

Planung einer Sportstunde

Als Übungsleiter*in oder Trainer*in solltest du deine Sportstunden planen und zielgerichtet gestalten. Ziel ist es, dass du eine **Übungsstunde strukturiert planst**, sodass du die **Ziele der Stunde optimal erreichst**. Hierfür helfen dir auch die einzelnen Phasen einer Sportstunde.

Wenn du dir vor jeder Sportstunde Gedanken dazu machst, wie du sie gestaltest, kannst du die Qualität der Stunde maßgeblich verbessern. Außerdem entlastet dich eine gute Planung bei der Durchführung und ermöglicht es dir, Anpassungen vorzunehmen. Dazu solltest du möglichst viele Szenarien, die in einer Sportstunde auftreten können, vorwegnehmen. Dies bietet dir Handlungsalternativen, um Spiele und Übungen anpassen zu können. Plane beispielsweise Alternativen für mehr oder weniger Teilnehmende oder für Progressionen und Degressionen – also verschiedene Schwierigkeitsstufen.

Stundenplanung ist die „gedankliche Vorwegnahme“ aller Entscheidungen, die für deine Sportstunde wichtig sind. Konkret geht es unter anderem um das **Festlegen des Stundenziels** und das **Planen der Inhalte und Methoden**. Darüber hinaus schließt die Stundenvorbereitung auch das Bereitstellen sämtlicher Materialien ein, die für die Übungsstunde benötigt werden, wie Bälle, Seile, Bänke, Hütchen und Hanteln.

Bedingungsanalyse

Bevor du deine Stunde planst, musst du dich damit auseinandersetzen, welche Rahmenbedingungen dir zur Umsetzung der Stunde vorliegen (Bedingungsanalyse). Bei dieser Analyse solltest du dir Gedanken zu den Teilnehmer*innen machen, die deine Sportstunde besuchen werden. Dies hilft dir dabei, die Ziele, Inhalte und Methoden deiner Sportstunde auf die Teilnehmer*innen auszurichten. Diese Analyse ist die Grundlage für deine Stundenplanung. Die folgenden Fragen sollen dir dabei helfen, deine teilnehmerbezogenen Rahmenbedingungen zu definieren.

Teilnehmerbezogene Rahmenbedingungen

Teilnehmerbezogene Rahmenbedingungen

- Anzahl
 - Wie viele Teilnehmer*innen erwarte ich?
- Soziokulturelle Merkmale
 - Wie alt sind die Teilnehmer*innen?
 - Welches Geschlecht haben die Teilnehmer*innen?
 - Welche sozialen oder kulturellen Hintergründe der Teilnehmer*innen könnten von Bedeutung sein?
 - Welche Sprachbarrieren könnten auftreten?
- » Voraussetzungen
 - Welchen Leistungsstand haben die Teilnehmer*innen?
 - Welche Motive und Motivation haben die Teilnehmer*innen?
 - Welche sportlichen Ziele verfolgen die Teilnehmer*innen?
 - Welche Methoden, Spiel- und Übungsformen sind den Teilnehmer*innen bekannt?
 - Wie ist der Gesundheitsstand der Teilnehmer*innen?

Zur weiteren Stundenvorbereitung musst du dich mit den räumlichen, materiellen und rechtlichen Rahmenbedingungen auseinandersetzen. Diese Rahmenbedingungen zeigen dir, welche Möglichkeiten dir geboten sind, die Stunde zu planen und umzusetzen. Die folgenden Fragen sollen dir helfen, deine räumlichen, materiellen und rechtlichen Rahmenbedingungen zu definieren.

Räumliche, materielle und rechtliche Rahmenbedingungen

Räumliche, materielle und rechtliche Rahmenbedingungen

- Welche Sporträume und -materialien stehen zur Verfügung?
- Was können die Teilnehmer*innen mitbringen?
- Welche rechtlichen Vorgaben existieren in meinem Sportverein?

Ziel, Inhalt und Methode

Auf Grundlage deiner Bedingungsanalyse geht es in deiner Stundenplanung darum, Ziele und Inhalte festzulegen sowie grundlegende methodische Entscheidungen zu treffen. Insbesondere aus trainingswissenschaftlicher Sicht, sollten die Inhalte und Methoden sich an einem zuvor definierten Stundenziel orientieren. Dies bedeutet für dich, dass du zuerst das Ziel deiner Sportstunde definierst und anschließend die Inhalte und Methoden planst



–Abbildung 4: KEKS – die vier Zieldimensionen

Planungsschritt 1 – Ziel(e) deiner Sportstunde

Konkrete Zielsetzungen (SMART)

Durch die Auswahl von geeigneten Zielen kannst du die Motivation deiner Teilnehmer*innen steigern. Formulierst du deine Ziele gut, dann erhöhst du die Wahrscheinlichkeit, dass die Teilnehmer*innen aufmerksam folgen und sich anstrengen, das Stundenziel zu erreichen und ausdauernd dabei bleiben. Dies kann dir gelingen, indem du deine Stundenziele so formulierst, dass sie für die Teilnehmer*innen realistisch und attraktiv zu erreichen scheinen. Des Weiteren solltest du die Ziele immer möglichst spezifisch formulieren, terminieren und messbar machen.

Orientiere dich bei der Formulierung deiner Stundenziele an der SMART-Regel.

- **Spezifisch:** Formuliere das Ziel möglichst konkret.
- **Messbar:** Lege fest, woran du den Zielfortschritt festmachst.
- **Attraktiv:** Verfolge ein Ziel, das für deine Sportler*innen so attraktiv ist, dass sie es erreichen wollen.
- **Realistisch:** Wähle Ziele, die für deine Sportler*innen erreichbar sind.
- **Terminiert:** Lege konkret fest, wann das Ziel erreicht sein soll.

Beispiel: „Ziel ist es, dass am Ende der Sportstunde (terminiert) alle Teilnehmer*innen drei Liegestütze hintereinander in einer technisch korrekten Ausführung (messbar und spezifisch) ausüben können.“ Dieses Ziel ist spezifisch, messbar und terminiert. Ob es realistisch und attraktiv ist, hängt von den einzelnen Sportler*innen und deren Ausgangsvoraussetzungen ab.

Zieldimensionen (KEKS)

Der Landessportbund NRW definiert vier Zieldimensionen, nach denen du dein Stundenziel definieren kannst (siehe Abbildung 4). Alle Dimensionen haben ihre Berechtigung, da sie sich positiv auf die menschliche Gesundheit auswirken. Aus trainingswissenschaftlicher Sicht steht meistens ein körperliches Ziel im Mittelpunkt der Sportstunde. Pro Übung oder Spiel definierst du die Feinziele deiner Sportstunde. Feinziele können alle vier KEKS-Dimensionen umfassen. Du solltest Feinziele definieren, anhand derer du in kleinen Schritten und Abschnitten dein Stundenziel erreichst. Feinziele beschreiben, was durch die einzelnen Übungen und Spiele bewirkt werden soll.



–Abbildung 4: KEKS – die vier Zieldimensionen

Körperliche Ziele

In einer Sportstunde sind verschiedene körperliche Ziele möglich, die sich in kurzfristige und langfristige Reaktionen des Körpers gliedern lassen. Schon während des Aufwärmens können körperliche Ziele angestrebt werden. Dabei reagiert der Körper durch die Erwärmung der Muskulatur, was die Flexibilität erhöht und Verletzungen vorbeugt. Im Schwerpunkt könnte sich ein körperliches Ziel auf die Verbesserung der konditionellen oder koordinativen Fähigkeiten, wie die Gleichgewichtsfähigkeit, beziehen.

Beispiele von körperlichen Zielen im Breitensport:

Stundenziel: Die Teilnehmer*innen verbessern die Gleichgewichtsfähigkeit, um im Alltag weniger sturzgefährdet zu sein, indem sie trainieren, den Einbeinstand zwei Sekunden länger zu halten als zu Beginn der Stunde.

Feinziel: Die Teilnehmer*innen führen einfache Mobilisations- und Kräftigungsübungen durch und erwärmen dadurch ihre Muskulatur, um sich auf die bevorstehenden Übungen vorzubereiten.

Emotionale Ziele

Bei den emotionalen Zielen stehen Aspekte wie die Freude an Bewegung, Motivation oder der Abbau von Ängsten im Vordergrund. Die emotionalen Ziele beziehen sich in Abgrenzung zu den sozialen Zielen auf jede*n Einzelne*n.

Beispiele von emotionalen Zielen im Breitensport:

- Die Teilnehmer*innen bauen Ängste vor dem Sprung über die Hochsprungstange ab.
- Die Teilnehmer*innen lösen sich von negativen Gedanken aus dem Alltag.

Kognitive Ziele

Kognitive Ziele beziehen sich zum Beispiel darauf, dass die Teilnehmer*innen Spieltaktiken, das Regelwerk von Spielen oder einzelne Bewegungen verstehen. Kognitive Ziele könnten auch das Beurteilen einer Situation oder das Lösen eines Problems darstellen, zum Beispiel eine Taktik zu erkennen oder eine (individual-) taktische Entscheidung zu treffen. #

Beispiele von kognitiven Zielen im Breitensport:

- Die Teilnehmer*innen können die wichtigsten Aspekte bei der Ausführung einer Kniebeuge erklären.
- Die Teilnehmer*innen können beim Basketball eine Gruppentaktik im Spielaufbau umsetzen

Soziale Ziele

Soziale Ziele beziehen sich auf die Interaktion zwischen einzelnen Teilnehmer*innen oder auf die gesamte Gruppe. Das Gemeinschaftserleben sowie soziale Kontakte und Begegnungen stehen im Vordergrund.

Beispiele von sozialen Zielen im Breitensport:

- Die Teilnehmer*innen motivieren sich gegenseitig.
- Die Teilnehmer*innen lösen eine Aufgabe gemeinsam und erleben dadurch ein Wir-Gefühl.

Planungsschritt 2 – Inhalt deiner Sportstunde

Wenn du deine Ziele definiert hast, musst du dir überlegen, mit welchen Inhalten du sie erreichst. Beispiele für grobe Inhalte deiner Sportstunde:

- Krafttraining, Ausdauertraining, Schnelligkeitstraining, Beweglichkeitstraining
- Koordinationstraining
- Volleyballtraining, Fußballtraining, etc.
- Kooperations-, Gemeinschafts-, Emotionstraining, etc.

Im Konkreten können Inhalte spezielle Übungen oder Spiele sein.

Beispiel: Dein Stundenziel ist es, die Muskelmasse deiner Teilnehmer*innen in der Kniestreckmuskulatur zu erhöhen, damit sie beim Rennradfahren mehr Kraft aufwenden können. Deine Trainingsinhalte könnten das Krafttraining der unteren Extremitäten/der Kniestreckmuskulatur sein. Hierzu kannst du entsprechende Übungen, zum Beispiel eine Kniebeuge auswählen, mit welcher die entsprechende Muskulatur trainiert werden kann.

Planungsschritt 3 – Methoden für die Umsetzung deiner Sportstunde

Wenn du die Ziele und Inhalte deiner Sportstunde definiert hast, muss du dir überlegen, mit welchem methodischen Aufbau und welchen Methoden du die Inhalte umsetzt, um das Stundenziel zu erreichen. Ein methodischer Aufbau ist entscheidend für eine effektive Planung und Umsetzung deiner Sportstunde. Dabei helfen dir drei grundlegende methodische Grundprinzipien:

1. Vom Einfachen zum Komplexen
2. Vom Leichten zum Schweren
3. Vom Bekannten zum Unbekannten

1. Vom Einfachen zum Komplexen: Du beginnst mit einfachen und grundlegenden Übungen, Spielen, Bewegungen, Techniken oder Taktiken, um eine solide Basis zu schaffen, bevor du komplexere oder anspruchsvollere Elemente einführst. Beispielsweise würdest du zuerst jedem Einzelnen einen Grundschrift im Tanzen beibringen und zu einem späteren Zeitpunkt eine komplexe Choreografie üben lassen. Dies ermöglicht es den Teilnehmer*innen, sich schrittweise und kontinuierlich zu verbessern, ohne überfordert zu werden.

2. Vom Leichten zum Schweren: Du steigert die Intensität des Trainings schrittweise. Beispielsweise beginnst du beim Krafttraining mit leichteren Gewichten oder weniger anspruchsvollen Übungen und steigert dann allmählich die Intensität. Dadurch können deine Teilnehmer*innen sich an die Belastung anpassen, ohne sich zu überlasten und so ihre Leistung optimal steigern.

3. Vom Bekannten zum Unbekannten: Du nutzt vertraute Bewegungen, Übungen oder Spiele als Ausgangspunkt, bevor du neue oder unbekannte Elemente hinzufügst. Dies ermöglicht den Teilnehmer*innen, auf bereits Erlerntem aufzubauen und gleichzeitig neue Herausforderungen anzunehmen, um sich weiterzuentwickeln. Beispielsweise kannst du auf Grundlage eines bekannten einarmigen Überkopf-Wurfs (z.B. Schlagballwurf) eine unbekannte Schlagbewegung aus dem Volleyball einführen. Teile der Bewegung sind ähnlich, die Unterschiede kannst du dann nach und nach in die Bewegung einbringen. Diese methodischen Hilfen ermöglichen die strukturierte und progressive Gestaltung von Sportstunden und Trainingsinhalten, wodurch deine Teilnehmer*innen ihre Fähigkeiten verbessern und sich kontinuierlich weiterentwickeln können.

Phasen und Aufbau einer Breitensportstunde

Um deine Sportstunde weiter zu strukturieren, bietet es sich an, deine Stunde in verschiedene Phasen aufzuteilen (vgl. Abbildung 6). Dabei ist der Schwerpunkt (zusammen mit dem Schwerpunktabschluss) die Phase, die zeitlich den größten Umfang einnimmt. Einstimmung und Ausklang bereiten deine Sportler*innen auf die Sportstunde vor und schließen sie (reflexiv) ab. Eine Sportstunde teilt sich also in folgende Phasen auf:

- Einstimmung (bis zu 15 min)
- Schwerpunkt (die längste Phase deiner Stunde)
- Schwerpunktabschluss (optional)
- Ausklang (5 – 10 min)

PHASEN EINER BREITENSSPORTSTUNDE



_ Abbildung 6: Phasen einer Breitensportstunde

Quellen:

Basismodul der C-Lizenz Basiswissen Sport Für Übungsleiter*innen und Trainer*innen

Döhring & Gissel, 2024
Scheid & Prohl, 2022
Elbe & Schüler, 2020
Ferrauti & Remmert, 2020
Bräutigam, 2015
Locke & Latham, 1990
WHO, 1946