

## Online-Training der Sparte Slalom des KV NRW während des Corona-Lockdowns

Unsere hauptamtliche Stützpunktrainerin Kordula Striepecke lässt auch im Winter nicht locker, schon gar nicht während der Beschränkungen der Trainingsmöglichkeiten durch die Corona-Pandemie. Um die Nachwuchstalente im Bereich Kanuslalom runter von der Couch und weg vom Smartphon-Daddeln zu locken, hat sie mit Yannick Wytelus vom Kanu Club Hohenlimburg, einem aktiven Wettkampfsportler und studierten Fitness-Ökonom, einen professionellen Übungsleiter vor die heimatische Kamera geholt, der mit einem durchdachten Konzept im November 2020 zwei Übungsstunden zur Stabilisierung der Rumpfkkräfte (kurz Stabi genannt) präsentierte, an denen die Mädchen und Jungen der Talentfördergruppe fleißig teilnahmen. In einer zuvor abgehaltenen Online-Schaltung mit Trainerinnen und Trainern aus NRW wurde die Konzeption vorgestellt und diskutiert. Folgende Hinweise aus unserem Austausch sind bei der Planung und Durchführung eines solchen Trainingsangebots sicherlich hilfreich:

### Allgemeines:

- Wie jede Übungseinheit, so muss auch das Online-Training gut vorbereitet werden.
- Wenn Kinder nicht mehr können, hören sie einfach auf mit der Übung. Das ist ein wichtiges Feedback für die Übungsleiterin bzw. den Übungsleiter zur Anpassung des Trainings an den Trainingszustand der Gruppe.

### Bevor es losgeht:

- Als erstes kontrollieren, ob alle Personen die Kamera auf dem Boden und so weit entfernt stehen haben, dass man bei den Übungen alles gut beobachten kann.
- Danach einen Überblick geben, was in der Übungsstunde gemacht wird. Das gibt zum einen der Trainingsgruppe Sicherheit, zum anderen können die Sportlerinnen und Sportler sich beispielsweise bei der letzten Armübung voll verausgaben, wenn sie wissen, dass anschließend die Arme nicht mehr beansprucht und die Beine trainiert werden.
- Übungen detailliert beschreiben: Das Wichtigste benennen, aber wirklich nur das Wichtigste! Soviel wie nötig, so wenig wie möglich.
- Alle Übungen etwa fünfmal vormachen. Eventuell gibt es Störungen bei der Übertragung von Bild und Ton, und so haben alle es wahrscheinlich wenigstens einmal komplett sehen und hören können.
- Jede Übung – wenn nötig und sinnvoll – aus zwei Perspektiven zeigen. Beispielsweise Kniebeuge mehrmals von vorne, danach mehrmals von der Seite.

### Während des Trainings:

- Übungen starten und selber mitmachen. Die ersten fünf Wiederholungen ohne Kommentar, ab dann kann man jedoch – gerne auch wiederholt – auf zu beachtende Details hinweisen, beispielsweise Haltungsfehler, die gerne gemacht werden. Vor allem gegen Ende der Übung, in der Erschöpfungsphase, schleichen sich schnell Ungenauigkeiten in der Ausführung ein.
- Sportlerinnen und Sportler haben verschiedene Wahrnehmungskanäle: Manch einer Person muss es gesagt, eine andere muss es vorgemacht bekommen: Die einen müssen deutlich kritisiert, andere dagegen vorsichtig auf eine bessere Ausführung der Übungen hingewiesen werden. („Zuckerbrot und Peitsche“)

- Gegen Ende der Übung kann die Übungsleiterin bzw. der Übungsleiter sich ausklinken und mehr auf den Bildschirm schauen, um zu kontrollieren, ob in der Trainingsgruppe die Übung korrekt ausgeführt wird, um ggf. kommentierend eingreifen zu können.
- Wenn die Kinder und Jugendlichen die Übungen zu schnell ausführen, liegt es meist daran, dass sie noch nicht verstanden haben, warum diese Stabilisierungsübungen gemacht werden. Klären, dass es hier nicht um Schnelligkeit geht, sondern um Konzentration und Genauigkeit in der Ausführung. Deshalb muss die Übungsatmosphäre auch stimmen: Keine Störungen, keine Ablenkungen während des Trainings! Handys sollten aus bleiben, keiner sollte störend durch den Raum laufen. Hilfsmöglichkeiten zur Rhythmusfindung: Mitzählen der Trainerin bzw. des Trainers beispielsweise beim Liegestütz: eine Sekunde für die Aufwärts-, aber fünf Sekunden für die Abwärtsbewegung.  
Gut trainierte Sportlerinnen und Sportler können die Übungen dann sowohl mit Ruhe, aber auch sehr explosiv korrekt ausführen. Gerade beim Kanuslalom ist dieser Wechsel sehr wichtig: Eine Abwärtskombination erfordert beispielsweise maximale und schnelle Bewegungen, während eine nachfolgende, komplizierte Aufwärts-/Abwärtstorpassage dann mit Ruhe und Konzentration gemeistert werden muss.
- Hinweis eines externen Teilnehmers: Wenn man die optimale rhythmische Frequenz für eine Übung genau kennt, kann man auch nach passender Musik suchen (Einige Hinweise findet man hier: <https://www.fitforfun.de/sport/fitness-studio/musik-beim-sport-mehr-leistung-mit-den-richtigen-beats-150355.html>).  
Beim Onlinedienst Spotify (9.99 €/Monat) kann man auch Musik mittels der Eingabe der bpm (*beats per minute*) auswählen. Ein etwas offeneres Suchwerkzeug ist hier zu finden: <https://jog.fm/workout-songs>.

#### Zur Kommunikation während des Training:

- Das wirkungsvollste und effektivste Kommunikationsinstrument ist die Stimme. Das funktioniert vor und während der Übung. Zumal dann, wenn der Trainierende beispielsweise eine Übung falsch ausführt, aber wegen seiner Trainingshaltung nicht zum Bildschirm schauen kann. Hören kann er aber immer. In jedem Falle aber korrigierende Anweisungen zweimal sprechen, damit man sicherer ist, dass nichts durch technische Störungen nicht oder missverstanden wird.

#### Beispiel für einen Stundenaufbau:

- **Warm-up, ca. 5 Minuten**  
Hampelmann  
Knie hochziehen (im Film „Heinis“)  
Windmühle  
Ausfallschritt mit Rotation (im Film: Erdbeeren pflücken)  
Ziele: Körperliches **und** mentales Aufwärmen. Der Sportler soll sich auf sich selbst konzentrieren („Tunnel haben“) und bereits beim Aufwärmen üben, sich zu fokussieren.
- **Koordinationstraining, ca. 10. Minuten**  
Möglichst zu Beginn der Übungsstunde, weil der Körper noch frisch ist. Unterstützt auch noch das Aufwärmen des Körpers.  
Katzenbuckel/Pferderücken  
Standwaage  
Hüftrotationen  
Alles was Körpergefühl gibt, ist sinnvoll, damit die Trainierenden später wissen, was

gemeint ist, wenn die Übungsleiterin bzw. der Übungsleiter beispielsweise sagt: Becken aufrichten.

- **Stabi-Training, ca. 15 Minuten**

Unterarmstütz

Seitstütz

Liegestütz

Crunches

Es gibt viele Möglichkeiten. Yannicks Tipp: bei Instagram nachschauen unter den Schlagworten #Physiotherapeut oder #Trainingslehre – allein dafür lohnt der Account. In den USA werden oftmals die Trends gesetzt.

- **Ausdauertraining, ca. 20 Minuten**

Hampelmann (<https://www.daytraining.de/fitness/hampelmann-uebung/>)

Burpees (<https://www.gq-magazin.de/body-care/artikel/burpees-15-variationen-fuer-ein-abwechslungsreiches-workout>)

High Knees (<https://procheerlife.mykajabi.com/blog/high-knees-exercise-benefits-and-variations>)

Schneller, höher pulsierter als im Kraftteil, zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems.

Yannicks Tipp: Bein- und Armübung kombinieren: 30 Sek. Kniebeugen und 30 Sek.

Liegestütz im Wechsel. Dabei muss der Körper die Blutversorgung stets an wechselnden Stellen sicherstellen.

- **Dehn- und Beweglichkeitstraining, ca. 5 Minuten**

Ziel: Körperliches und mentales Herunterkommen

Yannicks Tipp: Baut einen Zeitpuffer von ca. 10 Minuten ein:

- Falls gewünscht ist, beliebte Übungen der letzten Stunde zu wiederholen, hat man dazu Gelegenheit.
- Nach dem Dehn- und Beweglichkeitstraining ist noch Zeit für verbale Kommunikation, man „quatscht“ noch ein wenig mit den Sportlerinnen und Sportlern, das stärkt den sozialen Zusammenhalt in der Trainingsgruppe.

Ralf Kaupenjohann