Wiedereinstieg

- Ist der Athlet, die Athletin sportgesund?
- Weiß ich wie und in welchem Umfang der Athlet, die Athletin sich in den letzten Wochen und Monaten sportlich betätigt hat?
- Wie lange vor der Trainingspause hat der Athlet, die Athletin sich sportlich betätigt?
- Wie ist der Ausgangszustand des Athleten, der Athletin, wo muss er/sie hin, um sicher an einem Wettbewerb teilzunehmen?
- Kenne ich kleine Tests, um den Fitnesszustand zu überprüfen?
- Wieviel Training/sportliche Betätigung kann ich pro Woche einplanen, wie erhöhe ich dies Schritt für Schritt?
- Wieviel Zeit plane ich am Anfang für eine Trainingseinheit ein, wie erhöhe ich diese Schritt für Schritt?
- Wie intensiv gestalte ich das Training, die sportliche Betätigung? Wie reguliere ich durch die Übungsauswahl oder die Spielform die Intensität?
- Wie erkenne ich die Überlastung, zu hohe Beanspruchung eines Athleten, einer Athletin, muss ich das selbst steuern oder kann ich eine Rückmeldung erwarten?
- Welche allgemeinen und übergreifenden Bewegungsangebote kann ich schaffen, wie ergänze ich diese Inhalte schrittweise um sportartspezifische Inhalte?
- Was ist die Anforderung im Wettbewerb? Welche Intensitäten muss ich Schritt für Schritt vorbereiten?
- Habe ich Möglichkeiten, jedem Athleten, jeder Athletin Erfolgserlebnisse zu verschaffen, d.h. kann ich gut einschätzen, ab wann er oder sie vielleicht auf Grund des Trainingsrückstandes überfordert sein könnte?