

Handbuch

für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

Die virtuelle Sporthalle



LandesSportBund
Niedersachsen e.V.

AKTIV FÜR VEREINE –
STARK FÜR DIE
BILDUNG!



Herausgeber

LandesSportBund Niedersachsen e.V.
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover
www.lsb-niedersachsen.de

Autor:

Gernot Gehrman

Unterstützt von:

Anne Nyhuis, SportRegion Hannover

Titelbild

Gernot Gehrman

Kontakt:

LandesSportBund Niedersachsen e.V.
Marco Lutz | mlutz@lsb-niedersachsen.de
0511-1268-160 | Stand: Mai 2021

Vorwort	1
Einleitung	2
Videos, Streaming, Fitness-Apps	3
Online-Live-Training	3
Vorbereitung der virtuellen Sporthalle	4
Technische Voraussetzungen	4
Geräte – Grundausstattung	4
Geräte – Empfehlungen	5
Musikeinsatz - Technik	7
Videokonferenzsysteme & ihre Funktionen	8
Videokonferenzsysteme im Preisvergleich	10
Hinweise Datenschutzerklärungen / - Richtlinien	11
Räumliche Voraussetzungen	12
Hintergrund & Lichtquellen	13
Bekleidung & Ablenkung	13
Inhaltliche Vorbereitung und Durchführung	14
Check-in und Begrüßung	15
Hauptteil	16
Ausblick Ciao und Check-out	17
Interaktive Trainingsmethoden	18
Online-Werkzeuge	19
Integrierte Werkzeuge im Videokonferenzsystem	19
Videoclips integrieren	21
Verhalten und Kommunikation Übungsleitender	22
Verhalten, Fragen der Teilnehmerinnen / Teilnehmer	23
GEMA - Einsatz von Musik	24
Versicherungsfragen	25
Zusammenfassung: Organisation	25

Inhaltverzeichnis

<i>Hinweise zum Handbuch</i>	25
<i>Literaturverzeichnis</i>	26

Vorwort

Liebe Übungsleiterinnen, liebe Übungsleiter,

Digitalisierung ist kein kurzfristiger Hype oder ein Nischenphänomen (Kirig & Muntschick, 2017) - Digitalisierung bietet unserem Verein, unseren Mitgliedern sowie uns selbst als Übungsleitender unzählige Möglichkeiten in Bezug auf Mobilität und Konnektivität. Der Sportmarkt wird mit immer neuen Trends und digitalen Tools überrannt. So ist es nicht verwunderlich, dass sich das Online-Live-Training in den TOP 20 der weltweiten Fitness Trends für 2021 auf Platz 1 geschoben hat, gleich gefolgt von der „Wearable Technology“ (Fitnessstrackern, Smartwatch, Smart-Brillen...) (Thompson, 2020). Das sind zwei technische Möglichkeiten unabhängig, individuell oder in der Gemeinschaft, ortsunabhängig, digital oder analog, Sport zu treiben. Speziell beim Online-Live-Training lassen sich tragbare Technologien und Megatrends im Sport zusammenführen.

Das Handbuch „Die virtuelle Sporthalle“ soll Übungsleiterinnen / Übungsleitern als Leitfaden dienen und Tipps für die Umsetzung ihres digitalen Sportangebotes geben. Die zusammengestellten Informationen und Tipps haben wir aus der Praxis von verschiedenen Übungsleitenden erhalten, die unterschiedliche Online-Trainingsangebote bereits umsetzen.

Einleitung

Im Online-Live-Training bilden einzelne Bildschirme einen virtuellen Raum ab, in dem jeder Einzelne in seinem persönlichen Bereich, seinen eigenen vier Wänden, am Sportangebot teilnimmt. Die gesamte Interaktion findet via Technik statt.

Die virtuelle Sporthalle ist eine künstliche Sportstätte. Technische Geräte, Software, Infrastruktur sowie ein geeigneter Raum sind Grundvoraussetzungen. Du als Übungsleiterin / Übungsleiter bist Produzentin / Produzent, Regisseurin / Regisseur und entscheidende Akteurin / Akteur.

Sinneswahrnehmungen, wie Hören und Sehen gehören in der Sporthalle wie selbstverständlich dazu. Für Übungsleitende in der „echten“ Sporthalle fällt es leichter direkt persönlich eine Beziehungsebene zur Gruppe und einzelnen Teilnehmenden aufzubauen. Sichtbare Aktionen (wie Übungsausführung, Sprache) und unsichtbare Elemente (Emotionen) sind erkennbar. Im Online-Training ist dies schwieriger. Vergleichbar mit einem Eisberg, an dem die sichtbare Eisbergspitze vom eigentlichen unsichtbaren Eisbergkörper durch den Wasserspiegel getrennt ist, nutzt die virtuelle Sporthalle eine technische Trennwand: den Bildschirm. Mit einem Mal bist Du nicht mehr Übungsleiterin / Übungsleiter zum Anfassen (High-Touch Coach). Du entwickelst High-Tech-Kompetenzen, bist mehr ein agiler Coach, eine sportbegleitende Übungsleiterin / ein sportbegleitender Übungsleiter.

Mit ein paar Kniffen schaffst Du es, eine Art Sporthallenatmosphäre im Wohnzimmer herzustellen. Es gilt, die auf dem Bildschirm via Kamera sichtbaren Handlungen in einen Raum zu transferieren, indem die soziale Präsenz aufrechterhalten wird. In Bezug auf die Privatsphäre bedarf es zudem zusätzlicher Spielregeln bezüglich des Verhaltens und der Kommunikation.

Online-Live-Sportangebote unterscheiden sich von produzierten Videos, Live-Streaming Angeboten sowie Fitness-Apps.

Videos, Streaming, Fitness-Apps

Erfahrungen zeigen, dass in das Netz gestellte produzierte Videos eine hohe Abbruchrate haben. Oft wird in diesen Formaten nur weiter- oder vorgeskippt. Es besteht nicht die Verbindlichkeit teilzunehmen. Es entwickelt sich nicht annähernd eine Sporthallenatmosphäre. Ein kommunikativer Austausch ist schwer möglich (Niedersächsischer Turner-Bund, Hinweise zur Umsetzung einer Live-Trainingsstunde per Videokonferenz, 2020) (Übungsleiterinnen / Übungsleiter, Sportlerinnen / Sportler, & Eltern, 2021).

Trainingsvideos, eingestellt in Videoportalen (youtube, jederzeit abrufbar), oder im live-streaming (z.B. Instagram), in denen die Übungsleiterin / der Übungsleiter eine Übung oder auch eine ganze Übungsstunde anleitet, sind u.a. im Training ergänzend einsetzbar für Bewegungsanalysen und Verbesserung von Bewegungsabläufen im Techniktraining (z.B. Wurftechniken im Handball, Schlagtechniken beim Badminton, Tischtennis). Ohne Deine live-Anleitung gibt es keine Garantie, dass die Sportlerin / der Sportler, insbesondere Sportlerinnen / Sportler ohne Vorerfahrung, die Übung dann auch richtig ausführt.

Fitness-Apps sind ganz praktisch und als Ersatz für das Fitnessstudio gibt es spezielle Apps, bei denen man das eigene Körpergewicht einsetzt: Doch was passiert, wenn man diese Übungen falsch ausführt (BR Mediathek, 2021)? Oft fehlendes Warm-up, Korrekturen durch die Übungsleiterin / den Übungsleiter, Zeitdruck und Anstrengung führen häufig zu Verletzungen.

Online-Live-Training

Bei einem Online-Live-Training trainiert Eure Gruppe innerhalb einer Videokonferenz zur gleichen Zeit. Wer Video und Ton eingeschaltet hat, kann sich auch hören und sehen, was Nähe und Gemeinschaftsgefühl schafft. Darüber hinaus kommen persönliche Gespräche zustande. Die Sportlerinnen / Sportler sehen das vertraute Gesicht ihrer Übungsleiterin / ihres Übungsleiters. Die Gruppe fühlt sich in vertrauter Umgebung wohl. Schon beim Aufschalten und Treffen der Sportlerinnen / der Sportler in der Umkleidekabine (z.B. in einer Breakout-Session) vor dem Startschuss zum Sporteln wird gescherzt und über die kleinen Muskelkater der letzten Sportstunde gelacht.

Die Sportlerinnen / Sportler bleiben bei einem Online-Live-Training eher dabei, sie nehmen das Sportangebot als verbindlich wahr. Als Übungsleiterin / Übungsleiter erhältst Du Feedback und Wertschätzung zu Deiner Sportstunde. Du hast auch weiterhin die Möglichkeit zu korrigieren, differenzieren sowie durch Ansprache zu motivieren.

Vorbereitung der virtuellen Sporthalle

Bevor Du Dein Online-Live-Training startest, bedarf es zunächst Überlegungen zur Wahl Deines Online-Portals, zu den technischen Geräten, der Infrastruktur, Deines Sportraumes, zu den gesetzlichen Bestimmungen sowie zur eigentlichen Planung des Sportangebotes. Checklisten mit den wichtigsten zu beachtenden Überlegungen sollen Dir dabei helfen.

Technische Voraussetzungen

Geräte – Grundausrüstung








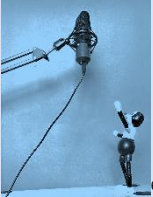
Für Deine virtuelle Sporthalle bedarf es einer Grundausrüstung technischer Geräte:

Grundausrüstung	CHECK
Auswahl Übertragungsgerät:	
PC + Bildschirm	<input type="checkbox"/>
Laptop	<input type="checkbox"/>
Tablet	<input type="checkbox"/>
Smartphone	<input type="checkbox"/>
Zubehör:	
Kamera	<input type="checkbox"/>
Mikrofon	<input type="checkbox"/>
Lautsprecher	<input type="checkbox"/>
Stoppuhr oder eine Timer / Intervall-App	<input type="checkbox"/>
Beleuchtung	<input type="checkbox"/>

TIPP: Geräteempfehlungen für eine Grundausrüstung und optionales Gerät findet Ihr in der nachfolgend eingefügten Checkliste.

Geräte – Empfehlungen

Mit folgenden Geräten haben Übungsleitende bereits gute Erfahrungen während Online-Live-Trainings gemacht:

Geräteempfehlungen (OHNE Preisangaben)	
Externe Kameras	
<ul style="list-style-type: none"> Logitech Webcam Logitech C920 HD PRO Webcam 	 
<ul style="list-style-type: none"> JOURIST DC80 Dokumentenkamera TIPP: über den geteilten Bildschirm den Inhalt von 2. Kamera freigeben (ZOOM) 	
<p>ActionCam</p> <ul style="list-style-type: none"> HERO9 Black / HERO8 Black TIPP: Geeignet für den Outdooreinsatz 	
Externe Kameras	
TIPP: ältere vorhandene Geräte nutzen	
<ul style="list-style-type: none"> Deine ältere ActionCam oder Digitalkamera 	CAM Link 4K an Deinen PC anschließen
<ul style="list-style-type: none"> Canon Kamera als Webcam 	EOS Webcam Utility
<ul style="list-style-type: none"> Android-Smartphone/-Tablet als Webcam nutzen mit DroidCam iPhone und iPad als Webcam nutzen mit DroidCam 	 
Mikrofon (Empfehlung: extern)	
<p>Headsets</p> <ul style="list-style-type: none"> Bietrun Lavalier – Mikrofon - Headset Conambo K10 C Wireless Headset 	
<p>Externe Mikrofone</p> <ul style="list-style-type: none"> Auna PC-Mikrofon USB TONOR PC-Mikrofon USB 	

¹ Fotoquelle: Gernot Gehrman Logitech Webcam

² Fotoquelle: Gernot Gehrman Logitech C920 HD PRO Webcam

³ Fotoquelle: Gernot Gehrman JOURIST DC80 Dokumentenkamera

⁴ Fotoquelle: Gernot Gehrman [HERO9 Black / HERO8 Black](#)

⁵ Fotoquelle: Gernot Gehrman Bietrun Lavalier – Mikrofon - Headset

⁶ Fotoquelle: Gernot Gehrman Auna PC-Mikrofon USB

Weitere Geräteempfehlungen (OHNE Preisangaben)

TV als Monitor – kabellos - optional

Dongle Streaming

- Maxsooner 4K 5G WiFi-Display-Dongle kabelloser HDMI-Display-Adapter, mobiler Bildschirmspiegelungsempfänger Unterstützung von Miracast



7

Beleuchtungsset - optional

- Neewer Videokonferenz Beleuchtungsset dimmbar
- Baustrahler 2-Stufen-Einstellung



8

Timer - wahlweise

Externe Timer

- Gymboss Intervallzeitgeber
- Küchenuhr 😊
- GANXIN Digitaler Fitness-Timer



9

Online - Intervalltimer

- Google Play
- Apple Store
- Microsoft



Stativ für Kamera - optional

- Rollei Compact Compact Traveler Maximale Höhe 134 cm



10

⁷ Fotoquelle: Gernot Gehrman Maxsooner 4K 5G WiFi-Display-Dongle

⁸ Fotoquelle: Gernot Gehrman Baustrahler 2-Stufen-Einstellung

⁹ Fotoquelle: Gernot Gehrman Gymboss & Küchenuhr




¹⁰ Fotoquelle: Gernot Gehrman Rollei Compact Compact Traveler

Musikeinsatz - Technik

Um Musik einzuspielen, bieten sich drei Varianten an.

TIPP: Deine Stimme hat Vorfahrt – vor Musik!

Für einen guten Sound haben sich bewährt, die Musik im Raum abzuspielen (Du stehst zwischen dem Mikro und Box) oder die Musik direkt über das Videokonferenzsystem einzuspielen. Die dritte Möglichkeit ist etwas für Technik-Profis und benötigt zusätzliche Equipment.

Musik einspielen 3 Möglichkeiten		CHECK
1. Abspielen der Musik im Raum mit Boom Box & Handy oder externer Musikanlage Nachteil: Rückkopplungen, schlechte Musikqualität TIPP: Die Box hinter Dir platzieren, so dass Du zwischen Mikrofon und Box stehst 😊		<input type="checkbox"/>
2. Musik vom PC/Laptop direkt im Meeting-Programm abspielen, bzw. einbinden	Diese Möglichkeit bieten z.B. Videokonferenzsysteme wie ZOOM & Microsoft Teams	<input type="checkbox"/>
3. Musik „untermischen“ von einem MP3-Player, CD-Spieler oder Smartphone – für den Technikprofi 😊 Ein externes Mikrofon & zusätzliche Hardware wird benötigt <small>(TechRise Externe Soundkarte 2 in 1 USB-Stereo Sound Card Adapter mit Lautstärkereglern und Volume Kontrolle Plug & Play für PC, Notebook, Tablet, MacBook)</small>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>	<input type="checkbox"/>

TIPP: In jedem Fall bietet es sich an, die Musikeinstellung zu testen.

TIPP: Musikeinsatz planen!	CHECK
Vorher Klang testen.	<input type="checkbox"/>
Wenn es zu technischen Problemen während der Sportstunde kommt: Musik einfach ausschalten.	<input type="checkbox"/>
Manche mögen`s laut – manche leise ... Variiere die Lautstärke entsprechend der Bewegungsgeschwindigkeit.	<input type="checkbox"/>
Deine Stimme hat VORFAHRT.	<input type="checkbox"/>
Internet	CHECK
Verbindung WLAN oder LAN (Empfehlung LAN-Kabel!)	<input type="checkbox"/>
Bluetooth (z.B. für Abspielen der Musik im Raum – Verbindung Handy → Boom Box)	<input type="checkbox"/>

¹¹ Fotoquelle: Gernot Gehrman Boom Box & Handy

¹² Fotoquelle: Gernot Gehrman externes Mikrofon





¹³ Fotoquelle: [GOOGLE](#) TechRise Externe Soundkarte 2 in 1 USB-Stereo Sound Card Adapter mit Lautstärkereglern und Volume Kontrolle Plug & Play

Videokonferenzsysteme & ihre Funktionen

TIPP: Der Fokus dieser Checkliste liegt auf „Funktionen prüfen“ – Was soll mein Videokonferenzsystem können?! Die Systeme in regelmäßigen Abständen auf neue Versionen & ihre Funktionsmöglichkeiten checken, ggfs. ein Update durchführen.

Alle Angaben ohne Gewähr – Checkliste: Stand April 2021

Funktionen im Videokonferenzsystem			
Funktionen prüfen:	Funktionen enthalten in:	Symbol	Check
Bitte achte bei der Auswahl Deines Video-Chat-Portals auf eventuelle Zusatzkosten. Handelt es sich um die kostenlose Basisfunktion (Crippleware verbunden mit eingeschränkter Nutzungsfähigkeit) oder eine kostenpflichtige Premium-Version.	siehe nachfolgende Checkliste Preisvergleich		<input type="checkbox"/>
Welche Zugangsmöglichkeiten bietet das Online-Portal? Über den Browser und / oder App?	Bitte für den Einzelfall prüfen. Der App-Markt wird ständig erweitert.		<input type="checkbox"/>
Ist das Portal in Windows, Apple, Android verwendbar? Gibt es dort Unterschiede in der Anwendung / Handhabung.	Bitte mit Euren Betriebssystemen prüfen auf Kompatibilität.		<input type="checkbox"/>
Welche Funktionalitäten (Interaktionsleisten) bietet das Online-Portal für Übungsleiterin / Übungsleiter sowie Teilnehmerinnen / Teilnehmer?	Bitte für den Einzelfall prüfen. Die Funktionen in den Systemen werden ständig erweitert.		<input type="checkbox"/>
Ist eine Einladung per Link möglich?	→ ZOOM → Microsoft Teams → Jitsi meet → Skype		<input type="checkbox"/>
Ist die Freigabe vom Computerton möglich? Hilfreich für den Musikeinsatz!	→ ZOOM → Microsoft Teams		<input type="checkbox"/>
Ist die Einrichtung von Gruppenräumen möglich?	→ ZOOM → Microsoft Teams		<input type="checkbox"/>

<p>Ist es möglich als Moderatorin / Moderator alle Teilnehmerinnen / Teilnehmer stumm zu schalten?</p> <p>Diese Funktion ist hilfreich, wenn bei den Teilnehmerinnen / Teilnehmern viele Hintergrundgeräusche zu hören sind, da Ihr als Moderatorin / Moderator sonst kaum zu verstehen seid.</p>	<p>→ ZOOM → Microsoft Teams → Jitsi meet</p>		<input type="checkbox"/>
<p>Ist die Einrichtung von einem Wartezimmer möglich?</p> <p>Teilnehmerinnen / Teilnehmer können dem Meeting nicht direkt beitreten, sondern gelangen zunächst in einen Warteraum. Hier können sie einzeln in das Meeting aufgenommen oder entfernt werden. So kann verhindert werden, dass ungebetene Gäste der Sportgruppe beitreten.</p>	<p>→ ZOOM → Microsoft Teams → Jitsi meet</p>		<input type="checkbox"/>
<p>Ist es möglich den eigenen Bildschirm zu teilen?</p> <p>Zum Beispiel, um Übungsbilder zu zeigen oder Videospots zu zeigen.</p>	<p>→ ZOOM → Microsoft Teams → Jitsi meet → Skype</p>		<input type="checkbox"/>
<p>Gibt es eine Galerie- und Sprecheransicht?</p> <p>Galerieansicht: Alle Teilnehmerinnen / Teilnehmer sind gleich groß dargestellt. Sprecheransicht: Übungsleiterin / Übungsleiter sind groß im Bild zu sehen.</p>	<p>→ ZOOM → Microsoft Teams → Jitsi meet → Skype</p>		<input type="checkbox"/>

Videokonferenzsysteme im Preisvergleich

TIPP: Vor Abschluss eines kostenpflichtigen Abonnements erst einmal die Basis-Version testen. Im Preisvergleich darauf achten, ob im Angebot Nettopreise oder Bruttopreise genannt sind. Alle Angaben ohne Gewähr – Checkliste: Stand April 2021.

Preisvergleich				
Videokonferenzsysteme	Version Kosten monatlich	Teilnehmerinnen / Teilnehmer	Erklärvideo	AGB & Datenschutz
<u>ZOOM</u>	Basic kostenlos	Bis zu 100 Teilnehmerinnen / Teilnehmer kosten, max. 40 Minuten	Video 	<u>Nutzungsbestimmungen</u> <u>Datenschutz</u>
	Pro-Lizenz 13,90 Euro (netto)	Bis zu 100 Teilnehmerinnen / Teilnehmer Unbegrenzte Gruppenmeetings		
<u>Skype</u>	Basic Kostenlos	Bis zu 50 Teilnehmerinnen / Teilnehmer	Video 	<u>Nutzungsbestimmungen</u> <u>Datenschutz</u>
<u>Microsoft Teams</u>	Basic kostenlos	100 Teilnehmerinnen / Teilnehmer 60 Minuten	Video 	<u>Nutzungsbestimmungen</u> <u>Datenschutz</u>
	<u>Microsoft 365 Business Basic enthält Teams</u> , Kosten dann + 4,20 Euro	300 Teilnehmerinnen / Teilnehmer 24 Stunden		
<u>Jitsi Meet</u>	Kostenlos	Bis zu 50 Teilnehmerinnen / Teilnehmer	Video 	<u>Datenschutz</u>

Hinweise Datenschutzerklärungen / - Richtlinien

Datenschutz - Empfehlungen	CHECK
Bitte lest Euch die Datenschutzerklärungen durch!	<input type="checkbox"/>
Bitte beachtet die Nutzungsbedingungen!	<input type="checkbox"/>
Teilnehmerinnen / Teilnehmer unter 16 Jahren dürfen ohne das Einverständnis der Eltern keinen eigenen Account anlegen!	<input type="checkbox"/>
Sicherheitscheck durchführen!	<input type="checkbox"/>
Sicherheitsupdates downloaden!	<input type="checkbox"/>
Sensibilisiere Deine Teilnehmerinnen / Teilnehmer: z.B.: sicherer Umgang mit Daten!	<input type="checkbox"/>
Recht am eigenen Bild (Video aufzeichnen und Screenshots untersagen)	<input type="checkbox"/>

Tipps zur Absicherung der virtuellen Sporthalle (Bsp.: ZOOM)	
Links, Meeting ID und Kenncode (Kennwort) nicht über Homepage, Blog oder Newsletter veröffentlichen	<input type="checkbox"/>
Meeting ID generieren – NICHT den persönlichen Meetingraum verwenden	<input type="checkbox"/>
Wartezimmer aktivieren	<input type="checkbox"/>
Anmeldung der Teilnehmerinnen / Teilnehmer mit Klarnamen Vor- und Nachname	<input type="checkbox"/>
Eintritt der Teilnehmerinnen / Teilnehmer Mikro deaktiviert Wenn möglich mit aktivierter Kamera beitreten	<input type="checkbox"/>
Privaten Chat deaktivieren	<input type="checkbox"/>
Teilnehmerinnen / Teilnehmer entfernen	<input type="checkbox"/>
Bildschirmfreigabe durch Teilnehmerinnen / Teilnehmer blockieren	<input type="checkbox"/>
Datenübertragung blockieren	<input type="checkbox"/>
Aufmerksamkeitstracking auf jeden Fall deaktivieren	<input type="checkbox"/>

Räumliche Voraussetzungen

Bitte bedenkt, dass Euer Aktions-Raum viel kleiner als in einer Sporthalle ist, auch der Eurer Teilnehmerinnen / Teilnehmer.

Raum- größe

Raumfläche: Eure Fläche für Bewegungen ist mindestens die Gymnastikmatte, in der Regel ca. 180 cm x 90 cm plus Fläche Gerät
→ 3 m x 3 m = 9 qm

Raumhöhe: Das Maß für die Raumhöhe sollte Dein aufrechter Stand mit gestreckten Armen sein und leichte Sprungübungen ermöglichen.

Zur Sicherheit für Euch und Eure Teilnehmerinnen / Teilnehmer:

- achtet auf Stolperstellen im Raum,
- unnötige Gegenstände entfernen,
- spitze Kanten am Tisch vermeiden,
- rollbare Möbelstücke bei Seite schieben.

Zur Vorbereitung musst Du Dir zudem Gedanken machen, wie Du Dein technisches Equipment platzierst.

Platz für die Technik

- Laptop, iPad oder Handy: flexible Platzierung
- PC & Bildschirm: dieses Gerät hat bereits seinen festen Platz im Raum

TIPP: Legst Du Deinen Bildschirm auf den Fernseher, kannst Du Deinen Aktionsraum ebenfalls flexibler gestalten.

Kamerapositionierung: Es empfiehlt sich der Einsatz einer externen Kamera. So bist Du auch freier in der Platzwahl der Kamera und kannst Deinen Aktions-Raum & Bewegungen im Ganzen visualisieren. Ein Stativ gibt Deiner Kamera zudem viele weitere Einsatzmöglichkeiten.

TIPP: Empfehle auch Deinen Teilnehmerinnen / Teilnehmer ihren Aktions-Raum mit Hilfe der Kamera abzubilden. So „verschwinden“ sie nicht aus dem Bild, wenn Ihr nach einer Übung im Stand in die liegende Position wechselt.

Mikrofonplatzierung: Für das Mikrofon empfiehlt sich ebenfalls der Einsatz eines externen Mikrofons, das z.B. am Schreibtisch befestigt werden kann.

Hintergrund & Lichtquellen

Hintergrund

Versucht Euren Hintergrund freizuhalten. Er sollte möglichst neutral sein und nicht ablenken. Vermeidet Euren Aktionsraum vor den heimischen Bibliotheken, bunten Bildern oder Wandregalen zu gestalten.

TIPP: Kurze und wertvolle Hinweise zu „[Hintergrund und Licht](#)“ findest Du auf der Webseite des Bayerischen Rundfunks „so geht Medien“.

Lichtquellen

Tageslicht, direktes Deckenlicht, indirektes Wandlicht, Schreibtischleuchte sind Lichtquellen, die Schatten werfen und die gewünschte Visualisierung stören. Auch bei einer Beleuchtung ausschließlich von hinten, hat die Kamera oft das Problem den Fokuspunkt festzusetzen und die Lichtqualität an diesen anzupassen.

TIPP: Eine [3-Punkt Ausleuchtung](#) gibt ein schärferes Bild und leuchten Übungsleiterin / Übungsleiter ohne Schattenbildung richtig aus. Im Baumarkt erhältliche Baulampen sind eine günstige Variante.

Bekleidung & Ablenkung

Kleidung

- Vereinstrikot
- Schlichte Kleidung ohne Muster, farblich vom Hintergrund abgesetzt

Ablenkung vermeiden

Versucht in Eurem virtuellen Sportraum eine Atmosphäre zu schaffen, in dem Ihr frei von Störquellen seid. Dazu zählen auch Absprachen zu Hause in der Familie:

- Absprachen im Haushalt, wer macht was wann.
- Wer benötigt wann die im Haushalt vorhandenen technischen Geräte?
- Geräusche & Lärm im Hintergrund vermeiden.

Inhaltliche Vorbereitung und Durchführung

Sportangebot

Bevor Ihr in Eure Verlaufsplanung einsteigt, gilt auch hier, sich zunächst Gedanken zur Zielgruppe und zum Sportangebot zu machen.

Es macht im Online-Live-Sport einen Unterschied, ob Du das Sportangebot für Erwachsene, Jugendliche oder für Kinder anbietest. Die Ausplanung der Gesamtdauer sowie die Häppchenportionierung von Aktionen und Bewegungen im Hauptteil sind entscheidende Überlegungen, die zum Gelingen Deines Angebotes führen.

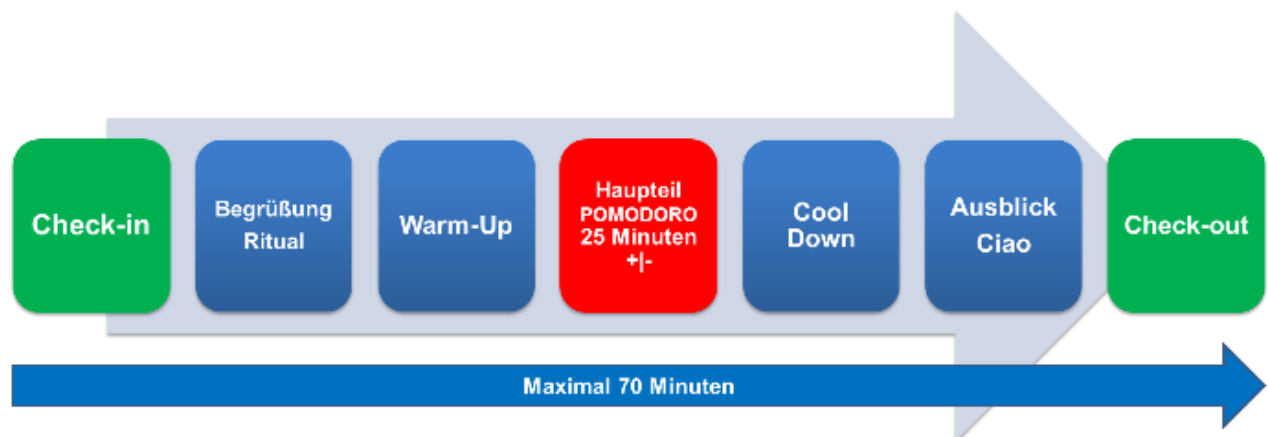
TIPP: Ihr könnt Euer Sportangebot in den Online-Portalen als einmaliges Ereignis oder auch als wiederkehrendes Sportangebot anlegen. Die Einladung mit den Zugangsdaten für Eure Gruppe sollte dann als E-Mail versendet werden.

Verlaufsplanung: „Drehbücher“

Für Deine Sportstunden bietet es sich an, das gute alte Muster Verlaufsplanung, Euch bekannt aus dem Übungsleiterinnen - / Übungsgleiter - C Grundlehrgang, zu nutzen.

Zeitplanung: 70 Minuten Erwachsene | 50 Minuten Kinder

Der Zeitansatz (inklusive Check-in und Check-out) sollte auf 70 Minuten begrenzt sein, für Kinder auf 50 Minuten. Beide Szenen sind im fließenden Übergang zu den Szenen Begrüßung und Ausblick / Verabschiedung geplant. Das eigentliche Sportangebot umfasst nicht mehr als 45 Minuten inklusive Warm-Up und Cool-down.



Check-in und Begrüßung

Mit Blick auf die Zielgruppe Kinder bedenkt bitte, dass die Eltern bei den Kleinen mitmachen (Stichwort Aufsichtspflicht) und gemeinsam mit ihnen das Internet erforschen. Kinder sind nicht so stark abgelenkt, wenn auch Eltern dabei sind.

Abholung

Einstieg

- 10 min vor Beginn der Sportstunde.
- Wie hole ich meine Teilnehmerinnen / Teilnehmer ab?
 - Einlass über den Warteraum.
 - Beitritt mit Klarnamen (Vor- und Zuname).
 - Szene "Umkleidekabine Small Talk" bis alle beigetreten sind (Beispiel ZOOM in einer Breakout Session)

Begrü- ßung

- Kurz: Aufzeichnungen & Screenshots untersagen.
- Wie kann eine Begrüßungsritual aussehen?
- Zielgruppe Erwachsene:
 - lustige Koordinationsübung (Fingerkuppen tippen)
- Zielgruppe Kinder | Jugendliche:
 - Vorspannvideo (maximal 1 Minute) oder Erkennungsmelodie

Hauptteil

Warm-Up

- 10 Minuten in Vorbereitung auf die Inhalte des Hauptteils

Hauptteil

Beispiel:

Fitness &
Gesundheit

Zielgruppe Erwachsene | Jugendliche:

- Hauptteil 25 Minuten (+|-), 5-6 Übungen
- Den Hauptteil kannst Du Dir auch als Workout-Sheet mit einzelnen Szenenbildern gestalten. Diesen Ablauf kannst Du auch kurz vor Deiner Sportstunde an Deine Gruppe versenden. Für den Fall, dass einzelne Verbindungen abbrechen, sind Deine Teilnehmerinnen / Teilnehmer mit einem Blick auf das Workout-Sheet sofort wieder in der Lage in das Geschehen einzusteigen.
- Übungsbilder: [SPOK-SportOnlineKartei](#)

Zielgruppe Kinder:

- Hauptteil 15 Minuten (+|-), 3-4 Spiele | Übungen
- Info vorab an die Eltern, welche Alltagsmaterialien für die Sportstunde benötigt werden (Bsp.: zum Basteln eines Bewegungswürfels).
- Unter dem Stichwort: [Kinder – Für vielfältige und lebendige Sport und Bewegungsangebote](#). findet Ihr viele Praxishilfen zu:
 - [Alltagsmaterialien zum Basteln](#)
 - [Bewegungsgeschichten](#)
 - [Musik Spiel Tanz](#)
 - [Füße in Bewegung](#)
 - [Bewegungserfahrung für unter 3jährige](#)
 - [SPOK – SportOnlineKarten für Kinder/Jugendliche mit ca. 500 Spielen und Übungen](#)

Hauptteil

Beispiele:

Spiel, Sport
& Spaß
für Kinder

Hilfreich ist auch der Bericht *Bewegen auf kleinem Raum – Zu Hause oder im Onlinetraining* - in der Zeitschrift *Ü-Magazin* für Übungsleiterinnen und Übungsleiter (Lang, 2021). Hier werden Spiele & Übungen beschrieben, die online im Hauptteil sehr gut umsetzbar sind:

Stoptanzvarianten, Ich packe meinen Koffer, Luftballonspiegel, 1-2-3-Lauf, Bewegungswürfel, Atomspiel, Bewegungsgeschichte, Kommando-Pimperie, Tiertheater, Buchstabenfitness.

TIPP: Miteinplanen: Trinkpausen, Korrektur von Bewegungsabläufen (kurz selbst pausieren und über den Bildschirm korrigieren, ggf. nochmals vormachen)

Cool-Down

- 10 Minuten zum Beispiel zur Entspannung / Abwärmen nach einer sportlichen Belastung

Ausblick / Ciao und Check-out

Ausblick Ciao

- Ausblick geben auf die nächste Stunde (Übungen, Gerät, Material)
- Zielgruppe Erwachsene:
 - Feedback, Challenge
- Zielgruppe Kinder | Jugendliche:
 - Abspannvideo (maximal 1 Minute) oder Abschlusslied zum Mitsingen

Check-Out

- Austritt aus dem Portal (Check out):
 - Szene „Ausstieg“
- Zielgruppe Erwachsene:
 - Wenn möglich, steigt mit als erste aus. (Das Meeting beenden für alle kannst Du auch noch später. So haben die Teilnehmerinnen / Teilnehmer Zeit sich noch untereinander auszutauschen.)
- Zielgruppe Kinder | Jugendliche:
 - Bis zum Schluss dabeibleiben.
 - Ev. noch offene Fragen mit den Eltern klären.

TIPP: Nutze z.B. einen Küchentimer zur zeitlichen Orientierung oder Online-Intervalltimer.

Interaktive Trainingsmethoden

Ergänzend zu den sportlichen Aktivitäten lassen sich wenige, kurzweilige Interaktionen in Euer Online-Live-Training einbauen. Sie sind ein wichtiger Bestandteil, um Eure Sportlerinnen | Sportler aktiv zu halten und sorgen für eine höhere Konzentration. Dies kann mit Hilfe der technischen Möglichkeiten der Videokonferenzsysteme und zusätzlicher Software geschehen (Kaiser, 2020).

Beispiele für Interaktionen:

Ideen für kleine und große Sportlerinnen und Sportler aktiv im Online-Geschehen direkt im Videokonferenzsystem oder mit Interaktionssoftware über den geteilten Bildschirm einzubinden sind beispielsweise:

- Zielgruppe Erwachsene | Jugendliche
 - Challenge entwickeln, Bsp.: Kniebeuge im Kopfstand als Videoclip integrieren
 - Sportquizfrage der Woche ([Mentimeter](#))
 - Nonverbales Feedback z.B. in Deinem Videokonferenzsystem mit Hilfe der [Aktionsleiste](#)
- Zielgruppe Kinder | Jugendliche
 - Bewegungswürfel (basteln und bewegen)
 - Glücksrad, die/der Gewinnerin/Gewinner darf den Abschlusspurzelbaum vormachen ([Wheelonames](#)) oder hat für das nächste Mal einen Spielwunsch frei.

Weitere wahre Fundgruben der Sportpraxis für alle Übungsleiterinnen / Übungsleiter, die ein spannendes, sportliches Drehbuch schreiben möchten, sind die [SPOK-SportOnlineKartei](#) und die Ideensammlung [„Spiele und soziale Interaktionen für virtuelle Sportstunden“](#) (Bartmann, 2021).

Online-Werkzeuge

TIPP: Hilfreich ist auch die Einbindung von spannenden Online-Interaktionsmöglichkeiten über den geteilten Bildschirm.

Interaktionssoftware	Homepage	Interaktionsmöglichkeiten
Wheelonames	https://wheelofnames.com/de/	Glücksrad „Der Gewinner ist...“
Kahoot	https://kahoot.com/schools-u/	Quizz
Mentimeter	https://www.mentimeter.com/	Entscheidungen, Votings und Gesprächssteuerung
Online-Würfel	https://online-wuerfel.de/	Würfeln
Padlet	https://de.padlet.com/	Einstellen von Alltagsmaterialien, Infos zum Sportangebot, Bewe- gungsgeschichten

Integrierte Werkzeuge im Videokonferenzsystem

TIPP: Die Systeme in regelmäßigen Abständen auf neue Versionen & ihre Funktionsmöglichkeiten checken, ggfs. ein Update durchführen (siehe auch Checkliste Videokonferenzsysteme im Funktionsvergleich (Stand März 2021).

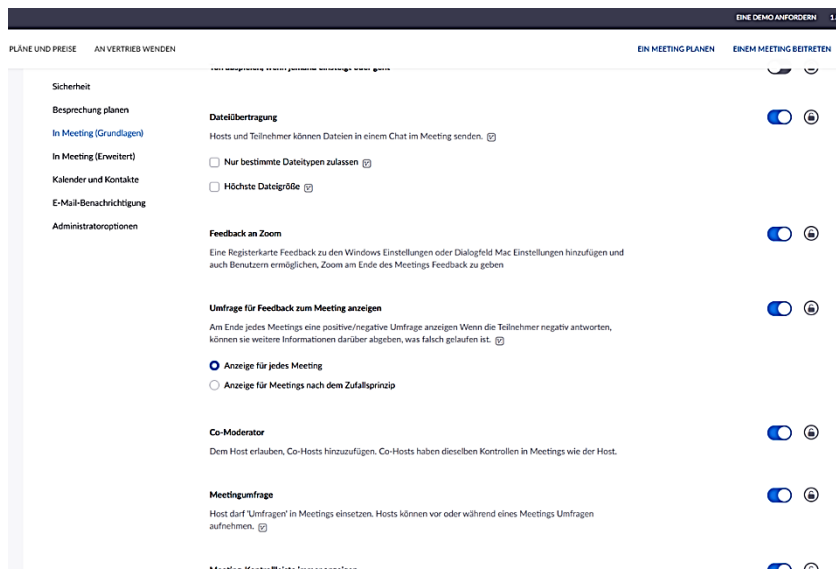
Aktionsleisten, wie z.B. in ZOOM ermöglichen zusätzlich zur üblichen Chatfunktion eine Vielzahl von zusätzlichen Möglichkeiten.

Du kannst Umfragen (Pro-Version) starten oder über den geteilten Bildschirm in den Basiseinstellungen (für „Bildschirm freigeben“) Deinen gewünschten Bildschirm freigeben, ein Whiteboard öffnen, den Ton (PC oder Laptop) freigeben und den geteilten Bildschirm für einen Videoclip optimieren. In den erweiterbaren Einstellungen kannst Du zudem PowerPoint als virtuellen Hintergrund nutzen oder auch den Inhalt einer 2. Kamera freigeben (Beispiel: Dokumentenkamera). Auch Dateien, die Du beispielsweise in Dropbox, OneDrive, Google Drive oder Microsoft SharePoint abgelegt hast, lassen sich teilen.

Beispiel Aktionsleisten im Videokonferenzsystem ZOOM: Nonverbales Feedback



TIPP: Einstellungen der Aktionsleisten für Dein Online-Live-Training über Deinen Account im Webportal vornehmen. So kannst Du beispielsweise in ZOOM auch direkt Umfragen für Dein Feedback starten.



Aktivierung von Umfragen:





- Zoom-Webportal
- Navigationsbereich auf Kontoverwaltung
- Kontoeinstellungen
- Option Umfrage auf der Registerkarte Meeting aktivieren

Videoclips integrieren

Du möchtest eigene Videos produzieren und sie in Dein Online-Live-Training über Deinen geteilten Bildschirm einbinden?

TIPP: Besucht die Webseite des Bayerischen Rundfunks „so geht Medien“. Hier findest Du ein wertvolles Tutorial in 7 Teilen zum Thema „[Videos drehen wie ein Medienprofi](#)“.

Hier ein Schnellcheck für Dein Video im Online-Live-Training:

???	Empfehlung		Check
Anzahl Videoclips und Zeitanatz	Maximal 1 Clip! Maximal 1 Minute! Du bist im Online-Live-Training!!!		<input type="checkbox"/>
Kameraeinstellungen	Faustregel: 5 Shots Wer? Wo? Was? Wie? Wow?		<input type="checkbox"/>
Zoomfunktion Smartphone?	Nein, weil alles so pixelig aussieht wie auf dem allerersten Smartphone		<input type="checkbox"/>
Wie hält man das Smartphone beim Filmen am besten?	Quer, damit das auf Computern und Fernsehen gut aussieht		<input type="checkbox"/>
Du hast dir ein Musikalbum eines angesagten Rappers als mp3 gekauft. Darfst du die Songs für Dein Videoprojekt verwenden?	Nein, verweide ich die Musik trotzdem und stelle den Film auch noch online, kann das teuer werden.		<input type="checkbox"/>
Deine Kamera hat einen Automatikmodus. Ist er sinnvoll zum Filmen?	Nein, denn die Kamera will ständig nachregeln und macht das Bild so unruhig.		<input type="checkbox"/>
Software			
Videobearbeitungsprogramme	 filmora ¹⁴	 MAGIX ¹⁵	<input type="checkbox"/>
Software für Bewegungsanalysen	 Kinovea ¹⁶	 ¹⁷	<input type="checkbox"/>

¹⁴ Fotoquelle: https://www.software-experte.com/lp/top-5-videoeditor-anbieter-kostenlos/?design=table1&popup=y&source=gs&adw-cpn=video-c&bp=neg&c=2276&gclid=EAlalQobChMijKjDrLvT7wlvXojVCh0ueA9OEAAAYBCAAEgKObPD_BwE&wix5=589_secom_wls_b_5-advertisers

¹⁵ Fotoquelle: https://www.software-experte.com/lp/top-5-videoeditor-anbieter-kostenlos/?design=table1&popup=y&source=gs&adw-cpn=video-c&bp=neg&c=2276&gclid=EAlalQobChMijKjDrLvT7wlvXojVCh0ueA9OEAAAYBCAAEgKObPD_BwE&wix5=589_secom_wls_b_5-advertisers

¹⁶ Fotoquelle: <https://www.kinovea.org/>

¹⁷ Fotoquelle: <https://www.coachseye.com/>

Verhalten und Kommunikation Übungsleitender

Regieanweisungen an Übungsleiterinnen / Übungsleiter

Regieanweisungen Übungsleiterinnen / Übungsleiter	CHECK
Pünktlichkeit!	<input type="checkbox"/>
Kommunikation über MEINE BILDER! KEIN Storytelling!	<input type="checkbox"/>
Mimik, Gestik, Körperhaltung sind in der virtuellen Sporthalle die überzeugenden Komponenten!	<input type="checkbox"/>
Worte & Sprechstil bleiben wichtige unterstützende Elemente auf Deinem Kommunikationsweg!	<input type="checkbox"/>
Dein Kommunikationspartner ist Deine Kamera!	<input type="checkbox"/>
Halte stetig Blickkontakt zur Kamera, wenn Du sprichst!	<input type="checkbox"/>
Sprache und Bewegung aufeinander abstimmen.	<input type="checkbox"/>
DEINE STIMME HAT VORFAHRT VOR MUSIK!!!	<input type="checkbox"/>
Vormachen Erklären MIT machen Üben!	<input type="checkbox"/>
Erklärt die Übungsausführung klar & deutlich	<input type="checkbox"/>
Sagt die Übung und Wiederholungszahl an!	<input type="checkbox"/>
Zählt jede Wiederholung deutlich mit!	<input type="checkbox"/>
Vorgabe Bewegungsgeschwindigkeit durch eigenes Bewegungstempo!	<input type="checkbox"/>
Hinweis an die TN*innen sich nur auf die Übung zu konzentrieren!	<input type="checkbox"/>
Korrekturen, Differenzierungen, Alternativübungen sind möglich	<input type="checkbox"/>
Trinkpausen!	<input type="checkbox"/>
Bleibt ruhig und gelassen, wenn die Technik Pannen hat.	<input type="checkbox"/>
Bleibt ruhig und gelassen, wenn Teilnehmerinnen / Teilnehmer sich nicht sofort zurechtfinden.	<input type="checkbox"/>
Ein Lächeln in die Kamera motiviert 😊	<input type="checkbox"/>

Verhalten, Fragen der Teilnehmerinnen / Teilnehmer

Teilnehmerinnen / Teilnehmer - Information

Teilnehmerinformation – kurz und knapp!	CHECK
Wie kann ich überhaupt teilnehmen?	<input type="checkbox"/>
Wie ist der Zugang geregelt? Klarnamen eintragen, Warteraum.	<input type="checkbox"/>
Verhalten bei Unterbrechung der Verbindung.	<input type="checkbox"/>
Tipps zur Raumgestaltung	<input type="checkbox"/>
Webcam schafft Disziplin...aktiv, persönlicher, verbindlicher	<input type="checkbox"/>
Bitte Deine Teilnehmerinnen / Teilnehmer die Kamera zu aktivieren, Mikro aus. Schwarze Löcher kannst Du nicht korrigieren 😊	<input type="checkbox"/>
Bitte Deine Teilnehmerinnen / Teilnehmer die Kamera so einzustellen, dass sie in jeder Position zu erkennen sind. Sie verschwinden oft aus dem Bild, wenn ein Übungswechsel aus einer stehenden Position in die Liegeposition erfolgt. Bsp.: von der Kniebeuge zum Crunch	<input type="checkbox"/>
Gebt zum Ende der Sportstunde bekannt, welches Material in der folgenden Woche benötigt wird.	<input type="checkbox"/>
Sensibilisierung Datenschutz (KEINE Aufzeichnungen und Screenshots)	<input type="checkbox"/>

GEMA - Einsatz von Musik

Für das Einspielen von Musik sind nicht nur [rechtliche Hinweise](#) zu beachten.

Die meisten musikalischen Stücke sind urheberrechtlich geschützt und können daher nicht einfach verwendet werden. Die Nutzung muss hingegen erlaubt werden und ist meist mit Kosten verbunden.

Hintergrundmusik bei Video- und Filmaufnahmen

Grundsätzlich steht dem Hersteller eines geistigen Werkes das Urheberrecht zu. Ein Musikstück ist ein solches Werk. An das Urheberrecht knüpfen zahlreiche Einzelrechte an: zum Beispiel das Recht, das Werk aufzuführen, zu nutzen, zu verändern. Das Recht, ein Musikstück mit laufenden Filmaufnahmen zusammenzuführen, wird Synchronisationsrecht genannt und ist eine besondere Ausgestaltung des Urheberrechts. In der Regel werden Aufführungsrechte an die Verwertungsgesellschaften wie die GEMA übertragen. Das Synchronisationsrecht wird in der Regel dagegen nicht übertragen und verbleibt damit zunächst beim Urheber.

Unabhängig davon werden mit dem GEMA-Pauschalabkommen nur Musikaufführungen in den darin genannten Situationen und unter den darin beschriebenen Voraussetzungen abgegolten. Hierzu zählt demnach nicht die Synchronisation von Musik und Video zu einem Film. Insofern dürfte das Aufnehmen eines Tanzes und Hinterlegung mit der Musik, wie es bei der „Jerusalema Challenge“ praktiziert wird, nicht mit dem GEMA-Pauschalabkommen des DOSB abgegolten sein. Vielmehr werden die Vereine sich mit dem Rechteinhaber in Verbindung setzen und mit diesem Verhandlungen führen müssen. Das bloße Abspielen der Musik ist dagegen – soweit die Voraussetzungen vorliegen – abgegolten (Lumer, 2021).

Weiterführende Informationen:

[Handout zur Erstellung von Internet-Videos oder Live-Streams](#)

[Auszug aus dem Pauschalvertrag1510320500](#)

[GEMA und „virtuelle Trainingsangebote“ vom 25. Mai 2020](#)

Versicherungsfragen

Der Landessportbund Niedersachsen e.V. bietet seinen Mitgliedsvereinen Rechts- und Versicherungsschutz. Einen ausführlichen Überblick erhaltet Ihr über die [Homepage des Landessportbundes](#) oder [VIBSS Vereinsmanagement](#).

TIPP: In Bezug Sportunfälle im Online-Sport informiert Euch über den aktuellen Stand des Versicherungsschutzes ebenfalls über den Landessportbund.

Zusammenfassung: Organisation

Organisatorische Maßnahmen	CHECK
1. Wahl Video-Chat-Portal	<input type="checkbox"/>
2. Technikcheck (Deiner virtuellen Sportanlage)	<input type="checkbox"/>
3. Kurs anlegen	<input type="checkbox"/>
4. Drehbücher (Sportstunde)	<input type="checkbox"/>
5. Teilnehmerinfos + Spielregeln (Verhalten im Portal)	<input type="checkbox"/>
6. Einladungen versenden	<input type="checkbox"/>
7. Generalprobe	<input type="checkbox"/>
8. Einstieg 1. Stunde	<input type="checkbox"/>
9. Gemeinsam Spaß haben	<input type="checkbox"/>

Hinweise zum Handbuch

Rechtliche Hinweise: Im Zweifel über den Landessportbund klären!

Eingefügte Links im Text und Grafiken: Stand 25.03.2021

Dieses Handbuch, Checklisten u.v.m. sind auch im Padlet abrufbar:

https://padlet.com/lbsb_bildung/onlinetraining_handbuch

Literaturverzeichnis

- ARAG (Ed.). (2021). Versicherungsschutz für Sportvereine rund um Corona. Retrieved April 18, 2021, from https://www.lsb-niedersachsen.de/fileadmin/daten/dokumente/Akademie_des_Sports/Corona/ARAG_Versicherung_Coronavirus_04_20.pdf
- Bartmann, T. (2021). *Spiele und soziale Interaktionen für virtuelle Sportstunden*. Retrieved April 7, 2021, from <https://padlet.com/tanjabartmann/dvov3prs25itjpel>
- Bayerischer Rundfunk. (2021). *so geht Medien*. (B. Rundfunk, Editor) Retrieved März 26, 2021, from <https://www.br.de/sogehmedien/index.html>
- BR Mediathek. (2021). *BR Mediathek*. (B. Rundfunk, Editor, & Bayerischer Rundfunk) Retrieved März 25, 2021, from <https://www.br.de/mediathek/video/sportverletzungen-vermeiden-vorsicht-mit-fitness-apps-av:5e88a106312468001af04a60>
- BSN e.V. (n.d.). *Behindertensportverband Niedersachsen e.V.* Retrieved März 06, 2021, from <https://www.bsn-ev.de/rehabilitation/rehabilitationssport/>
- Deutschlandfunk Nova. (2017, Februar 28). *Deutschlandfunk Nova*. (D. -K. Rechts, Editor) Retrieved März 25, 2021, from <https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/fitness-apps-im-selbsttest-fuer-anfaenger-und-unsportliche-nicht-so-geeignet>
- Die 3 Punkt Beleuchtung - Grundlagen der Lichtsetzung* (2021). [Motion Picture]. Retrieved März 25, 2021, from <https://www.youtube.com/watch?v=fV4ummbhI1U>
- Kaiser, B. (2020, August). *Wirkungsvolle Webinare und Onlineseminare gestalten* (1. Auflage ed.).
- Kirig, A., & Muntschick, V. (2017). *Workbook Sportverein 2030*. (S. T. e.V., Ed.) Frankfurt am Main: Zukunftsinstitut GmbH.
- Klais, J. (2020, April). *Handout zur Erstellung von Internet-Videos oder Live-Streams*. (L. N.-W. e.V., Editor) Retrieved März 18, 2021, from https://www.vibss.de/fileadmin/Vereinsmanagement/Coronavirus/2020-04-16_Handout_zur_Erstellung_von_Online-Videos.pdf
- König, B., & Böhme, S. (n.d.). Videokonferenzsoftware, Techn.Equipment inkl. Musiknutzung. 2021. (Sportregion Oldenburger Münsterland e.V., Ed.)
- Landessportbund Niedersachsen e.V. (2021). *Landessportbund Niedersachsen e.V.* Retrieved März 18, 2021, from <https://www.lsb-niedersachsen.de/mitglieder/versicherungsschutz-fuer-vereine>

- Landessportbund Niedersachsen e.V. (2021). *Landessportbund Niedersachsen e.V.* Retrieved März 06, 2021, from <https://www.lsb-niedersachsen.de/themen/sportentwicklung/sport-und-gesundheit/qualitaetsiegel>
- Lang, J. (2021, März/April). Bewegen auf kleinem Raum - Zu Hause oder im Onlinetraining. (M. & Fachverlag, Ed.) *Ü-Magazin für Übungsleiterinnen und Übungsleiter*, pp. 26-27.
- Lumer, E. R. (2021, Februar 25). *VIBSS*. (L. Nordrhein-Westfalen, Editor) Retrieved März 12, 2021, from <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/aktuelles/detail/hintergrundmusik-bei-video-und-filmaufnahmen>
- Niedersächsischer Turner-Bund. (2020). *Hinweise zur Umsetzung einer Live-Trainingsstunde per Videokonferenz*. (N. N. Turner-Bund, Editor) Retrieved März 25, 2021, from https://www.ntbwelt.de/fileadmin/user_upload/02_Vereinservice/Downloads/Informationen-Vereine_Turnkreise/Corona/Arbeitshilfe_Live-Trainingsvideos.pdf
- Niedersächsischer Turner-Bund. (2021). *Niedersächsischer Turner-Bund*. (N. Turner-Bund, Editor) Retrieved März 25, 2021, from <https://www.ntbwelt.de/vereinservice/sportvereintunservice/online-sport.html>
- SPOK - SportOnlineKartei*. (n.d.). Retrieved März 06, 2021, from <https://www.lsb-spok.de/start>
- statista*. (2021). Retrieved März 25, 2021, from Anteil der Befragten, die kostenlose Online-Videos mindestens selten nutzen, in Deutschland in den Jahren 2015 bis 2019: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/771102/umfrage/reichweite-von-kostenlosen-online-videos-in-deutschland/>
- Thompson, W. R. (2020). *ACSMs Health & Fitness Journal*. (A. C. Medicine, Editor) Retrieved März 12, 2021, from https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2021/01000/Worldwide_Survey_of_Fitness_Trends_for_2021.6.aspx?context=FeaturedArticles&collectionId=1
- Übungsleiterinnen / Übungsleiter, Sportlerinnen / Sportler, & Eltern. (2021, März). Wie ist das Nutzungsverhalten von produzierten Videos oder eines Video-Streams im Vergleich zu Online-Live Angeboten? (G. Gehrman, Interviewer)