

Leitplanken für digitale Sportangebote - Erläuterungen

Unsere Leitplanken für digitalen Sport schaffen Ihnen einen guten Überblick zu Rahmenbedingungen, Hilfestellungen, etc., um Ihre Vereinsmitglieder auch in Zeiten der Corona-Pandemie fit zu halten. Mit Hilfe dieses Factsheets wollen wir Ihnen die Leitplanken nochmals kurz und knapp erläutern.

Neben diesen Leitplanken für Vereine steht das BLSV Service-Center natürlich gerne auch per Mail unter service@blsv.de sowie telefonisch unter 089/15702-400 für weitere Beratungen zur Verfügung.

BLSV-Webinare als Hilfestellung

Mit unserer digitalen Seminarreihe zum digitalen Sport wollen wir Sie fit machen, um digitale Sportangebote in Ihrem Verein zu schaffen. Mit Hinweisen und Tricks zur Technik sowie mit praktischen Trainingstipps bieten wir Ihnen eine bestmögliche Unterstützung – buchen Sie also noch heute unsere Webinare unter www.blsv-qualinet.de (Stichwort: „digitale Sportangebote“)

Live aus der Halle

Als Übungsleiter bzw. Übungsleiterin haben Sie die Möglichkeit, das digitale Sportangebot Live oder als Aufzeichnung aus der Sporthalle zu präsentieren. Trotz Schließung der Sportstätten konnten wir ermöglichen, dass Trainingseinheiten aus der Halle online angeboten werden können. Bitte beachten Sie lediglich, dass nur der Übungsleiter selbst in der Halle sein darf!

Selbstverständlich können Sie die Trainings- und Übungseinheiten aber auch zu Hause oder an der frischen Luft aufnehmen oder live übertragen.

#zamfitbleim und #sports4YOUth

Auf unserem YouTube-Kanal unter <https://www.youtube.com/user/bayernsportTV/playlists> finden Sie zahlreiche Beispiele für digitale Sportangebote. Nutzen Sie die vorhandenen Beispiele für Ihren eigenen digitalen Sport, stellen Sie Ihre Angebote für andere zur Verfügung und halten Sie Ihre Mitglieder so weiterhin fit. Für Kinder und Jugendliche wurde mit der Kampagne **#sports4YOUth** nochmals ein zusätzliches Angebot geschaffen!

Fit mit Felix

Mit der Bewegungsreihe des Bayerischen Rundfunks „Fit mit Felix“ haben Sie ein weiteres Angebot an digitalen Sportmöglichkeiten. Ob „Zehnkampf“, „Ski-Alpin“ oder „Basketball“ – „Fit mit Felix“ bietet hier perfekte Übungsbeispiele!

Smartphone oder Kamera

Für digitale Bewegungsangebote benötigen Sie keine perfekte Technik – mit den heutigen Smartphones oder den Kameras im Notebook können Sie ideale digitale Bewegungsangebote aufzeichnen oder sogar live übertragen. Sie benötigen hier keine Profiausstattung!

Hier vielleicht noch ein paar kleine Tipps:

- Üben Sie das Online-Training einfach mal kurz zu Hause mit der Familie und schauen Sie sich das Video im Nachgang an. So sehen Sie schnell, ob Sie noch leichte Anpassungen vornehmen müssen.
- Nutzen Sie einen geraden, ruhigen Untergrund (z. B. Stuhl, Tisch, (Sitz-)Bank), wo Sie Ihr Smartphone bzw. Laptop abstellen können. Somit haben Sie die Hände frei und können sich voll und ganz auf die Übung konzentrieren
- Stellen Sie sich nicht direkt vor eine Lichtquelle (z. B. Fenster) auf, da ansonsten das Bild sehr dunkel wirkt.

Sicherheit für Mitglieder

Der digitale Sport zu Hause ist für Ihre Vereinsmitglieder vollkommen risikofrei – durch unsere Sportversicherung der ARAG. Sollte sich ein Mitglied während der Einheit verletzen, so ist der Versicherungsschutz über unseren Versicherungspartner gewährleistet!

Für Nicht-Mitglieder besteht die Möglichkeit, über die ARAG Tages- oder Kurskarten zu buchen.

Zudem gilt der Versicherungsschutz für die dem BLSV gemeldeten Vereinsmitglieder auch bei der Teilnahme am digitalen Trainingsbetrieb bei anderen Vereinen des BLSV. Im Schadenfall muss die Schadenmeldung dann durch den jeweiligen Heimatverein erfolgen.

Klarheit mit GEMA

Die GEMA hat bestätigt, dass durch den Pauschalvertrag mit dem DOSB die Musikknutzung auch für virtuelle Trainingsangebote abgedeckt ist – es fallen während der Corona-Pandemie also keine zusätzlichen Lizenzgebühren an!

Einfach und kreativ denken!

Auch wenn uns allen der „richtige“ Sport fehlt – auch über die digitalen Medien können Bewegungsangebote geschaffen werden. Und es geht auch ganz unkompliziert:

- Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Alltagsgegenständen
- Cardiotraining mit leichten Ausdauereinheiten für zu Hause
- Mobilitätstraining mit verschiedensten Dehn- und Fitnessseinheiten
- Yoga und Entspannungseinheiten
- Taktikbesprechungen
 - o Analysieren Sie bspw. mit Ihrer Trainingsgruppe ein Bundesligaspiel hinsichtlich Taktik, Aufstellung, etc.
- Techniktraining
 - o Verbessern Sie bspw. die Wurftechnik im Basketball mit Papierkugel und -korb
 - o Halten Sie im Liegen durch leichtes Pritschen den Volleyball hoch
 - o u.s.w.

Weitere Beispiele gefällig? Dann einfach unter <https://www.youtube.com/user/bayernsportTV/playlists> reinklicken.