

LITERATUREMPFEHLUNGEN

I ÜBUNGSLEITER*IN UND TRAINER*IN

Trainingslehre

- Friedrich, Wolfgang *Optimale Regeneration*. Spitta Verlag, Balingen 2011.
 Weineck, Jürgen *Optimales Training*. Spitta-Verlag, Balingen 2010.

Kondition

- Boeckh-Behrens,
Wend-Uwe *Das Super-Krafttraining*. Rowohlt Verlag, Reinbek 2008.
 Boyle, Michael *Functional Training*. Riva Verlag, München 2012.
 Boyle, Michael *Fortschritte im Functional Training*. Riva Verlag, München 2012.
 Gießing, Jürgen *HIT Fitness*. Riva Verlag, München 2012.
 Haas, Jörg *Ausdauernd laufen in Schule und Verein*. Spitta-Verlag, Balingen 2013.
 Killing, Wolfgang *Leistungsreserve Springen*. Phillipka Verlag, Münster 2008.
 Klee, Andreas *Circuit-Training und Fitness-Gymnastik*. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 2008.
 Lauren, Mark *Fit ohne Geräte*. Riva Verlag, München 2013.
 Lühnenschloß, Dagmar;
Dierks, Bernd *Schnelligkeit*. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 2005.
 Marquardt, Matthias *Die Laufbibel*. Hannover 2008.
 Petrik, Marco *CrossFit Powerworkouts*. BLV Buchverlag, München 2014.
 Reim, Florian *Fitnessorientiertes Ausdauertraining: abwechslungsreich und individuell*. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 2009.
 Versteegen, Mark *Core Performance*. Riva Verlag, München 2011.
 Zawieja, Martin *Leistungsreserve Hanteltraining*. Philippka Verlag, Münster 2008.

Koordination

- Hafner, Sabine *Turnen in der Schule*. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 2009.
 Hirtz, Peter; Hotz, Arturo;
Ludwig, Gudrun *Bewegungskompetenzen: Gleichgewicht*. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 2007.
 Hirtz, Peter; et al *Orientierung*. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 2010.
 Kosel, Andreas *Schulung der Bewegungskoordination*. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1994.

Funktionelle Gymnastik

- Freiwald, Jürgen *Optimales Dehnen*. Spitta-Verlag, Balingen 2013.
 Klee, Andreas;
Wiemann, Klaus *Dehnen: Training der Beweglichkeit*. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 2012.
 Rühl, Jörn;
Laubach, Vanessa *Funktionelles Zirkeltraining*. Meyer& Meyer-Verlag, Aachen 2011.
 Schleip, Robert *Faszien Fitness*. Riva Verlag, München 2015.

Sportbiologie / Sportanatomie

- Contreras, Bret *Bodyweight Training – Anatomie.* Copress Sport, München 2015.
- Lauren, Mark *Fit ohne Geräte – Anatomie.* Riva Verlag, München 2015.
- Myers, Thomas W. *Anatomy Trains – Myofasziale Leitlinien.* Urban & Fischer Verlag, München 2010.
- Weineck, Jürgen *Sportanatomie.* Spitta-Verlag, Balingen 2008.
- Weineck, Jürgen *Sportbiologie.* Spitta-Verlag, Balingen 2009.
-

Spiele

- Geis, Rüdiger *Sportspiele – leicht gemacht.* Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 2009.
- Kretschmer, Jürgen *Sport in der Primarstufe Bd. 1.* Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 2009.
- Kröger, Christian;
Roth, Klaus *Ballschule – ein ABC für Spielanfänger.* Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1999.
- Kröger, Christian;
Memmert, Daniel *Ballschule Rückschlagspiele.* Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 2002.
- Lang, Heinz *Staffelspiele und Gruppenwettbewerbe.* Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 2007.
- Lang, Heinz *Spielen – Spiele – Spiel. Handreichungen für den Spielunterricht in der Grundschule.* Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 2009.
- Reinschmidt, Christian;
Reinschmidt, Vicki *Trendsport in der Schule- mehr als nur Klettern.* Verlag an der Ruhr, Mülheim 2012
- Reinschmidt, Christian;
Wagner, Ulrike *Fitness-Spiele für Kinder und Jugendliche.* Verlag an der Ruhr, Mülheim 2009.
- Reinschmidt, Christian;
Werner, Vicki *Alles in Bewegung – Spiel- und Sportangebote für die Ganztagschule.* Verlag an der Ruhr, Mülheim 2010.
- Scherer, Hugo *Aufwärmen mit dem Ball.* Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 2005.
-

Sportpädagogik

- Haag, Herbert *Handbuch Sportpädagogik.* Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 2001.
-

Sportpsychologie

- Baumann, Sigurd *Psychologie im Sport.* Meyer & Meyer, Aachen 2006.
- Linz, Lothar *Erfolgreiches Teamcoaching – ein sportpsychologisches Handbuch für Trainer.* Meyer & Meyer-Verlag, Aachen 2009.
- Sprenger, Reinhard K. *Gut aufgestellt – Fußballstrategien für Manager.* Campus-Verlag, Frankfurt/New York 2008.
- Sprenger, Reinhard K. *Vertrauen führt.* Campus Verlag, Frankfurt/New York 2007.
-

Gesundheitssport

- Bös, Klaus *Handbuch Gesundheitssport.* Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 2007.
- Friedrich, Wolfgang *Optimale Sporternährung.* Spitta-Verlag, Balingen 2015.

Sport mit Älteren

- Buchbauer, Jürgen;
Kling, Martina *Fit ab 50+*. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 2007.
- Denk, Heinz; Pache,
Dieter; Schaller,
Hans-Jürgen *Handbuch Alterssport*. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 2003.
- Deutscher Turner-Bund *Sturzprophylaxe-Training*. Meyer & Meyer-Verlag, Aachen 2012.
- Eisenburger, Marianne *Aktivieren und Bewegen von älteren Menschen*.
Meyer & Meyer-Verlag, Aachen 2012.
- Reuß, Peter *Fitnessstraining für Senioren 60+*. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 2010.
- Roth, Sabine; Schneider-
Eberz, Isabella *1013 Spiel- und Übungsformen für Senioren*.
Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 2006.
- Schaller, Hans-Jürgen;
Wernz, Panja *Koordinationstraining für Senioren*. Meyer & Meyer-Verlag, Aachen 2010.
- Schlicht, Wolfgang;
Thiel, Ansgar *Ruhestand, Ehrenamt, Sportverein – Mach es zu (D)einem Projekt!*
- Aktiv älter werden
Württembergischer Landessportbund, Werkheft, Stuttgart 2014
- tum Suden-Weickmann,
Anneliese *Senioren im Wasser*. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 2005.

II VEREINSMANAGER*IN

- Ascherl, Albert *Vereinsmanagement in 30 Schritten*. Obermayer-Verlag, Buchloe 2012.
- Lackenbauer, Willi *Handbuch für ehrenamtliche Vereinsführung*.
Oertel & Spörer-Verlag, Reutlingen 2007.
- BGB *Gesetzestexte des dtv-Verlages* 2013.

III JUGENDLEITER*IN

- Aktion Jugendschutz
(ajs) (Herausgeber) *Das neue Jugendschutzgesetz*.
- Marburger, Hors *Jugendleiter und Recht*. Verlag Richard Boorberg, Stuttgart 2003.
- Mayer, Günter *Aufsichtspflicht, Haftung Versicherung für Jugendgruppenleiter*.
Walhalla Fachverlag, Regensburg 2011.
- Württembergische
Sportjugend (Hrsg.) *Arbeitshilfe*. (Kostenlos über info@wsj-online.de)

Empfehlenswerte Internetseite: www.praxis-jugendarbeit.de

GESETZ ZUR STÄRKUNG DES EHRENAMTES IN DER JUGENDARBEIT

Viele Menschen in Baden-Württemberg engagieren sich neben Schule, Ausbildung und Beruf in ihrer Freizeit für ihre Kinder- bzw. Jugendgruppe. Sie leiten Freizeiten, Fahrten und Zeltlager, betreuen Kinder und Jugendliche in den Sportstunden, besuchen hierfür Schulungsmaßnahmen zur persönlichen Weiterbildung und investieren Teile ihrer Freizeit und ihres Jahresurlaubs dafür.

Um dieses Engagement zu unterstützen und zu fördern, hat der Landtag von Baden-Württemberg im November 2007 das „Gesetz zur Stärkung des Ehrenamtes in der Jugendarbeit“ verabschiedet. Der Gesetzgeber schafft damit einen Mindestanspruch auf Freistellung.

» Wem steht die Freistellung zu?

Allen Beschäftigten über 16 Jahre, die in Baden-Württemberg in einem Dienst-, Arbeits- Ausbildungs- oder sonstigen arbeitnehmerähnlichen Verhältnis (z. B. Freiwilliges Soziales Jahr) stehen. Voraussetzung ist, dass sie ehrenamtlich in der Jugendarbeit tätig sind.

» Für welche ehrenamtlichen Tätigkeiten wird Freistellung gewährt?

Für Maßnahmen der Jugenderholung, sowie bei sonstigen Veranstaltungen, bei denen Kinder und Jugendliche betreut werden, zur Teilnahme an Aus- und Fortbildungslehrgängen der öffentlichen und anerkannten freien Trägern der Jugendhilfe, zur Leitung von internationalen Jugendbegegnungen, die aus dem Kinder- und Jugendplan des Bundes oder aus dem Landesjugendplan gefördert werden, zur Teilnahme an Aus- und Fortbildungslehrgängen Übungsleiter*innen und Trainer*innen, die im Jugendbereich des Sports ehrenamtlich tätig sind und sich hierfür qualifizieren bzw. weiterbilden möchten.

» In welchem Umfang wird die Freistellung gewährt?

Die Freistellung beträgt bis zu zehn Arbeitstage im Kalenderjahr. Für Personen, die sich in einer beruflichen Ausbildung befinden, beträgt die Freistellung bis zu fünf Arbeitstage. Der Anspruch auf Freistellung ist nicht auf das nächste Kalenderjahr übertragbar. Die Freistellung kann höchstens für drei Veranstaltungen im Kalenderjahr beantragt werden.

» Was ist zu beachten?

Die Anträge sind beim Arbeitgeber mindestens einen Monat vor Beginn der Freistellung einzureichen. Freistellung können nur Personen beantragen, die ihren Arbeits- oder Ausbildungsplatz in Baden-Württemberg haben. Das Gesetz begründet keinen Anspruch auf Entlohnung für die Dauer der Freistellung.

» Der Weg zur Freistellung

Die Antragstellung erfolgt über die Geschäftsstelle der Württembergischen Sportjugend. Bei Rückfragen und Informationsbedarf wenden Sie sich bitte an:

Württembergische Sportjugend im WLSB e.V.
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart
Telefon 0711/28077-143
E-Mail: info@wsj-online.de

Den Gesetzestext und das Antragsverfahren finden Sie unter www.wsj-online.de (Serviceangebote der wsj; Freistellung). Sie können Ihren Antrag auf Freistellung dort direkt online ausfüllen.

BILDUNGSZEITGESETZ

Das neue Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) ist seit Juli 2015 in Kraft. Seither können sich Arbeitnehmer in Baden-Württemberg für bis zu fünf Tage pro Jahr für eine politische, ehrenamtliche oder berufliche Weiterbildung freistellen lassen.

Dies bietet vor allem den vielen Übungsleiter*innen, Trainer*innen und Sportfunktionären*innen im Land die Möglichkeit, sich künftig in ihren vereinsportlichen Bereichen weiter zu qualifizieren. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem jeweiligen Ausbildungsträger über die Möglichkeit der Freistellung. Das Gesetz zur Stärkung des Ehrenamtes bleibt vom neuen Bildungszeitgesetz unberührt.

Weitere Informationen gibt es unter www.bildungszeitgesetz.de und www.wlsb.de.

KINDERSCHUTZ IM SPORT (DOSB-EHRENKODEX)

Trainer*innen und Übungsleiter*innen übernehmen nicht nur das wöchentliche Trainingsprogramm, sondern sie sind vor allem auch Vorbilder für die jungen Sportlerinnen und Sportler, die sie betreuen. Diese Vorbildfunktion müssen die Trainer*innen und Übungsleiter*innen auch wahrnehmen, um Kinder und Jugendliche nicht nur vor sexueller Gewalt, sondern jeglicher Form des Missbrauchs zu schützen. Die Württembergischen Sportjugend (WSJ) und der Württembergische Landessportbund (WLSB) haben ein umfangreiches Maßnahmen-Paket geschnürt, das Übungsleiter*innen und Trainer*innen, aber auch die Vereinsverantwortlichen unterstützen soll.

Ehrenkodex

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und die Deutsche Sportjugend (dsj) haben zusammen mit weiteren Organisationen den Ehrenkodex für Trainer*innen und Übungsleiter*innen entwickelt. WLSB und WSJ haben entschieden diesen zu übernehmen, Sie finden ihn auf der folgenden Seite. Der Ehrenkodex stellt einen Anlass dar, sich über die Werte und Normen im eigenen Verein auszutauschen und sich die Verantwortung gegenüber Kindern und Jugendlichen vor Augen zu führen. Dieses Instrument zur Selbstverpflichtung ist fester Bestandteil der Lizenzausbildungen zum* zur Trainer*in C bzw. Übungsleiter*in C und muss beim Prüfungslehrgang unterschrieben vorgelegt werden.

Ausbildungsinhalte

Die WSJ und der WLSB haben sich bewusst dafür entschieden, den Schutz vor sexueller Gewalt und allen Formen des Missbrauchs von Kindern und Jugendlichen als standardisierte Inhalte in den Ausbildungs-Lehrgängen zu thematisieren. Zu groß sind die Unterschiede in den einzelnen Sportarten, was die Trainingsformen, Trainingsinhalte und die Trainer-Sportler-Beziehung angeht. Die allgemeine Jugendarbeit im Sportverein unterscheidet sich davon nochmals grundlegend. Doch immer gilt der Grundsatz: Hinsehen, abwägen, handeln.

Zentrale Beratungsstelle bei der WSJ

In der WSJ-Geschäftsstelle ist eine zentrale Anlaufstelle eingerichtet worden – für alle Fragen rund um sexuelle Gewalt und Missbrauch von Kindern und Jugendlichen im Sport. Hier stehen Ihnen kompetente Ansprechpartner*innen zur Verfügung, die Ihnen bei Fragen zum Bundeskinderschutzgesetz, zu Präventionsmaßnahmen oder dem Umgang mit Grenzverletzungen und sexualisierter Gewalt gerne weiterhelfen. Sind finden hier außerdem Hilfe zum Umgang mit Verdachtsäußerungen von sexuellen Übergriffen und können schnell und zielgerichtet an Experten*innen

von Fachberatungsstellen in Ihrer Umgebung weitervermittelt werden.

Präventions- und Schutzkonzept

Die WSJ empfiehlt allen Sportvereinen und –verbänden ein Präventions- und Schutzkonzept in den eigenen Strukturen umzusetzen, um einen möglichst umfassenden Schutz vor sexualisierter Gewalt gegenüber den Kindern und Jugendlichen zu gewährleisten. Die WSJ aber auch der DOSB und die dsj haben umfangreiche Handlungsleitlinien und Orientierungshilfen für die Sportvereine und Sportverbände zum Kinderschutz und dem Umgang mit sexualisierter Gewalt im Sport erstellt. Dieses Informationsmaterial können Sie auf unserer Homepage unter www.wsj-online.de unter der Rubrik Kinderschutz kostenlos abrufen.

So erreichen Sie die Anlaufstelle

Württembergische Sportjugend

Tel.: 0711/28077-140

E-Mail: info@wsj-online.de

EHRENKODEX

Für alle ehrenamtlich und hauptberuflich Tätigen in Sportvereinen und -verbänden.

Hiermit verspreche ich,

- Ich gebe dem persönlichen Empfinden der mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen Vorrang vor meinen persönlichen sportlichen und beruflichen Zielen.
- Ich werde die Persönlichkeit jedes Kindes, Jugendlichen und jungen Erwachsenen achten und dessen Entwicklung unterstützen. Die individuellen Empfindungen zu Nähe und Distanz, die Intimsphäre und die persönlichen Schamgrenzen der mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sowie die der anderen Vereinsmitglieder werde ich respektieren.
- Ich werde Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bei ihrer Selbstverwirklichung zu angemessenem sozialen Verhalten anderen Menschen sowie Tieren gegenüber anleiten. Ich möchte sie zu fairem und respektvollem Verhalten innerhalb und außerhalb der sportlichen Angebote gegenüber allen anderen Personen erziehen und sie zum verantwortungsvollen Umgang mit der Natur und der Mitwelt anleiten.
- Ich werde sportliche und außersportliche Angebote stets an dem Entwicklungsstand der mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ausrichten und kinder- und jugendgerechte Methoden einsetzen.
- Ich werde stets versuchen, den mir anvertrauten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen gerechte Rahmenbedingungen für sportliche und außersportliche Angebote zu schaffen.
- Ich werde das Recht des mir anvertrauten Kindes, Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf körperliche Unversehrtheit achten und keine Form der Gewalt, sei sie physischer, psychischer oder sexueller Art, ausüben.
- Ich werde dafür Sorge tragen, dass die Regeln der jeweiligen Sportart eingehalten werden. Insbesondere übernehme ich eine positive und aktive Vorbildfunktion im Kampf gegen Doping und Medikamentenmissbrauch sowie gegen jegliche Art von Leistungsmanipulation.
- Ich biete den mir anvertrauten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen für alle sportlichen und außersportlichen Angebote ausreichende Selbst- und Mitbestimmungsmöglichkeiten.
- Ich respektiere die Würde jedes Kindes, Jugendlichen und jungen Erwachsenen und verspreche, alle jungen Menschen, unabhängig ihrer sozialen, ethnischen und kulturellen Herkunft, Weltanschauung, Religion, politischen Überzeugung, sexueller Orientierung, ihres Alters oder Geschlechts gleich und fair zu behandeln sowie Diskriminierung jeglicher Art sowie antidemokratischem Gedankengut entschieden entgegenzuwirken.
- Ich möchte Vorbild für die mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sein, stets die Einhaltung von sportlichen und zwischenmenschlichen Regeln vermitteln und nach den Gesetzen des Fair Play handeln.
- Ich verpflichte mich einzugreifen, wenn in meinem Umfeld gegen diesen Ehrenkodex verstoßen wird. Ich ziehe im „Konfliktfall“ professionelle fachliche Unterstützung und Hilfe hinzu und informiere die Verantwortlichen auf der Leistungsebene. Der Schutz der Kinder und Jugendlichen steht dabei an erster Stelle.
- Ich verspreche, dass auch mein Umgang mit erwachsenen Sportlerinnen und Sportlern auf den Werten und Normen dieses Ehrenkodexes basiert.
- Durch meine Unterschrift verpflichte ich mich zur Einhaltung dieses Ehrenkodexes.

Datum

Unterschrift