

## Skypetraining beim SV Oberdürrbach

Voraussetzungen: Jeder Teilnehmer (bzw. jede Familie) muss einen Netzzugang haben und sich bei Skype anmelden. Dies ist kostenlos und geht über Handy/PC/Notebook usw. Die Trainer sammeln die Skype-Telefonnummern, gründen in Skype eine Trainingsgruppe und nehmen alle mit auf.



Bei uns im SV Oberdürrbach läuft das so. Wir haben alle Athleten die mittrainieren möchten in unsere „SVO Trainingsgruppe“ aufgenommen. Unser „Videotraining“ findet zu den normalen Trainingszeiten am Montag und Mittwoch statt. Es können bei Jugendlichen auch die Eltern mittrainieren. Wir trainieren hauptsächlich Kraft, Koordination und Technik. Die Athleten in der SVO Trainingsgruppe werden automatisch alle zu den Trainingszeiten angerufen. Dies ist über die „SVO Gruppe“ nur ein Anruf für den Trainer und alle Athleten sind informiert. Sie wissen im Vorfeld, dass sie ihre Kamera und den Ton ausschalten müssen. Dadurch ist nur der jeweilige Trainer auf den Bildschirm zu sehen (siehe Bild). Die Athleten selbst werden im Vorfeld über die Trainingsinhalte informiert, damit sie sich vorbereiten können. Z.B. werden Heimtrainingsgeräte benötigt, ein Stock für Hanbottraining usw. Bei uns wird das Training meist von zwei Trainern gehalten. Ein Trainer macht das Aufwärmen, bzw. Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Der zweite Trainer das technische Training.



D.h. wenn der erste Teil des Trainings vorbei ist, schaltet der Trainer seinen Ton und die Kamera aus und der neue Trainer schaltet sich zu. Dadurch wird das Training abwechslungsreicher. Am Schluss des Trainings schalten alle Teilnehmer auf Kommando des Trainers ihren Ton an und können kurz klatschen, ihre Meinung zum Training kundtun bzw. Wünsche für das nächste Training äußern. Das komplette Training selbst wird gespeichert und kann so von allen Sportlern, die am Trainingsabend nicht dabei waren jederzeit nachgeholt werden.

Weitere Möglichkeiten um das Video-Training interessanter/motivierender zu gestalten.

- Der Trainer erlaubt zum Schluss jeden Teilnehmer seine Lieblingsübung zu zeigen. D. h. er schaltet nur sein Bild ab, den Ton nicht und gibt vor, wer seine Kamera und seinen Ton einschalten und die nächste Übung zeigen darf.
- Ein Überraschungstrainer wird eingeladen. Dieser kann irgendwo auf der Welt sitzen, er muss nur Skype und einen Netzzugang haben.
- Einsatz von Trainern aus anderen Fachgebieten Yoga usw.
- Trainertausch mit anderen Vereinen die ebenfalls Skypetraining abhalten.
- Training gemeinsam mit einem anderen Verein, einer anderen Gruppen.
- Training im freien, die Athleten benötigen nur ein Notebook/Handy, dann ist z. B. auch ein Koordinationstraining mit der Leiter/Reifen möglich.
- Musik im Hintergrund laufen lassen durch den Trainer, bzw. jeder Sportler kann sich seine eigene Lieblingsmusik auflegen, da er seinen Ton abgeschaltet hat.



Im SV Oberdürrbach läuft das Training sehr gut und trägt zur Motivation unserer Sportler in dieser schwierigen Zeit bei. Bei vielen Kindern beteiligt sich die ganze Familie am Training und hat ihren Spaß.

Für die kommenden Wochen ist ein weiteres Training jeden Freitag geplant. Dies ist für eine weitere Zielgruppe. Hier geht es um Gürtelprüfung, Aufstellung eines Prüfungsprogrammes usw.

Versucht es, ihr werdet auf alle Fälle viel Spaß haben – Euer SVO Trainerteam.