

Ganzheitlich gesund



Auf den ersten Blick gehört eine Rückschlagsportart wie Tennis nicht zu den gesundheitsorientierten Ausdauersportarten. Allerdings zeigt sich beim näheren Hinschauen, dass es sich durchaus für ein präventives Ausdauertraining eignet, selbst für Sporteinsteiger. **Fabian Flügel über das Konzept „Motion-on-court – Prävention“.**

Ein wichtiges Ziel im Gesundheitssport ist es, die physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen zu stärken (Kernziel 1 und 2 des Leitfadens Prävention). Auf der physischen Ebene sollen die körperlichen Ressourcen, primär die Ausdauer, aber auch zu gewissen Anteilen die Bereiche Kraft, Koordination und Beweglichkeit, gefördert und verbessert werden. Es sollen allgemeine gesundheitswirksame Effekte bei den Teilnehmern bewirkt werden, die zur Gesunderhaltung beitragen. Die Gruppendynamik sowie die Unterstützung durch passende, motivierende Musik sollen jeden einzelnen Teilnehmer zur Aktivität motivieren, so dass er je nach persönlichem Trainingszustand einen optimalen Trainingseffekt erfährt. Risikofaktoren, die im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-erkrankungen und sportlicher Inaktivität stehen, sollen vermindert werden (Kernziel 3). Hierbei geht es vor allem darum, Erkrankungswahrscheinlichkeiten durch die

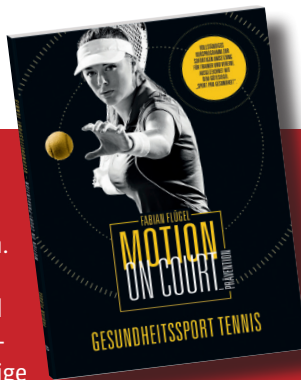
Verbesserung des Fettstoffwechsels zu minimieren, den Bluthochdruck wirkungsvoll zu senken, die Diabetes-Wahrscheinlichkeit zu verringern, Übergewicht und Adipositas entgegenzuwirken, Stress zu reduzieren und insbesondere den Bewegungsmangel zu bekämpfen. Hinzu kommen positive Aspekte, wie die Stärkung des Immunsystems, Osteoporose- sowie Arterioskleroseprävention und der positive Einfluss auf Krebserkrankungen.

„Motion on Court – Prävention“ liegt ein ganzheitlicher Ansatz zugrunde. Durch eine angenehme Gruppenatmosphäre können soziale und emotionale Kompetenzen gefördert werden und zur Steigerung des Wohlbefindens sowie zum Aufbau eines positiven Körperkonzepts beitragen. Die psychosozialen Gesundheitsressourcen werden besonders in der Gruppe und durch den Übungsleiter gefördert, weshalb vor allem der Spaß und die Motivation an der Bewegung im Vordergrund stehen.

Durch einfach gestaltete Übungen und leichte Progressionsformen entstehen emotionale und psychosoziale Erfolgserlebnisse bei den Teilnehmern. Dadurch wird die Selbstwirksamkeit gesteigert. Der Übungsleiter muss für verbale Ermutigung sorgen und durch Lob und Anerkennung jeden Teilnehmer individuell bestärken. Die Stimmungsverbesserung bei den Teilnehmern nach entsprechend gestalteter sportlicher Aktivität soll zu einer Verbesserung des Wohlbefindens und zu einer positiveren Bewertung des eigenen Gesundheitszustandes führen (Kernziel 4). Ein weiteres Ziel ist es, die Teilnehmer zu einer gesunden und aktiven Lebensweise zu motivieren (Kernziel 5). Sie sollen möglichst auch im Anschluss an den Kurs an gesundheits-sportliche Aktivitäten gebunden werden. Im Anschluss an den Kurs werden daher Folgeangebote vorgestellt. Anschlussmöglichkeiten können beispielsweise ein weiterer „Motion on Court – Prävention“-Kurs (gegebenenfalls Verteilen eines

Detailliertes Trainingskonzept

Die Gesundheit ist das höchste Gut des Menschen. Und darauf gilt es zu achten. Mit dem Konzept „Motion on Court – Prävention“, das Fabian Flügel in seinem Buch vorstellt, ergeben sich für den Tennissport mit seinen Vereinen und Trainern vielfältige Chancen und Vorteile und die Möglichkeit, einen wesentlichen Beitrag zur Gesunderhaltung der Menschen zu leisten. Neben der Ansprache von neuen Zielgruppen, einer Einnahmemöglichkeit für den Trainer und einer verbesserten Auslastung der Tennisanlage könnten mit dem Angebot auch neue Mitglieder für den Tennissport gewonnen und damit ein wichtiger Grundstein zur Weiterentwicklung des Vereins gelegt werden.



Neben ausführlichen Beschreibungen und Tipps zur erfolgreichen Etablierung von „Gesundheitssport Tennis“ im Verein enthält das Buch ein 10-stündiges Kursmanual mit detaillierten Stundenbildern, umfassenden

Teilnehmerunterlagen und bebilderten Trainerhilfen zu jeder Einheit. So bildet das Konzept „Motion on Court – Prävention“ laut Verlag ein Gesamtpaket für Vereine, Trainer, Spieler und alle Gesundheitsinteressierten..

Fabian Flügel: Motion on Court.

Neuer Sportverlag Stuttgart 2018, 92 Seiten.
ISBN: 978-3-96416-013-3. Preis: 49,90 Euro.

Rabattgutscheins), weitere Präventionskurse unter www.sportprogesundheits.de oder andere Gesundheitssportangebote in weiteren Sparten des Vereins sein. Durch die geprüften Angebote kann sich der Verein regional als qualitativ hochwertiger Gesundheitspartner positionieren. Eine bewegungsbezogene Gesundheitsförderung muss auch die Lebensverhältnisse, insbesondere die Bewegungsmöglichkeiten der Bevölkerung berücksichtigen (Kernziel 6). Die Tennisvereine können hier mit ihrer eigenen Infrastruktur überzeugen. Die qualifizierten Übungsleiter und die adäquaten Räumlichkeiten und Trainingsmaterialien sind ein Qualitätsgarant.

Das Kurskonzept

„Motion on Court – Prävention“ dient der Primärprävention. Eine wissenschaftliche Evaluierung des Konzeptes liegt bereits vor. (vgl. Weber, 2008 und Flügel, 2013). Das körperliche Wohlbefinden wird verbessert, die aerobe Ausdauerfähigkeit wird erhöht, Risikofaktoren und die Erkrankungswahrscheinlichkeiten in Bezug auf Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen, Osteoporose und Adipositas werden reduziert, der Bewegungsmangel wirkungsvoll bekämpft und die motorischen Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert. Teilnehmerunterlagen in Form von Informationsblättern und Handouts sowie Hausaufgaben und Heimprogramme liegen ebenfalls vor.

Das „Motion on Court – Prävention“-Programm ist wie folgt aufgebaut: Eine Einheit findet wöchentlich über mindestens 60 Minuten mit Gruppen von sechs bis zwölf Teilnehmern statt, ein Kurs umfasst zehn Übungseinheiten und wird im Setting-Verein durchgeführt. Die Teilnehmer müssen nicht zwingend

Mitglied im Verein sein. Den Kurs leitet ein Übungsleiter, der die entsprechende Qualifikation zur Durchführung eines Präventionssportangebots gemäß Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und gemäß dem Leitfaden Prävention besitzt.

Das Programm entspricht dem individuellen Ansatz der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) und verfolgt das Präventionsprinzip „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität“ (GKV, 2000). Es kann in das Angebotsprofil Training des Herz-Kreislaufsystems gemäß dem Leitfaden Prävention eingeordnet werden. Primär handelt es sich dabei um ein gesundheitsorientiertes aerobes Ausdauertraining nach der extensiven Intervallmethode. Die Leitlinien des Gesundheitssports wie Wohlbefinden, Selbsttätigkeit, Funktionalität, Motivation, Vielfalt und Ganzheitlichkeit werden berücksichtigt. Zusätzlich werden vielfältige allgemeine Übungen aus dem aeroben Ausdauer- und Gesundheitssport genutzt und zum Teil mit Elementen aus der Sportart Tennis und anderen (Rückschlag-) Sportarten kombiniert oder ergänzt. „Motion on Court – Prävention“ hat jedoch nicht die Absicht und das Ziel, dass die Teilnehmer die Sportart Tennis erlernen. Die Tennis-elemente dienen hier vielmehr als Mittel zum Zweck. Im Vordergrund steht ein präventives Ausdauertraining zur Verbesserung und Stärkung des Herz-Kreislaufsystems mit all seinen positiven Facetten.

Die Zielgruppe

Kernzielgruppe für „Motion on Court – Prävention“ sind Erwachsene bis 60 Jahre und aller Geschlechter. Es sind

keinerlei Sporterfahrungen notwendig. Das Konzept richtet sich an Sporteinsteiger mit geringem Leistungsniveau und/oder Bewegungsmangel, aber auch in gleicher Weise an sportliche Teilnehmer mit einem höheren Leistungsniveau. Die Teilnehmer haben keine behandlungsbedürftigen Erkrankungen des Bewegungsapparats. Jüngere Kursteilnehmer, also Kinder und Jugendliche, sowie Familien aber auch Ältere können durch modifizierte Übungen ebenfalls an einer „Motion on Court – Prävention“-Einheit teilnehmen. Hierzu muss jedoch ein abgewandeltes, eigenständiges Programm vom Übungsleiter durchgeführt werden. Dieses ist nicht Bestandteil des vorliegenden Konzeptes.

Sportwiedereinsteiger können über „Motion on Court – Prävention“ zu einer sportlichen Bewegungsaktivität motiviert werden. Menschen mit wenig Bewegung in ihrem Berufsalltag, das heißt mit primär sitzenden Tätigkeiten, können dadurch ihre Gesundheit verbessern und zu mehr Aktivität finden. Aufgrund des hohen Aufforderungscharakters des Konzeptes und der Ballsportcharakteristik kann die im Gesundheitssport unterrepräsentierte Zielgruppe der Männer gezielt angesprochen und zur Teilnahme motiviert werden.

Im Folgenden folgt nun exemplarisch der Aufbau einer „Motions-On-Court“-Prävention-Trainingseinheit (Nr. 5, aus dem Buch „Motion-On-Court-Prävention“, siehe Buchtipps, oben), die wie jede Einheit mit einer kurzen Begrüßung (Befindlichkeitsabfrage, Besprechung Hausaufgaben, Ausblick auf nächste Einheit) startet und einer Feedbackrunde samt Hausaufgabenvergabe endet, sowie Übungen einer anderen Einheit (Nr. 9) mit dem Tennisball:

Zeit	Sequenz	Inhalt	Hinweise für den Trainer
10 – 15'	Ganzheitliches Aufwärmen	Fuß an Fuß Alle Teilnehmer (TN) laufen über den Platz, bei dem Kommando „Fuß an Fuß“ finden sich die TN partnerweise zusammen und führen Bewegungsaufgaben aus <ul style="list-style-type: none"> • mit Tennisball • Hampelmann • Skippings um die Wette • Hocke + Sprung + Abklatschen • Wechselsprünge • Ball übergeben durch Beine über Kopf 	<ul style="list-style-type: none"> • langsames Aufwärmen • in Kontakt kommen • Koordination
		Linienablauf <ul style="list-style-type: none"> • Alle Linien ablaufen zu zweit parallel auf jeder Netzseite • Ball immer am Netz an den Partner übergeben • Startposition an der äußeren Grundlinienseite gegenüber 	<ul style="list-style-type: none"> • auf dem ganzen Platz • auch mit Ball auf Schläger
30 – 40'	Hauptteil „Motion on Court – Prävention“-Phase	Tic, Tac, Toe <ul style="list-style-type: none"> • Zwei Teams spielen gegeneinander • Es wird ein 3x3 Quadrat aus Reifen gelegt • Jeweils ein Startläufer pro Team läuft vom zehn Meter entfernten Startpunkt zu den Reifen und legt einen Ball in der Farbe des Teams in den Reifen • Ziel ist es, drei eigene Bälle in einer Reihe zu legen • Jedes Team hat drei gleichfarbige Bälle, ab dem dritten gelegten Ball werden die Bälle immer umgelegt. 	<ul style="list-style-type: none"> • auf Trainingspuls der TN achten • welches Team hat zuerst drei Durchgänge gewonnen? • alle TN sind die ganze Zeit in Bewegung, auch bei Ansagen des Übungsleiters (ÜL) • Der ÜL ist Vorbild und ist ebenfalls immer in Bewegung • regelmäßige Abfrage des ÜL nach der Herzfrequenz (Handzeichen, ob die TN in ihrer Herzfrequenzzone liegen)
		Spiel über das Flutterband <ul style="list-style-type: none"> • Es wird ein Flutterband (Absperrband) von der Mitte des Netzes bis zur hinteren Platzbegrenzung auf etwa ein Meter Höhe gespannt. • Partnerweise wird mit einem roten Ball oder Softball gespielt • Aufgaben: Bälle zuwerfen, ein Spieler wirft, ein Spieler schlägt, Schläger am Netz wechseln, Volleys, Halbvolleys, Angriff, Serve-and-Volley, Rundlauf (alle sind immer am Tänzeln, Partnerwechsel und Abklatschen nach jeder Runde) 	
		Annäherung ans Netz diagonal <ul style="list-style-type: none"> • Drei Positionen (an der Grundlinie rechts, T-Linienmitte, am Netz links). • Anspiel von drei Bällen durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> • die TN fangen und werfen den Ball zunächst über das Netz, anschließend nehmen sie den Schläger dazu und schlagen den gefangenen Ball über das Netz, danach nehmen sie den Ball mit dem Schläger an und schlagen ihn über das Netz. Zum Schluss wird der Ball direkt zurückgespielt. • anschließend laufen die TN durch die „Motion on Court – Prävention“-Activity am Platzrand und reihen sich wieder ein
		Stopp am Netz erlaufen <ul style="list-style-type: none"> • Beide Partner starten an der Grundlinie im Doppelkorridor • TN erlaufen einen vom ÜL eingeworfenen Ball am Netz und spielen anschließend Volleys am Netz weiter • Side-Steps zum anderen Netzpfosten. 	<ul style="list-style-type: none"> • anschließend laufen die TN durch die „Motion on Court – Prävention“-Activity am Platzrand und reihen sich wieder ein
		Torwart <ul style="list-style-type: none"> • Es wird ein großes Tor auf der T-Linie mit Hütchen markiert • Der Torwart steht mit Schläger im Tor und versucht die geschlagenen Bälle der TN abzuwehren • Der ÜL spielt die Bälle den TN zu • Bei einem Tortreffer findet sofort ein Torwartwechsel statt 	<ul style="list-style-type: none"> • aus Sicherheitsgründen mit Softbällen spielen! • gegebenenfalls „Motion on Court – Prävention“-Activity am Platzrand, um die TN in Bewegung zu halten
5 – 10'	Cool-Down	Netzrollerangabe Partnerweise; es wird der Ball auf die Netzkante gelegt und auf die andere Seite gerollt. Nun wird der Ball im T-Feld locker ausgespielt (ohne Volleys)	<ul style="list-style-type: none"> • Softbälle nutzen
10 – 15'	Entspannung Regeneration	Einführung Progressive Muskelrelaxation (PMR)* als Entspannungstechnik ÜL leitet die PMR an (gegebenenfalls Entspannungsmusik im Hintergrund)	<ul style="list-style-type: none"> • TN liegen entspannt im Kreis mit ausreichend Abstand zueinander, möglichst bequem auf Gymnastikmatten (auf angenehme Temperatur achten und ggf. warme Kleidung überziehen)

Einheit 9 – Teilnehmerhandout: Übungen mit dem Tennisball



„Schwerer Tennisball“

Ein Tennisball wird kontinuierlich circa 30 Zentimeter auf dem Schläger hochgespielt. Nach einer Minute wird die Hand gewechselt.

drei Serien

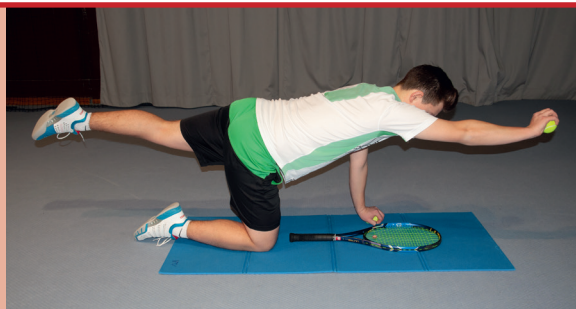
Variationen:

- auf einem Bein stehend
- auf einem Bein stehend und Kniebeugen machen
- zwischen den Beinen hochspielen
- abwechselnd mit Vorhand und Rückhand hochspielen

„Vierfüßlerstand“

Der Tennisschläger kann zwischen Hände und Knie gelegt werden, um die Ausgangsstellung zu markieren. Nun streckst du langsam deinen rechten Arm nach vorne und dein linkes Bein nach hinten. Nach der vollständigen Streckung ziehst du Arm und Bein wieder unter dem Körper zusammen, bis sie sich leicht berühren. Nach zehn Wiederholungen wird die Seite gewechselt.

zehn Wiederholungen auf jeder Seite, drei Serien



„Tennisball schieben“

Training für den Bauch – Lege dich mit dem Rücken auf die Unterlage. Deine Beine winkelst du an. In den ausgestreckten Händen hältst du jeweils einen Tennisball. Hebe und senke deinen Oberkörper. Die gestreckten Arme führst du rechts oder links am Oberschenkel vorbei. Die Schultern nicht auf der Matte ablegen und die Tennisbälle nicht fallen lassen.

15 Wiederholungen, drei Serien

„Ball übergeben“

In Bauchlage einen Tennisball hinter dem Rücken und über dem Kopf in kreisender Bewegung von der einen in die andere Hand übergeben, dabei Kopf, Schultern und Beine vom Boden abheben.

15 Wiederholungen, drei Serien



„Rad fahren“

Beine, Bauch und Rücken werden gestärkt. Setze dich auf deine Unterlage. Der Rücken bleibt gerade. Mit den Füßen machst du jetzt abwechselnd eine langsame Bewegung nach vorn und hinten, ähnlich wie beim Radfahren. Übergebe immer, wenn das Knie angewinkelt ist, einen Tennisball von der einen in die andere Hand.

zehn Wiederholungen, drei Serien

„Squats“

Es werden Squats (Kniebeugen) ausgeführt. Die Füße stehen schulterbreit auseinander, die Fußspitzen zeigen parallel nach vorne. In jeder Hand hältst du einen Ball und die Arme sind nach oben in die Luft gestreckt. Alternativ kann auch ein Tennisschläger in die Luft gestreckt werden. Nun gehst du bis maximal zum 90 Grad-Winkel mit dem Gesäß nach unten in die Knie und streckst dich anschließend wieder nach oben hinaus.

zehn Wiederholungen, drei Serien



„YWTw“

In Bauchlage, die Beine und Arme vom Boden abgehoben. Du hältst einen Ball in jeder Hand. Nun streckst du die Arme zunächst wie ein „Y“ nach vorne über den Kopf, dann die Arme zu einem „W“ anwinkeln, zu einem „T“ und zu einem „kleinen w“.

zehn Wiederholungen, drei Serien



„Bridging“

In Rückenlage und die Füße aufgestellt. Ein Ball befindet sich zwischen den Knien und zwischen dem Kinn und der Brust. Nun spannst du deine Gesäßmuskulatur an und hebst die Hüfte vom Boden ab und streckst diese nach oben bis die Oberschenkel und der Oberkörper eine gerade Linie bilden. Anschließend senkst du deine Hüfte wieder ab. Kurz vor dem Bodenkontakt streckst du die Hüfte erneut nach oben.

15 Wiederholungen, drei Serien

„Faszientraining/Foam-Rolling“ mit dem Tennisball:

- Wadenmuskulatur (vorne und hinten)
- Oberschenkelrückseite
- Gesäßmuskulatur
- Oberschenkelaußenseite (Abduktoren)
- Oberschenkelvorderseite
- Rückenmuskulatur
- Schulter
- Abschluss: Fußsohle massieren



Zum Autor

Fabian Flügel hat 2013 am Sportinstitut der Universität Göttingen den Masterstudiengang Sportwissenschaften mit dem Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation abgeschlossen. Seitdem arbeitet er hauptberuflich im Tennisverband Niedersachsen-Bremen im Ressort Vereins- und Sportentwicklung und ist seit 2017 als Teamleiter für die Entwicklung neuer Themenfelder zuständig. Flügel besitzt eine Trainer-B-Lizenz sowie eine Lizenz Übungsleiter-B-Prävention. Im Deutschen Tennis Bund (DTB) engagierte er sich ehrenamtlich als Referent für Sportentwicklung und Breitensport.