

Leitfaden

Umsetzung des EFB in den Vereinsalltag

- Der Leitfaden richtet sich an Vereine, die das EFB in ihrem Trainingsalltag umsetzen möchten
- Dieses Modell bezieht sich auf eine Integration von vier einzelnen EFB-Testungen in das normale Vereinstraining
- Die Teilnehmenden sind regelmäßig körperlich-sportlich aktiv
- Es wird das Testprofil 2 angewendet

Inhaltsverzeichnis

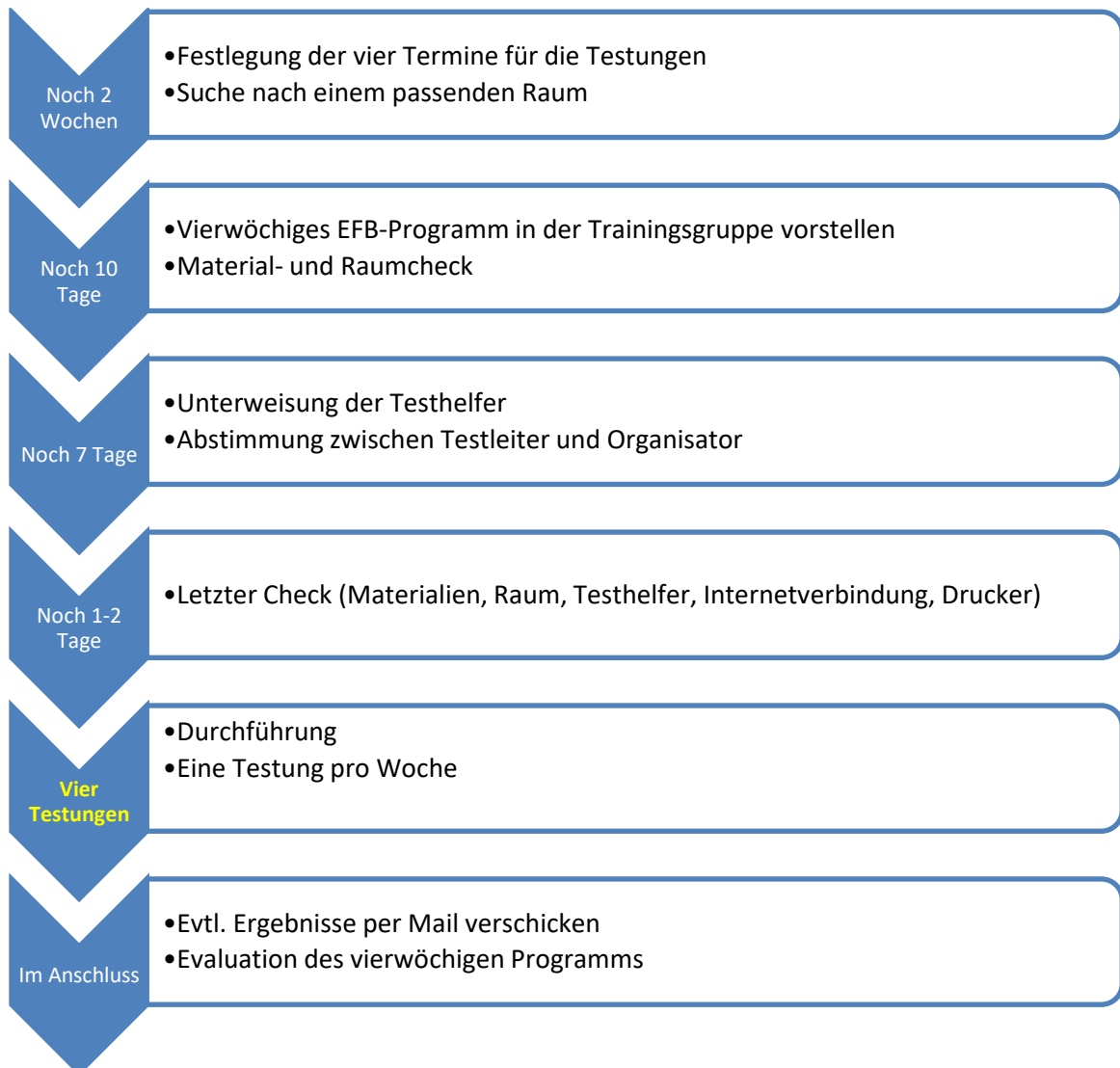
| | |
|--|---|
| 1. Einleitung..... | 1 |
| 2. Verlaufsplan..... | 2 |
| 3. Vorbereitung | 3 |
| 4. Anforderungen an die Räumlichkeiten | 4 |
| 5. Durchführung/Auf- und Abbau | 4 |
| 6. Nachbereitung..... | 6 |
| 7. Was flexibel zu gestalten ist | 7 |
| 8. Barrieren und Tipps | 7 |

1. Einleitung

Der vorliegende Leitfaden soll eine Unterstützung bieten, den European Fitness Badge (EFB) im Sportverein umzusetzen. Dabei wird auf die Umsetzung des EFB in den Alltag der Vereine eingegangen. Die Abnahme des EFB soll in vier einzelne Testungen unterteilt werden, die in einem Umfang von vier Wochen ein Mal pro Woche durchgeführt werden. Der Leitfaden stellt einen idealtypischen Verlauf dar und kann abhängig von den Gegebenheiten im Verein angepasst werden.

Die Zielgruppe des vierwöchigen Programms sind Mitglieder des Sportvereins, die regelmäßig körperlich- sportlich aktiv sind. Aus diesem Grund wird hierfür das leistungsorientierte Testprofil 2 zugrunde gelegt, durch welches die Level *advanced* und *approved* erreicht werden können (Handbuch S. 28ff).

2. Verlaufsplan



3. Vorbereitung

| | |
|------------------------------|---|
| Termin | So früh wie möglich werden die Termine für die vier Testungen mit den voraussichtlichen Teilnehmern festgelegt (mindestens zwei Wochen vor der ersten Testung) |
| Raum | Anschließend wird geprüft, ob der vorhandene Trainingsraum für das EFB geeignet ist (Anforderungen an Räume siehe Kap. 3); bei Sportgruppen, die draußen trainieren, sollte eine geeignete Sporthalle bzw. ein passender Raum gesucht werden; |
| Werbung | Bewerben Sie die vier Termine in Ihrer Trainingsgruppe im Voraus, etwa zwei Wochen vor der ersten Testung; Bedienen Sie sich dabei Kommunikationsmitteln wie Flyer, E-Mails, Vereinszeitschrift oder persönlicher Kommunikation; Geben Sie die Informationen zum EFB, Datum, Zeitumfang, Ablauf und Räumlichkeiten in Ihrer Trainingsgruppe vor oder nach einem normalen Vereinstraining bekannt oder führen Sie einen Informationsabend ca. zwei Wochen vorher durch; |
| Online-Datenplattform | Bereiten Sie die Online-Datenplattform vor, indem Sie ein neues Event erstellen; die Plattform dient zur Eingabe der Ergebnisse der Teilnehmer; ebenso erhalten Sie hier die notwendigen Formulare für die Durchführung sowie die Step-Sequenz als Download; |
| Anmeldung | Ermöglichen Sie den Mitgliedern eine Anmeldung zum Testprogramm; Diese kann auch informell stattfinden und erleichtert die Planung, z.B. ob sie Unterstützung von weiteren Übungsleitern des Vereins benötigen; Wenn Sie eine Anmeldung ermöglichen, können Sie den Angemeldeten vorab Informationen zum EFB sowie einige Formulare (Einverständniserklärung, Gesundheitsfragebogen, Aktivitätsfragebogen) zukommen lassen, die diese zum ersten Testtag ausgefüllt mitbringen können; |
| Materialien | Stellen Sie ein bis zwei Wochen vor dem ersten Testtag sicher, dass alle Materialien vorhanden und einsatzbereit sind; So können fehlende Materialien noch angeschafft werden (Materialliste im Handbuch S. 73ff); Im Idealfall steht Ihrem Verein eine spezielle EFB-Materialbox zur Verfügung, in der alle besonderen Materialien direkt zur Hand sind; Bedenken Sie, dass bei gleichzeitiger Testung mehrerer Personen an einer Station mehr Materialien pro Station notwendig sind; |
| Testleiter | Für das vierwöchige Programm ist eine für den EFB abnahmeberechtigte Person zuständig (Sie als EFB-Instruktor), die die Vorbereitung koordiniert und bei Bedarf die weiteren Testhelfer unterweist; Diese müssen nicht zwingend zertifiziert sein sondern können von Ihnen zu bestimmten Aufgaben unterwiesen werden; Abhängig von der Anzahl der eingegangenen Anmeldungen werden mehr oder weniger Testhelfer benötigt; Zudem findet eine finale Abstimmung zwischen Ihnen und den Testhelfern statt; |
| Letzter Check | Ein bis zwei Tage vor der ersten Testung erfolgt der letzte Check: Sind Räumlichkeiten und Materialien in Ordnung? Sind alle Testhelfer einsatzbereit und mit dem Ablauf vertraut? |

4. Anforderungen an die Räumlichkeiten

| Anforderung an den Raum | Erfüllt |
|--|---------|
| Mindestens 7m lang und 50m ² groß | |
| Trockene und ruhige Umgebung | |
| Die Decke ist ausreichend hoch (sonst kann der „Jump and reach“ Test nicht durchgeführt werden) | |
| Rutschfester Boden; Kein Teppichboden (wichtig für „Step Test“ und „Flamingo Balance“) | |
| Umkleidemöglichkeit ist vorhanden | |
| Tisch, Stuhl, Steckdosen, Drucker und Internetverbindung sind vorhanden (für die Auswertung vor Ort) | |

5. Durchführung/Auf- und Abbau

- Der idealtypische Verlauf eines Trainings beinhaltet eine Teilnehmerzahl von 15 Personen und eine Trainingsdauer von 90 Minuten, in die die EFB-Testung integriert werden soll
- Nach der EFB-Testung kann in das normale Vereinstraining übergegangen werden
- Es werden an vier hintereinander geschalteten Terminen jeweils zwei Stationen des EFB durchgeführt (optimal wäre ein Zeitumfang von vier Wochen, das heißt eine Testung pro Woche, eine Testung beinhaltet zwei Stationen)
- Die Teilnehmer sollen mindestens 15 Minuten vor dem Beginn der Testung eintreffen
- Für den Aufbau sollten ca. 15 Minuten eingeplant werden; Stellen Sie sicher, dass der Raum für diese Zeit vor, aber auch nach den Tests noch zur Verfügung steht und keine Überschneidungen mit anderen Veranstaltungen entstehen
- Vor den Testungen findet ein gemeinsames, kurzes Aufwärmen mit allen Teilnehmern statt
- Der Testleiter erklärt anschließend den Aufbau und die Durchführung der beiden Stationen
- Danach werden die beiden Stationen entweder nacheinander oder parallel durchgeführt
- Für die Durchführung wird empfohlen, dass der Testleiter mehrere Personen unterweist, die an den beiden Stationen pro Testtag mit dem Zählen der Wiederholungen helfen bzw. die Zeit im Blick haben
- Es ist sinnvoll, wenn an einer Station pro Durchgang ca. drei Teilnehmer gleichzeitig getestet werden (den „Step Test“ können vier bis fünf Teilnehmer gleichzeitig durchführen) und somit die Stationen mehrfach aufgebaut werden; Demnach müssten zum Beispiel beim „Unterarmstütz“ drei Matten nebeneinander liegen
- Achten Sie daher darauf, dass für jede Station genügend Materialien vorhanden sind
- Bei erfahrenen Teilnehmern können sich die Teilnehmer auch gegenseitig testen, das heißt es gibt immer Zweierpaare, von denen einer die Station durchführt und der Partner die Ergebnisse aufschreibt
- Die benötigten Materialien für jede Station finden Sie im Handbuch (Materialliste S. 73ff)
- In der nachfolgenden Tabelle finden Sie einen Überblick über die vier Testungen und alle zusätzlichen Informationen, die beachtet werden müssen

| | |
|-------------------------|--|
| <p>Testung 1</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Empfang der Teilnehmer, Teilnehmer geben ihre ausgefüllten Bögen beim Testleiter ab (Infos über die sportliche Aktivität der Teilnehmer, persönliche Infos, Krankheiten, Verletzungen, Allergien etc.) ➤ Gemeinsames Aufbauen der Stationen „Step Test“ und „Körpermessung“ (Gewicht, Größe, Taille); für die Station „Körperhaltung“ werden keine Materialien benötigt; ➤ Zuerst wird die Station „Körpermessung“ durchgeführt und anschließend der „Step Test“ absolviert ➤ Die Station „Körperhaltung“ kann als Pause/Erholung genutzt werden nach dem „Step Test“ ➤ Der „Step Test“ mit 15 Teilnehmern (3 Durchgänge mit jeweils 5 Teilnehmern gleichzeitig) dauert ca. 20 Minuten ➤ „Körpermessung“ dauert ca. 10 Minuten und „Körperhaltung“ ca. 2 Minuten ➤ Die Ergebnisse werden vom Testleiter bzw. den Helfern eingetragen und beim Testleiter aufbewahrt |
| <p>Testung 2</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gemeinsames Aufbauen der Stationen „Rückwärtsgehen“ und „Liegestütze“ vor der Testung ➤ Zuerst wird die Station „Rückwärtsgehen“ durchgeführt und anschließend die „Liegestütze“ absolviert ➤ Die Station „Rückwärtsgehen“ dauert ca. 15 Minuten (5 Durchgänge mit jeweils 3 Teilnehmern gleichzeitig) ➤ Die Station „Liegestütze“ dauert ca. 10 Minuten (5 Durchgänge mit jeweils 3 Teilnehmern gleichzeitig) ➤ Zur Unterstützung des Testleiters können passive Teilnehmer beim Zählen der Liegestütze und beim Zeitstoppen an der Station „Rückwärtsgehen“ helfen ➤ Die Ergebnisse werden vom Testleiter bzw. den Helfern eingetragen und bis zur nächsten Testung vom Testleiter aufbewahrt |
| <p>Testung 3</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gemeinsames Aufbauen der Stationen „Flamingo Balance“ und „Jump and reach“ vor der Testung ➤ Zuerst wird die Station „Flamingo Balance“ durchgeführt und anschließend der „Jump and reach“ Test absolviert ➤ Die Station „Flamingo Balance“ dauert ca. 10 Minuten (5 Durchgänge mit jeweils 3 Teilnehmern gleichzeitig) ➤ Der „Jump and reach“ Test dauert ca. 20 Minuten (5 Durchgänge mit jeweils 3 Teilnehmern gleichzeitig) ➤ Zur Unterstützung können passive Teilnehmer beim Zeitstoppen an der Station „Flamingo Balance“ und beim Messen beim „Jump and reach“ helfen ➤ Die Ergebnisse werden vom Testleiter bzw. den Helfern eingetragen und bis zur nächsten Testung aufbewahrt |
| <p>Testung 4</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Am Tag der letzten Testung müssen alle elektronischen Geräte (Computer, Drucker) ca. 1 Stunde vor der Testung geprüft werden, sodass eine Auswertung der Ergebnisse vor Ort möglich ist ➤ Gemeinsames Aufbauen der Stationen „Sit and reach“ und „Unterarmstütz“ vor der Testung ➤ Zuerst wird die Station „Unterarmstütz“ durchgeführt und anschließend der „Sit and reach“ Test absolviert |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">➤ Die Station „Unterarmstütz“ dauert ca. 20 Minuten (5 Durchgänge mit jeweils 3 Teilnehmern gleichzeitig)➤ Der „Sit and reach“ Test dauert ca. 10 Minuten (5 Durchgänge mit jeweils 3 Teilnehmern gleichzeitig)➤ Zur Unterstützung können passive Teilnehmer beim Zeitstoppen an der Station „Unterarmstütz“ und beim Messen beim „Sit and reach“ helfen➤ Die Ergebnisse werden vom Testleiter bzw. den Helfern nach der Testung eingetragen➤ Die Ergebnisse von allen vier Testungen werden danach auf der Online-Datenplattform eingetragen und ausgewertet; auch hier empfiehlt es sich aus Zeitgründen, dass die Testhelfer dem Testleiter bei der Auswertung helfen und mehrere Computer sowie Drucker vorhanden sind➤ Danach finden sich die Teilnehmer zur Beratung zusammen➤ Für die Auswertung und die Beratung muss ca. eine Stunde eingeplant werden, daher bietet es sich an, an diesem Testtag kein zusätzliches Vereinstraining durchzuführen |
|--|--|

6. Nachbereitung

- Nach jeder Testung werden die Ergebnisse der Teilnehmer vom Testleiter auf der Online-Plattform eingetragen und gespeichert
- Im Idealfall (vorausgesetzt es befinden sich PC und Drucker vor Ort) erhalten die Teilnehmenden direkt nach der letzten Testung ein Feedback zu ihrem Abschneiden und die ausgedruckte Urkunde überreicht; Auf das Feedback sollte auf keinen Fall verzichtet werden, da es eine wichtige Säule des EFB darstellt und weitere Handlungsmöglichkeiten aufzeigt (Hinweise für die Beratung im Handbuch S. 57ff.)
- Nach der letzten Testung und der anschließenden Beratung bleibt aller Voraussicht nach nur sehr wenig Zeit für das Vereinstraining; daher würde die Trainingseinheit an diesem Tag entweder komplett wegfallen oder die Beratung findet eine Woche später vor dem nächsten Vereinstraining statt
- Im Anschluss an den letzten Testtag findet vereinsintern eine Evaluation des vierwöchigen Programms statt; Aus Sicht der Teilnehmenden, Übungsleiter und evtl. weiterer Akteure (z.B. Vorstand, Geschäftsführung) wird evaluiert, was gut funktionierte und was verbessert werden sollte → notieren Sie sich diese Aspekte für eine weitere Durchführung
- Für eine gute Trainingsplanung und die Motivation der Teilnehmer empfehlen wir eine jährliche Wiederholung des EFB

7. Was flexibel zu gestalten ist

- Je nach Anzahl der Teilnehmer variiert die Dauer einer Testaufgabe
Beispiel „Step Test“:
 - 10 Teilnehmer: ca. 14 Minuten (zwei Durchgänge)
 - 15 Teilnehmer: ca. 20 Minuten (drei Durchgänge)
 - 20 Teilnehmer: ca. 26 Minuten (vier Durchgänge)
- So kann anhand der Teilnehmerzahl ungefähr die Dauer der einzelnen Testungen hochgerechnet werden
- Die Stationen müssen nicht nacheinander, sondern können auch parallel durchgeführt werden; Hierfür eignet sich eine Aufteilung der Teilnehmer in zwei Gruppen
- Bei einer größeren Teilnehmerzahl von mehr als 15 Personen kann es sinnvoll sein, einen zweiten Übungsleiter hinzuzuziehen, um einen besseren Überblick zu gewährleisten
- Außerdem kann in Ausnahmefällen (mehr als 20 Teilnehmer und kein zweiter Übungsleiter) von vier auf insgesamt beispielsweise fünf oder sechs Testungen (und damit ein oder zwei weitere Wochen) aufgestockt werden; Somit würde an zwei Terminen nur eine Station durchgeführt werden wie beispielsweise der „Step Test“, der vergleichsweise viel Zeit in Anspruch nimmt
- Bei Vereinen, die mehr als einmal in der Woche trainieren, bietet es sich an, in jeder Trainingsstunde nur eine anstatt zwei Testaufgaben des EFB durchzuführen

8. Barrieren und Tipps

- Bei bestimmten Stationen („Step Test“, „Jump & Reach“, „Liegestütze“) empfiehlt es sich als Testleiter, aufgrund der Komplexität der Testaufgabe genaue Anweisungen zur Bewegungsausführung zu geben und die Teilnehmer während der Ausführung direkt auf mögliche Fehler hinzuweisen; Die anderen Stationen sind relativ selbsterklärend und daher eher für paarweises Testen geeignet
- Die Durchführung des „2 km Walking-Tests“ erfordert eine adäquate Strecke und zusätzliche Zeit; Sollte beides vorhanden sein, bietet sich die Absolvierung des „2 km Walking-Tests“ anstatt des „Step Tests“ aufgrund der Motivation der Teilnehmenden an
- Beachten Sie, dass die Station „Körpermessung“ in einem separaten Raum oder einem abgeschirmten Bereich stattfindet
- Sollte vor Ort keine Möglichkeit bestehen die Urkunden zu drucken, können die Daten im Nachgang per Mail an die Teilnehmenden gesendet werden oder in der nächsten Stunde ausgegeben werden
- Bei der anschließenden Beratung nach dem vierten Termin kann es aufgrund des hohen Zeitumfangs sinnvoll sein, zuerst gemeinsam den Aufbau des Feedbacks zu besprechen und danach (oder eine Woche später), wenn nötig, Einzelgespräche mit den Teilnehmern zu führen