



Deutscher  
Tennis Bund

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 Spörtreibenden 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:

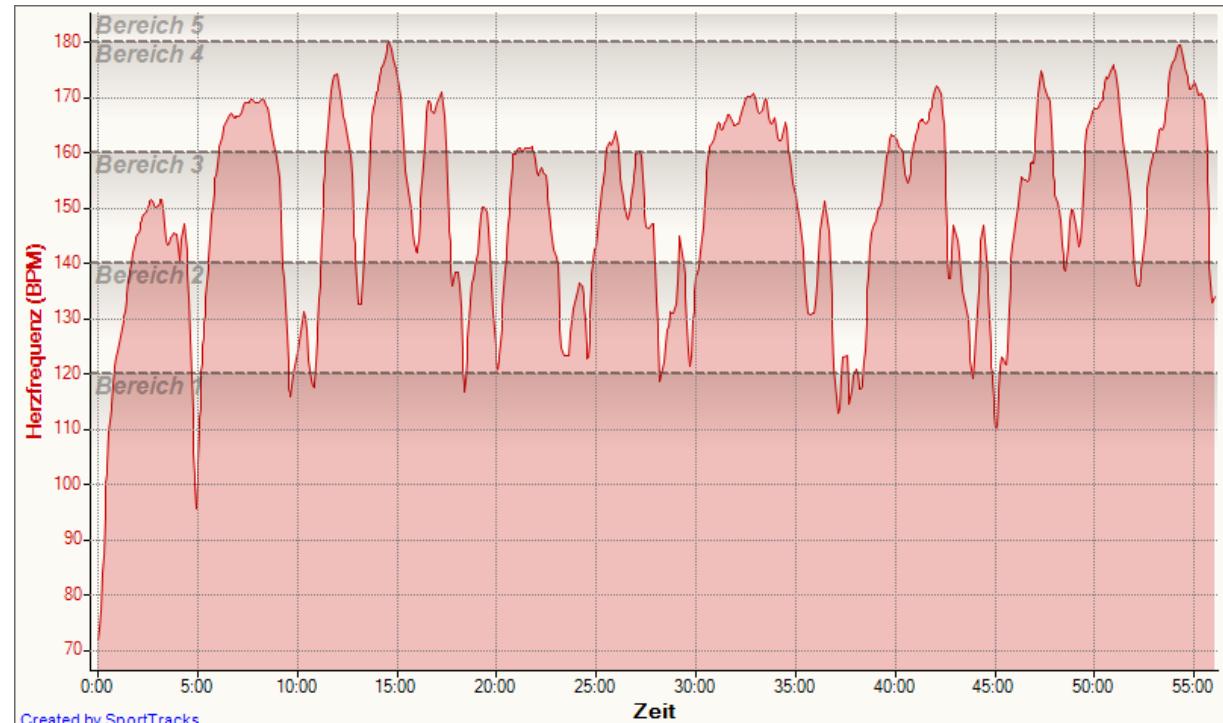
<http://www.sportprogesundheit.de/de/sport-und-gesundheit/service/film/>

3. „Motion on court“-Einheit: Belastungsdosierung und Belastungskontrolle			
Zeit	Sequenz	Inhalt	Hinweise für den Trainer
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 Stretchesprung, 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>	TN in zwei Reihen <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> <p><b>Bobben</b></p> <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>	<p><b>Champion</b></p> <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 individ. HF-Zone: (min)	Training unterhalb: (min)	Training oberhalb: (min)
149	183	56:04	3,4	137-165	27:37	14:30	14:36

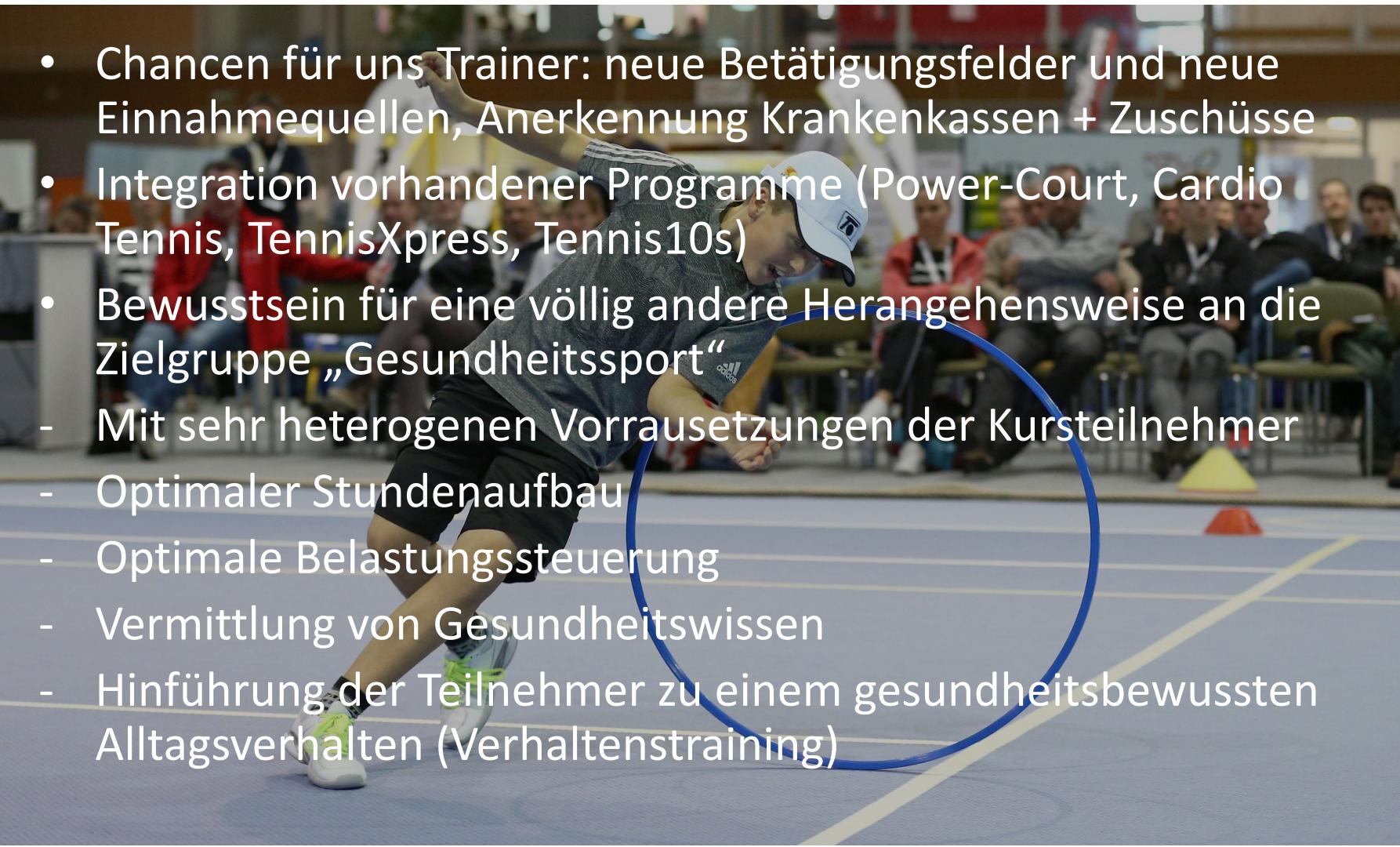
Herzfrequenzaufzeichnung eines männlichen Probanden während einer Motion on court-Einheit

## Cool-Down

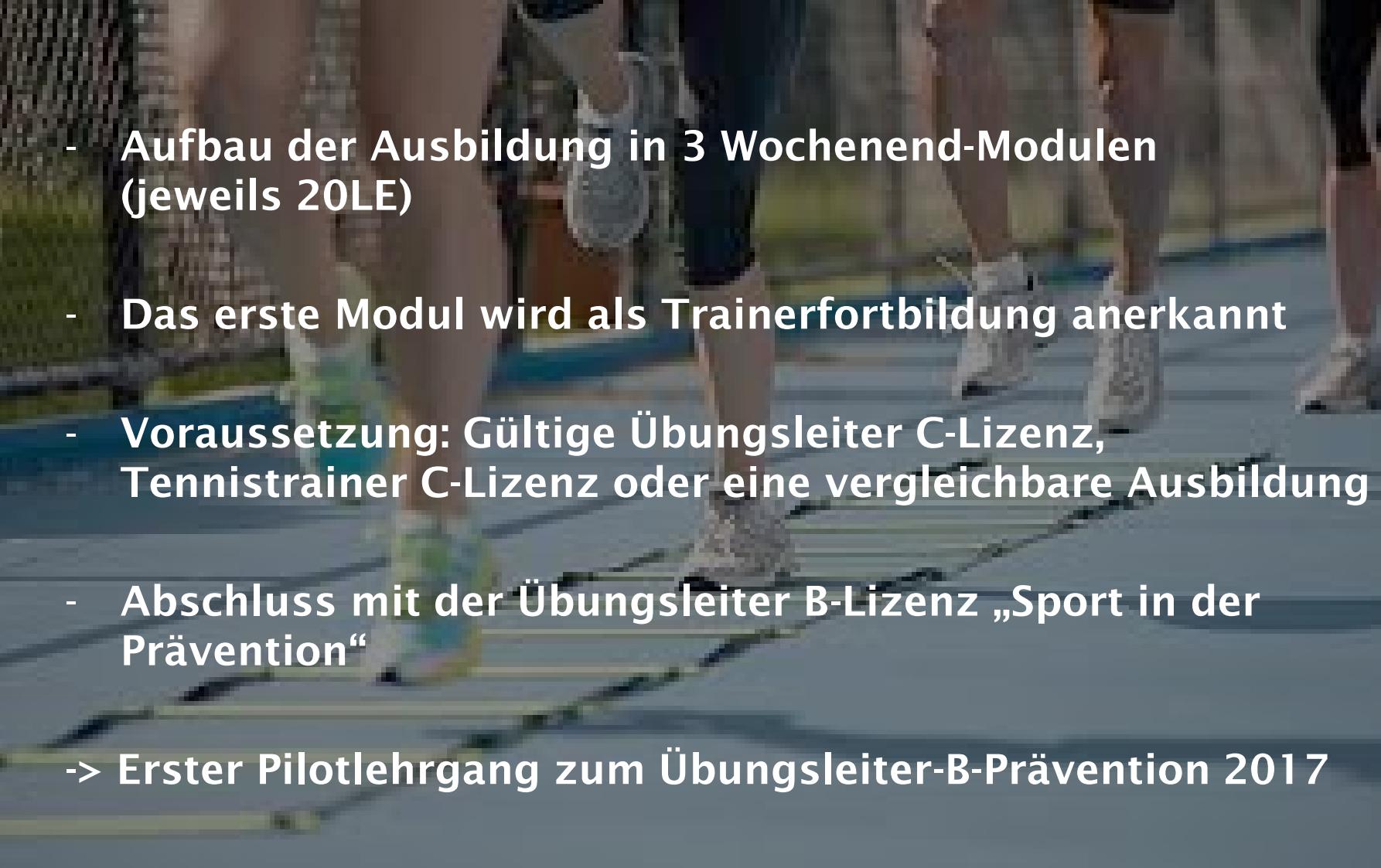
- Phantasiereisen
- Tennisballmassage
- Übungen zur Atemregulation
- Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Faszientraining mit der Blackroll und Tennisbällen
- ...



# 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

### Mögliche 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 anschließendem 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

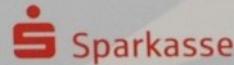
RATZFATZ AUF  
DEN PLATZ!

→ Just do it!



NIEDERSÄCHSISCHER  
TENNISVERBAND e.V.

Förderer der talentinos im NTV



Sparkasse



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