



Deutscher Tennis Bund

# Motion on court - DTB Gesundheitssport -



## Gesundheitssport Tennis

- Mit Tennis den  
Gesundheitsmarkt  
erobern

Alexander Jakubec,  
Fabian Flügel

# DTB-Gesundheitssport

*„Unser Ziel ist es bis ins Jahr 2020 den „Gesundheitssport Tennis“ in der Sportlandschaft Deutschland zu etablieren und möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen.“*

**Motion on court  
- DTB Gesundheitssport -**

**Ein Präventionssportangebot zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems mittels Tenniselementen.**



# Der attraktive Verein – Fit für die Zukunft

Der Gesundheitsmarkt boomt!

Gesundheitssport kann ein Zukunftsbaustein sein!

- 
- > Wie kann ein zielgruppenspezifisches Angebot geschaffen werden?
  - > Wie kann das vorhandene Sportangebot qualitativ verbessert werden?



# Zielgruppe

- Erwachsene beiderlei Geschlechts
- Jüngere Teilnehmer können durch modifizierte Übungen auch teilnehmen
- Besonders geeignet für Sport- und Tennis-Wiedereinsteiger
- MÄNNER können gezielt für den Präventionssport angesprochen werden

*„Wir wollen Sport für alle, wir wollen Gesundheit für alle!“*

# Vier spezifische Phasen



1. Gruppengespräch mit Wissensvermittlung und theoretischen Hintergrund
2. Warm-Up-Phase
3. Motion on court-Phase
4. Cool-Down-Phase / Entspannung



# Gesundheitssport – Chancen für Tennisvereine



# Ansätze des Präventionssports

- Risikofaktor Bewegungsmangel ist das Gesundheitsproblem des 3. Jahrhunderts
- Ziel ist es, nahe der Lebenswelt der Sporttreibenden ein Gesundheitsbewusstsein und direkten Zugriff zu vielseitigen Bewegungsangeboten zu schaffen
- Gesundheitsprogramme sollten folgende Kernziele umsetzen:
  - Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen
  - Verminderung von Risikofaktoren
  - Stabilisierung des allgemeinen gesundheitlichen Wohlbefindens
  - Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden
  - Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen
  - Bindung an gesundheitliche Aktivität
  - Verbesserung der Bewegungsverhältnisse



# Struktur eines Motion on court Kurses

- 10 Übungseinheiten
- Wöchentliche Einheit über mindestens 60 Minuten
- Gruppengröße: 4-12 Teilnehmer
- Im Winter in einer Halle, im Sommer auf einem Tennisplatz oder auf einer anderen geeigneten Sportfläche



# DOSB Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“



Den Imagefilm zum Gütesiegel findet man unter:

<http://www.sportprogesundheit.de/de/sport-und-gesundheit/service/film/>

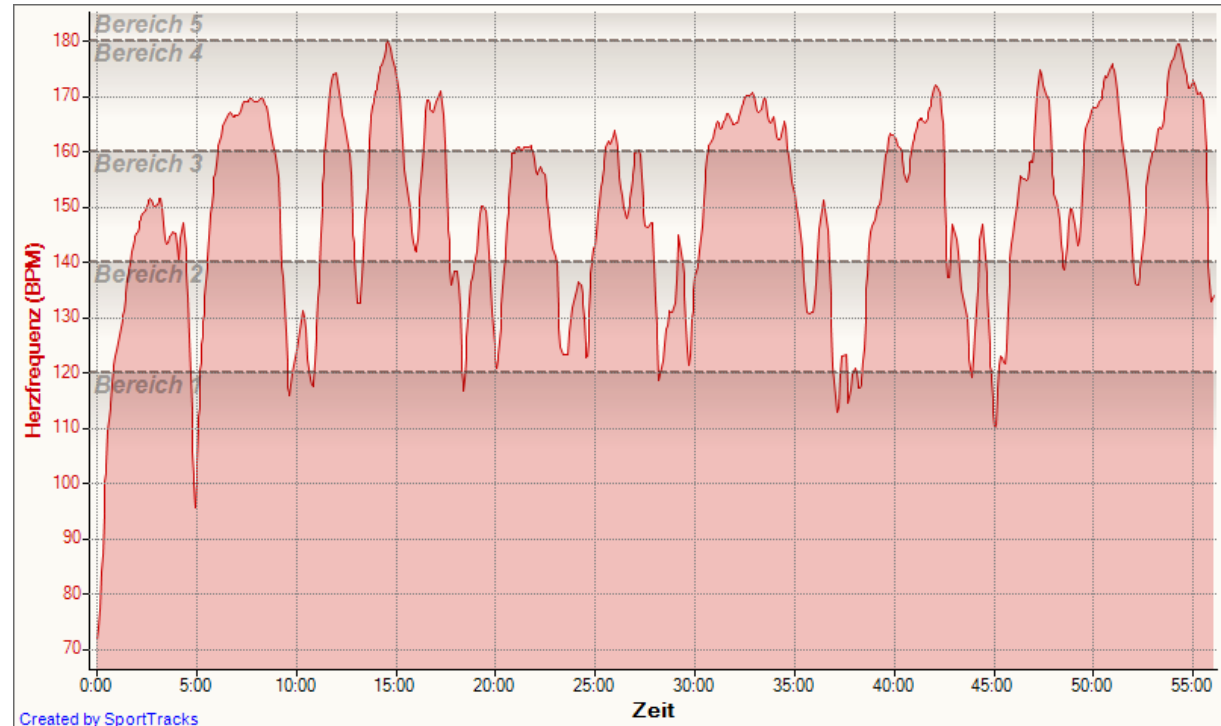
3. „Motion on court“-Einheit: Belastungsdosierung und Belastungskontrolle			
Zeit	Sequenz	Inhalt	Hinweise für den Trainer Bewegungsabläufe/Wiederholungen/ Belastungsdosierung/Pausen/ Differenzierte Angebote, Organisationshinweise, Geräte/Material
5'	<b>Einstieg</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Begrüßung</li> <li>Befindlichkeits-Abfrage</li> <li>Vorstellung der heutigen Stunde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kurzes Gruppengespräch</li> <li>RPE-Skala nach Borg, kurze Wissensvermittlung zum aeroben Ausdauertraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verletzte, Gesundheitszustand?</li> <li>Gesprächskreis</li> <li>RPE-Skala</li> </ul>
10'	<b>Ganzheitliches Aufwärmen</b>	<p><b>Partner-Aufgaben finden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>TN laufen in versch. Laufarten über den Platz</li> <li>wenn die Musik stoppt sucht man sich schnell einen Partner und macht eine Bewegungsaufgabe die der ÜL vormacht (Schersprünge Hand an Hand, gemeinsam in die Hocke und Strecksprung, Tappings,...)</li> <li>Man merkt sich die Aufgabe und den Partner.</li> </ul> <p><b>Linienlauf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Der ÜL gibt verschiedene Aufgabenstellungen zum Linienlauf vor</li> <li>Die TN laufen jeweils zur Linie und zurück (leichte Sprünge und Schrittfolgen an den Linien; auch mit Tennisschläger; Progression)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Belastungskontrolle</li> <li>keine Überforderung</li> <li>langsame Steigerung</li> <li>koordinative Elemente integrieren</li> </ul>
30-40'	<b>„Motion on court“-Phase</b>	<p><b>Approach to net</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Der erste Ball wird an der Grundlinie angenommen</li> <li>Der zweite Ball wird an der T-Linie angenommen</li> <li>Der dritte Ball wird als Volley am Netz gespielt</li> </ul> <p>Die TN die gerade nicht aktiv die o.g. Übung durchführen, führen „Motion on court“-Activities neben dem Platz aus: Koordinationsleiter, Hürden-Parcours</p> <p><b>Endlos-Volleys</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeder TN spielt insgesamt drei Bälle von der T-Linie mit dem ÜL</li> <li>anschließend werden „Motion on court“-Activities neben dem Platz durchgeführt</li> </ul> <p><b>Burglar-Drill</b></p>	<p>TN in zwei Reihen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Double-Feeding durch ÜL von der anderen Platzseite</li> <li>Belastungssteuerung durch Pulsuhr, jeder individuell in seinem Tempo</li> <li>regelmäßige Abfrage des ÜL nach der Herzfrequenz (Handzeichen ob die TN in ihrer Herzfrequenzzone liegen)</li> <li>[motion on court]-Activity neben dem Platz, Laufwege vorgeben</li> <li>alle TN sind ständig in Bewegung</li> </ul>



### 3. „Motion on court“-Einheit: Belastungsdosierung und Belastungskontrolle

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Im Kreis legt jeder TN seinen Schläger auf den Boden und legt drei Bälle darauf.</li> <li>Wer hat nach 2 Minuten die meisten Bälle auf dem eigenen Schläger geklaut? (Dann das ganze andersherum)</li> </ul>	
		<b>Bobben</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zwei Teams spielen gegeneinander und schlagen immer abwechselnd</li> <li>Wer einen Fehler macht, setzt sich auf einen Stuhl auf der T-Linie und kann wieder ins Spiel kommen, wenn er vom Stuhl einen Volley fehlerfrei zurück ins Feld spielt.</li> </ul>	
5-10'	<b>Cool-Down</b>	<b>Champion</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ein Champion mit drei „Leben“ spielt abwechselnd gegen die anderen TN (auch als Doppel)</li> <li>Ein Punktverlust bedeutet den Verlust eines „Lebens“</li> <li>Wer das letzte Leben des Champions abzieht darf selbst die Rolle des Champions übernehmen</li> </ul>	die anderen TN, die nicht spielen, machen Stepps auf Steppern „Motion on court“-Activity und werden bei einem Fehler als Spieler eingewechselt
10-15'	<b>Entspannung</b> Einleitung der Regeneration	<b>Phantasiereise</b> (siehe Anhang)	<ul style="list-style-type: none"> <li>TN liegen im Kreis mit ausreichend Abstand zueinander, möglichst bequem auf Isomatten (auf ausreichende Temperatur achten und warme Kleidung tragen)</li> <li>ÜL erzählt die Phantasiereise mit ggf. Entspannungsmusik im Hintergrund</li> </ul>
3'	<b>Abschluss</b> Blitzlicht	Subjektives Belastungsempfinden nach der Einheit, Fragen, kurzes Blitzlicht durch die TN	
		<b>HAUSAUFGABE</b> Bewegungstagebuch über eine Woche führen. (siehe Anlage)	

# Herzfrequenzaufzeichnung



HF Durchschn. (bpm)	HF max. (bpm)	Dauer (min)	Distanz (km)	Indiv. HF- Zone (bpm)	Training in der indiv. HF-Zone: (min)	Training unterhalb: (min)	Training oberhalb: (min)
149	183	56:04	3,4	137-165	27:37	14:30	14:36

Herzfrequenzaufzeichnung eines männlichen Probanden während einer Motion on court-Einheit



# Cool-Down

- 
- Phantasieeisen
  - Tennisballmassage
  - Übungen zur Atemregulation
  - Progressive Muskelrelaxation (PMR)
  - Faszientraining mit der Blackroll und Tennisbällen
  - ...



# Herausforderung eines Präventionssportangebotes für uns Trainer

- Chancen für uns Trainer: neue Betätigungsfelder und neue Einnahmequellen, Anerkennung Krankenkassen + Zuschüsse
- Integration vorhandener Programme (Power-Court, Cardio Tennis, TennisXpress, Tennis10s)
- Bewusstsein für eine völlig andere Herangehensweise an die Zielgruppe „Gesundheitssport“
  - Mit sehr heterogenen Voraussetzungen der Kursteilnehmer
  - Optimaler Stundenaufbau
  - Optimale Belastungssteuerung
  - Vermittlung von Gesundheitswissen
  - Hinführung der Teilnehmer zu einem gesundheitsbewussten Alltagsverhalten (Verhaltenstraining)



# Ausblick – Ausbildung Übungsleiter-B-Prävention

- Aufbau der Ausbildung in 3 Wochenend-Modulen (jeweils 20LE)
  - Das erste Modul wird als Trainerfortbildung anerkannt
  - Voraussetzung: Gültige Übungsleiter C-Lizenz, Tennistrainer C-Lizenz oder eine vergleichbare Ausbildung
  - Abschluss mit der Übungsleiter B-Lizenz „Sport in der Prävention“
- > Erster Pilotlehrgang zum Übungsleiter-B-Prävention 2017

# Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) – Ein neuer Impuls für Tennisvereine

## Mögliches Vorgehen:

- 1x wöchentlich (vormittags) für 60 Minuten ein Gesundheitssportprogramm für die Mitarbeiter des Unternehmens vom Vereinstrainer angeleitet
- Einmaliges Firmenevent an einem Tag mit Gesundheitssportprogramm, Cardio Tennis, Tennisturnier und anschließend gemeinsamen Essen in der Clubgastro
- Mitarbeiter des Unternehmens haben die Möglichkeit jederzeit kostenlos die Tennisanlage zu nutzen
- ...

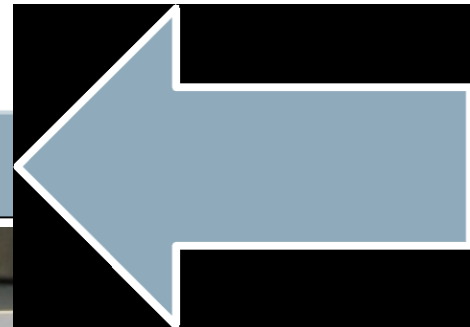
In Frage kommen alle ortsansässigen Unternehmen und Firmen mit mehr als 10 Angestellten



# Strukturschema für das Qualifizierungssystem (DOSB – Lizenzen)

Lizenzstufen		Trainer Breitensport (sportartspez.)	Trainer Leistungssport (sportartspez.)	Jugend- leiter	Vereins- manager
4. Lizenzstufe min. 3700 UE			Diplomtrainer		
3. Lizenzstufe min. 90 UE		Trainer A Breitensport	Trainer A Leistungssport		
2. Lizenzstufe min. 60 UE	Übungsleiter B Sport in der Prävention	Trainer B Breitensport	Trainer B Leistungssport		VM-B
1. Lizenzstufe min. 120 UE; 30 UE sportartübergreifende Basisqualifizierung	Übungsleiter C Breitensport sportartübergreifend	Trainer C Breitensport	Trainer C Leistungssport	Jugendleiter	VM-C
Vorstufenqualifikation min. 30 UE		z.B. Trainerassistent Gruppenhelfer Leistungssport / Breitensport			

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit



**RATZFATZ AUF  
DEN PLATZ!**

**-> Just do it!**



NIEDERSÄCHSISCHER  
TENNISVERBAND e.V.

Förderer der talentinos im NTV



Sparkasse



„Reden bewegt den Mund, Handeln die gesamte Welt!“