

Handout

Bau und Beschaffung von Trainingsgeräten

Handout zur Präsentation im Rahmen der C-Trainer Ausbildung 2009 / 2010

Referenten: Phillip Radtke, Michael Arndt

Inhaltsverzeichnis

<i>Bau und Beschaffung von Trainingsgeräten</i>	3
<i>Begriffsklärung Trainingsgerät</i>	3
<i>Arten der Beschaffung</i>	3
<i>Kauf</i>	3
<i>Mitbenutzung</i>	3
<i>Geschenk / Spende</i>	4
<i>Bau</i>	4
<i>Zielsetzung beim Eigenbau</i>	4
<i>Wirkung selbst gebauter Trainingsgeräte</i>	5
<i>Trainingsgeräte</i>	5
<i>Minihürde</i>	5
<i>Übungsspeer</i>	5
<i>Wurfholz</i>	5
<i>Flutterball</i>	6
<i>Hürdenwagen</i>	6
<i>Schaumstoffhindernisse</i>	6
<i>Bananenkartons</i>	6
<i>Fahrradreifen</i>	6
<i>Quellennachweis</i>	6

Bau und Beschaffung von Trainingsgeräten

Die Präsentation beschäftigt sich grundsätzlich mit dem Eigenbau von Trainingsgeräten und der Substitution bestimmter Geräte durch Alltagsgegenstände, die es dem Lehrenden leicht machen, disziplinspezifische Hilfestellungen oder aber Unterstützung in der Anbahnung und dem Vermitteln von Bewegungsabläufen zu geben. Zusätzlich werden auch weitere Möglichkeiten der Beschaffung erläutert und Vor- und Nachteile abgewogen.

Weiterhin soll die Zielsetzung eines Eigenbaus beurteilt werden und die Auswirkungen auf den Trainingsbetrieb. Insbesondere wird hier auch auf die Eigenarten des Trainings mit selbstgebauten Trainingsgeräten eingegangen.

Begriffsklärung Trainingsgerät

Trainingsgeräte können grob in Grundausrüstung, Hilfsmittel und disziplinspezifische und -charakterisierende Geräte unterteilt werden. Typische Grundausrüstungen sind Bekleidungsgegenstände, ein Hilfsmittel ist z.B. der Hürdenwagen, die Stoppuhr oder das Maßband.

Im Rahmen dieser Präsentation geht es nicht um die Grundausrüstung. Tipps zum Nähen von Trikots können wir ggf. am Abend in lockerer Runde austauschen.

Arten der Beschaffung

Wir unterscheiden im Folgenden vier Arten der Beschaffung:

- Kauf
- Mitbenutzung
- Geschenk / Spende
- Eigenbau

Kauf

Geht es um die Beschaffung von Geräten ist der Kauf nach wie vor das vorrangig angewandte Mittel. Vieles, was zur Ausrüstung z.B. einer Halle gehört wird vom Verein angeschafft und steht wie selbstverständlich zur Verfügung. Besonders in der Hallensaison wird von diesem Angebot ausreichend Gebrauch gemacht, ohne sich über die Herkunft der Kästen, Böcke, Matten usw. weiter Gedanken zu machen.

Auch stellt der Kauf die einfachste Möglichkeit dar, Geräte anzuschaffen. In Zeiten des Internets und des bargeldlosen Zahlungsverkehrs lässt sich ein komplettes Stadion vom heimischen Sofa aus einrichten. Immer vorausgesetzt, die liquiden Mittel lassen es zu. Und auch wenn es einigen Vereinen noch gut geht, so wird in nächster Zeit ein Umdenken stattfinden müssen. Selbst die großen Vereine können aufgrund des Rückzugs bzw. der Insolvenz oder Übernahme der Hauptsponsoren nur noch kurzfristige Zusagen bzgl. der finanziellen Absicherung der Saisonziele geben, und so mancher Spitzensportler sucht z.Zt. einen neuen Verein, der auf die finanziellen Vorstellungen des Sportlers einzugehen bereit ist.

Im kleinen Rahmen wird die Vereinsarbeit durch die erweiterten Angebote der Ganztagschulen gefährdet. Hier wird es ohne eine Zusammenarbeit schwierig werden, die finanzielle Ausstattung zu sichern, ziehen sich doch immer mehr Kinder aus den Vereinen zurück und sorgen damit für geringere Beitragseinnahmen.

Mitbenutzung

Gerade der verstärkte Einsatz der Schulen legt eine Zusammenarbeit und damit auch eine gemeinsame Nutzung der vorhandenen Einrichtung und Gerätschaften nahe. Die Vorteile liegen auf der Hand:

- bessere Auslastung der Geräte und Örtlichkeiten wie Turnhallen und Stadien
- geteilte Kosten bei Anschaffungen und Ersatzbeschaffungen
- Verstärkung der Zusammenarbeit zwischen Verein und Schule

Doch wo Licht ist, ist auch Schatten. Die verstärkte Abnutzung der Geräte führt zu einer geringeren Lebensdauer. Daraus resultiert die Notwendigkeit, im Vorwege klar zu regeln, wer mit welchem Anteil für Ersatzbeschaffungen aufkommen muss.

Des Weiteren kann es durch Überschneidungen im Trainingsbetrieb zu Konkurrenzsituationen kommen. Und eine gemeinsame Nutzung bedarf einer erhöhten Kommunikation zwischen den Beteiligten.

Geschenk / Spende

Einem geschenkten Gaul guckt man nicht ins Maul. (aus dem Lateinischen: „Noli equi dentes inspicere donati!“)

Dieser Satz drückt alles aus. Natürlich sind Spenden und Geschenke ein Segen für die gebeutelten Etats der Abteilungen, nur kann aus den Zuwendungen auch eine Forderung entstehen – nach Dankbarkeit und/oder Mitbestimmung. Kompliziert kann es werden, wenn eine gut gemeinte Spende nicht den Ansprüchen genügt und persönliche Bindungen indirekt zur Nutzung und damit Anerkennung zwingen.

Spenden, die von einer Gemeinschaft oder einer nicht in der Abteilung beheimateten Person getätigt werden oder die zweckgebunden gesammelt werden sind jedoch ein probates Mittel, der oftmals klammen finanziellen Lage der Vereine zu entkommen.

Bau

Der Bau der Geräte bietet eine hervorragende Alternative zum Kauf – immer beschränkt auf Gegenstände, die sich auch bauen lassen.

Die Voraussetzungen, um Trainingsgeräte zu bauen, sind denkbar gering. Neben ein wenig handwerklichem Geschick braucht es Zeit, etwas Geld und einer Idee oder einer Anleitung. Mit diesen Zutaten lassen sich tolle Hilfsmittel basteln, die vielseitig verwendet werden können.

Zielsetzung beim Eigenbau

Es gibt viele Gründe, Trainingsgeräte zu bauen. Zum einen entlastet es die Kasse, da Geräte im Eigenbau meist nur einen Bruchteil dessen kosten, was für gekaufte Geräte veranschlagt werden muss.

Des Weiteren können diese Geräte auch eine echte Bereicherung für das Training darstellen. Es gibt kein echtes Pendant zu Fahrradreifen. Aber im Bereich des Eigenbaus ist das von den Referierenden eindeutig bevorzugte Trainingsgerät die Minihürde. Es gibt keine käuflich zu erwerbende Trainingshürde, die ähnlich variabel, leicht in der Handhabung und ungefährlich im Training ist wie die Minihürde.

Der Eigenbau ist also eine perfekte Alternative zum Kauf.

Gebaut werden kann eigentlich alles, was durch den Eigenbau keine Einschränkung in der Funktionalität erfährt. Ein Speer, der nicht fliegt, braucht nicht gebaut zu werden.

Aber was darf gebaut werden? Auch für Geräte gibt es natürlich Normen. Zum einen sind das die z.B. durch die LAO festgelegten Normen für Geräte, die im Wettkampf eingesetzt werden. Zum anderen geht es aber auch um Sicherheit und Haftung. Auf den Einsatz selbst geflochtener Seile beim Ringturnen sollte verzichtet werden. Ein guter Berater ist hier wie allgemein im Leben der gesunde Menschenverstand.

Am Ende des Tages baut niemand Geräte zum Selbstzweck. Sie sollen das Trainingsangebot erweitern und dem Trainierenden neue Möglichkeiten bieten. Sie sollen zum Teil eine neue Form des Trainings ermöglichen oder aber der Differenzierung dienen. Jeder Mensch ist anders, und so ist es erstrebenswert, auf unterschiedliche Eigenschaften des Kindes/Schülers einzugehen, um ihm z.B. trotz eines körperlichen Defizits dennoch die bestmögliche Ausbildung zuteil werden zu lassen.

Wirkung selbst gebauter Trainingsgeräte

Von vielen evtl. nicht ausreichend gewürdigt ist die Wirkung der selbst gebauten Trainingsgeräte auf die Trainierenden und auch auf die Trainer. Die Trainierenden fühlen sich vielleicht durch besondere Details eher vom Gerät angesprochen. Der Trainer hat eine besondere Bindung zum Gerät und setzt es – nachdem er sich beim Bau darüber ausführlich Gedanken gemacht hat – variabler und intensiver ein.

Gerade Kinder kann man durch Farben und Formen ansprechen. Hat der Ball ein Gesicht und womöglich Ohren ist das doch ein sehr viel attraktiveres Gerät als der schnöde Schlagball in Wettkampfausführung, und ein Wurfholz mit Moosgummi-Klinge und Möwenfeder vom letzten Strandspaziergang wird zum Tomahawk (natürlich kann man jetzt darüber streiten, ob es Sinn macht, eine Waffe der amerikanischen Ureinwohner durch die Halle zu werfen, aber bei einem Speer haben wir ja auch keine Probleme...). Es lassen sich mit Sicherheit viele Beispiele finden. Wichtig ist eigentlich nur, dass die Geräte einen starken Aufforderungscharakter erhalten, dann hat sich die Arbeit auf jeden Fall gelohnt.

Trainingsgeräte

Im Folgenden werden einige Trainingsgeräte vorgestellt und Anleitungen zum Eigenbau gegeben bzw. auf externe Quellen verwiesen. Die angegebenen Kosten zur Herstellung sind immer Richtwerte, bei denen davon ausgegangen wird, dass wirklich alles gekauft wird.

Minihürde

Die schon angesprochene Minihürde ist ein hervorragendes Trainingsgerät, welches nicht all zu schwer nachzubauen ist. Diese Hürde kann vielseitig eingesetzt werden, da sie in der Höhe verstellbar ist. Zur Rhythmuschulung kann sie genauso gut eingesetzt werden wie zur Heranführung zur Wettkampfhürde. Außerdem kann sie zur Sprungschulung eingesetzt werden. Die Bauanleitung ist auf der Homepage des SHLV. Die Materialkosten liegen bei ungefähr 11€ pro Hürde.

Übungsspeer

Ein weiteres Trainingsgerät ist der Übungsspeer. Dieser Speer ist für den gefahrlosen Übergang vom Schlagball zum Speerwurf gedacht. Die eigene Erfahrung zeigt, dass die Kinder, motiviert durch eine farbenfrohe Gestaltung, sehr gerne mit diesem Gerät üben. Der Speer kann auch in der Halle eingesetzt werden, da die Flügel die Reichweite einschränken, außerdem kann der Speer aufgrund der Flügel nicht rotieren und hinterlässt bei den Kindern einen positiven Eindruck, da sie ein Erfolgserlebnis haben. Die Kosten liegen bei ca. 13€.

Wurfholz

Weiter geht es mit dem Wurfholz, das am leichtesten hergestellt werden kann und fast keine Kosten verursacht. Bei diesem Gerät kann man an der Flugbahn und der Rotation leicht erkennen, wenn beim Werfen Fehler gemacht wurden.

Flutterball

Der uns bereits bekannte Flutterball ist eine empfehlenswerte Anschaffung. Dieser Ball ist kindgerecht und kann in der Halle, sowie draußen auf dem Platz verwendet werden. Die Herstellung ist nicht all zu schwer und die Kosten sind akzeptabel. In der Halle ist dieser Ball aufgrund des Flutterbands gut geeignet, da dieses die Reichweite stark einschränkt. Dieser Eigenbau kann in vielen Spielen Verwendung finden. Außerdem kann der Trainer die Flugbahn des Balls gut erkennen.

Hürdenwagen

Der Hürdenwagen ist ein sinnvoller Eigenbau, da das gekaufte Produkt ca. zehnmal teurer ist. Wer viele Hürden hat und noch keinen Wagen für diese hat ist mit diesem Bau gut beraten.

Schaumstoffhindernisse

Schaumstoffhindernisse sind für die Rhythmusschulung gut geeignet. Auch beim „Überstolpern“ oder „Drauftreten“ ist keine Gefährdung des Athleten gegeben, da diese Hindernisse nachgeben. Auch können diese Balken als Markierung verwendet werden, z.B. für Absprungzonen beim Weitsprung.

Bananenkartons

Bananenkartons sind eine platzraubende, aber vielseitig einsetzbare und daher empfehlenswerte Anschaffung. Sie können als Hindernisse zum Überlaufen/ -springen ebenso Verwendung finden, wie als Markierungen für Slalomläufe. Genauso gut können sie als kleine „Erschwerung“ beim Laufen eingesetzt werden.

Fahrradreifen

Der Fahrradreifen (genauer: Fahrradmantel), ist ein praktisch kostenloses aber sehr gutes Hilfsmittel, um die Schrittfolgen zu erläutern und zu trainieren. Sie können auch als Gerät zum Werfen benutzt werden. Für die Drehung beim Diskuswerfen beispielsweise.

Quellennachweis

Schaumstoffbalken: Präsentation des letzten Jahres

Minihürde: http://shlv.de/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=297&Itemid=136

Quellen der Fotos: Google Bilder, istockphoto.com, Flickr Creative Commons, everystockphoto.com, morgufile.com