

## **JUMP THE HOLE (LK WEICHE-FLENSBURG)**

### **Bezeichnung des Projekts:**

Jump the hole

### **Name der Institution, des Vereins oder der Gruppe, die die Initiative umgesetzt hat:**

Leichtathletik Klub Weiche

### **An welchem Ort oder in welcher Region haben Sie Ihre Initiative umgesetzt?**

Flensburg

### **Ausgangslage: Welche Herausforderung galt es für Sie im Corona-Jahr 2020 zu bewältigen?**

Für alle 150 aktiven Athleten aller Altersklassen und Leistungsgruppen musste unverzüglich und immer wieder das Angebot in Form von Training, Formtests und Wettkämpfen, geselligen Aktivitäten und individueller Betreuung ermöglicht werden. Schon vor der neuen Landesvorgabe mussten Konzepte bestehen und bewilligt sein, sodass z.B. Training oder auch Wettkämpfe angeboten werden konnten. Digitale Formen von Kommunikation wurden umgehend benötigt. Neben dem Vereinsleben ging es zudem auch um die Gewinnung von Trainern, da teils acht bis zehn Trainer gleichzeitig in drei Schichten benötigt wurden, um die Auflagen von maximal fünf Athleten pro Gruppe einhalten zu können. Sponsoren, die uns Jahre unterstützten, benötigten nun selbst Hilfe. Zudem ging es um die Erhaltung der Motivation der Athleten, da sowohl das Treffen der Freunde im Training als auch eine absehbare Wettkampfsaison in weite Ferne rückte. Sowohl für die Kaderathleten als auch für die Jüngeren führte das Entfallen des gesamten privaten Rahmens zu erheblichen Problemen. Eltern suchten ebenfalls Hilfe bei den Trainern.

### **Umsetzung: Was haben Sie sich einfallen lassen, um diese Situation zu bewältigen?**

Ein gut koordiniertes und dosiertes Paket von Maßnahmen auf der Trainings-, Motivations- und Gemeinschaftsebene wurde schon frühzeitig initiiert und täglich umgesetzt. In jeder Corona-Phase konnten wir die neuen Vorgaben bereits am ersten Tag umsetzen.

Training: Das Training wurde während des Lockdowns per Trainingsplan für die Leistungsathleten gesteuert. Korrekturen erfolgten per Video oder per Einzelcoaching auf Waldwegen und Wiesen. Zusätzlich wurde eine Fortbildung zu einem Motivations- und Trainingstagebuch geführt, welches viele Athleten bis heute führen. Für die Nachwuchsathleten gab es tägliche Trainingspläne.

Hierbei unterstützen auch die Leistungsträger. So erstellte Annike Rohlf jede Woche aufwendige Stabi-Videos. Alle älteren Athleten wurden mit Trainingsgeräten ausgestattet. Von Wurferäten hin bis zu Hantelbänken, circa 1000 Kilogramm Gewichte wurden verteilt, zusätzliches Gerät gekauft. Zusätzlich wurde unter Anleitung von Diplomtrainern "mentales Techniktraining" in Bewegungsskripten umgesetzt. Am ersten Tag der Trainingswiederaufnahme konnte für ALLE Athleten und Kids das Training in 5er Gruppen ermöglicht werden. Teils acht bis zehn Trainer pro Tag (in mehreren Schichten) boten Training an. Studierende Trainer führen hierfür aus ihren Heimatorten teils extra 100 Kilometer weit zum Training. Viele der zusätzlichen Angebote blieben bestehen.

Parallel hierzu wurde eine "Community" per WhatsApp initiiert, die sehr aufwendig gepflegt wurde. Hier wurde Wert daraufgelegt, dass die Sportler, und bei den jüngeren Athleten auch deren Eltern, täglichen Austausch untereinander hatten. Hierzu gab es täglich neben den Trainingsvorgaben viele attraktive Aufgaben und

Challenges zu bewältigen. Dies war nur möglich, da Christine Dreier die Gruppen trotz Mutterschutz täglich vier bis sieben Stunden betreute.

Neben Tageschallenges gab es auch zwei Langzeitwettbewerbe. Um eine Grundlagenausdauer zu bekommen, sollten die Athleten möglichst viele der 254 Orte des Landkreises mit dem Fahrrad abfahren. Es kamen über 8.000 Radkilometer zusammen und man traf ständig in weit entfernten Orten Sportler aus dem eigenen Verein. Die zweite Challenge war die Liegestütz-Challenge, die mit Video und Trainingsprogramm begleitet wurde und bei der nach sieben Wochen über 30 Athleten saubere 100 Liegestütz am Stück durchführen konnten. Die Preise für die Tageschallenges stellten die Sponsoren. Für die Senioren wurde zudem in Kooperation ein weiteres individuelles Training ermöglicht.

Nicht zu unterschätzen war die Motivationslage der Athleten. Neben der Gruppenbetreuung gab es Einzelbetreuung, Gespräche und ein paar kleine Motivationstricks aus der „Mentaltrainer-Zauberkiste“. Aufgaben wie "Führe mit deinem Haus-/Kuscheltier ein Gespräch zum Thema Durchhalten" oder auch ein Motivationspullover (60 Stück verkauft) brachten immer wieder neue Reflexionsebenen ins Spiel und machten die Athleten stark. Zielbindung durch kleine Formtests mit elektronischer Zeitmessung, Diagnostik und später auch selbst ausgerichtete Wettkämpfe hielten die Moral hoch. Auch andere Vereine durften teilnehmen. Kleine Videos mit Trainingsaufgaben wurden erstellt und erfreuten sich bundesweit bis in die Schweiz und Indonesien großem Interesse. Auf leichtathletik.de, in der Zeitschrift "Leichtathletiktraining", in der regionalen Presse und den sozialen Netzwerken gab es Veröffentlichungen. Zudem wurde auch der Firmenzehnkampf als einzige regionale Breitensportveranstaltung durchgeführt.

### **Erfolg: Was konnten Sie mit Ihrer Initiative bewirken?**

Wir sind mit der Krise nachweislich erheblich gewachsen. Die Mitgliederzahl im Verein hat zugenommen. Die Anzahl Engagierter hat auf 22 aktive, ehrenamtliche (!) Trainer zugenommen. Das Engagement von Eltern hat zugenommen. Es sind vier neue Trainingszeiten entstanden. Die Trainingsgruppen der jüngeren Athleten ist erheblich gewachsen. Die Top-Athleten konnten Bestleistungen sowie eine Bronzemedaille bei der DM Mehrkampf (U16) verzeichnen. In Flensburg konnten diverse Wettkämpfe und Meisterschaften angeboten werden. Das größte Team der Vereinsgeschichte ging bei der Team-LM an den Start. Die Jugend hat eine Vielzahl von Aktivitäten initiiert und konnte im Herbst noch einmal ein sehr komplexes Ferienprogramm zur Gemeinschaft vorlegen. Es konnten Preise und Sponsoren mit dem Konzept gewonnen werden. Bei den Sternen des Sports wurden wir für unsere soziales Engagement ausgezeichnet.

### **Nachhaltigkeit: Wie können Sie auch in Zukunft von den Erfahrungen profitieren?**

Auf vielen Ebenen war das Engagement nachhaltig. Die Traineranzahl und das Engagement wurde um acht Trainer und einen Sportlehrer auf 22 erweitert. Ein Trainerabend im Oktober sorgte für neue Vernetzung, Austausch und Dynamik entstand innerhalb der Trainingsgruppen. Für die jüngere Gruppe der 10-14-Jährigen sowie für die Senioren gibt es je zwei neue Trainingsangebote, das tägliche Angebot in der Jugend wurde zudem noch weiter aufgeteilt. Die Kindergruppen wurden mit vier weiteren Trainern und Helfern verstärkt, sodass auch im Winter Training drinnen und draußen stattfindet.

Die WhatsApp-Gruppen führen zu einer guten Unterstützung, auch durch die Eltern. So waren bei der LM Senioren 40 eigene Kampfrichter und Helfer am Start. Sponsoren, Fahrangebote und auch Freizeitangebote werden blitzschnell ermöglicht. Schnelle Absprachen sind möglich. Die Kommunikation mit den Trainern durch das Motivationstagebuch besteht weiterhin unkompliziert. Die Vereinsbekleidung wird sogar von Eltern bestellt. Vereins-Mund- und Nasenbedeckungen sind ebenfalls in großer Anzahl im Umlauf. Die Trainingsangebote wurden zusätzlich durch ein Hochglanzmagazin in 1500-facher Auflage beworben und sorgen für starken Zulauf

in den Kindergruppen. Für die Wintersaison konnte dank der Reichweite der WA-Gruppe eine Stabhochsprungmatte im Wert von 20.000 Euro realisiert werden und auch eine Halle für Wintertraining gefunden und zusätzlich angemietet werden.

Bei der Team-LM führen über 80 Eltern mit zum Wettkampf, um anzufeuern – das gab es auch noch nie. Die Sponsoren, denen wir geholfen haben, kommen nun wieder auf uns zu. Die Jugend behält ihr Engagement aufrecht und setzt sich eigenständig mit tollen Aktivitäten, aber auch Trainertätigkeiten ein. Online wird gerade eine neue Homepage erstellt, die Facebookgruppen und die Instagram-Seite wurden unter Anleitung einer Marketing-Firma vernetzt und die Jugend fortgebildet. Hygienekonzepte wurden selbst erstellt und im Vorfeld mit dem Gesundheitsamt abgestimmt. Sowohl für das Training als auch für die ersten großen Wettkämpfe. Alle Vereine der LG Flensburg durften und dürfen an dem Angebot des LK Weiche teilnehmen. Viele jüngere Athleten fanden so den Weg zum Training anderer Trainingsgruppen und vernetzten sich besser. Lehrer aus verschiedenen Schulen suchen zudem nun den Weg zur Zusammenarbeit, da das Angebot sich stark verbreitet hat und regional sehr präsent ist.

### **Optional: Wofür würden Sie im Falle eines Gewinnes den Geldpreis einsetzen?**

Jugendaktivitäten im Sinne der Gemeinschaft und gemeinsamen Trainings sowie Fortbildungen

### **Eingereichte Dokumente:**

Mehrere Bilder, Collagen, eine Präsentation und Zeitungsartikel.

