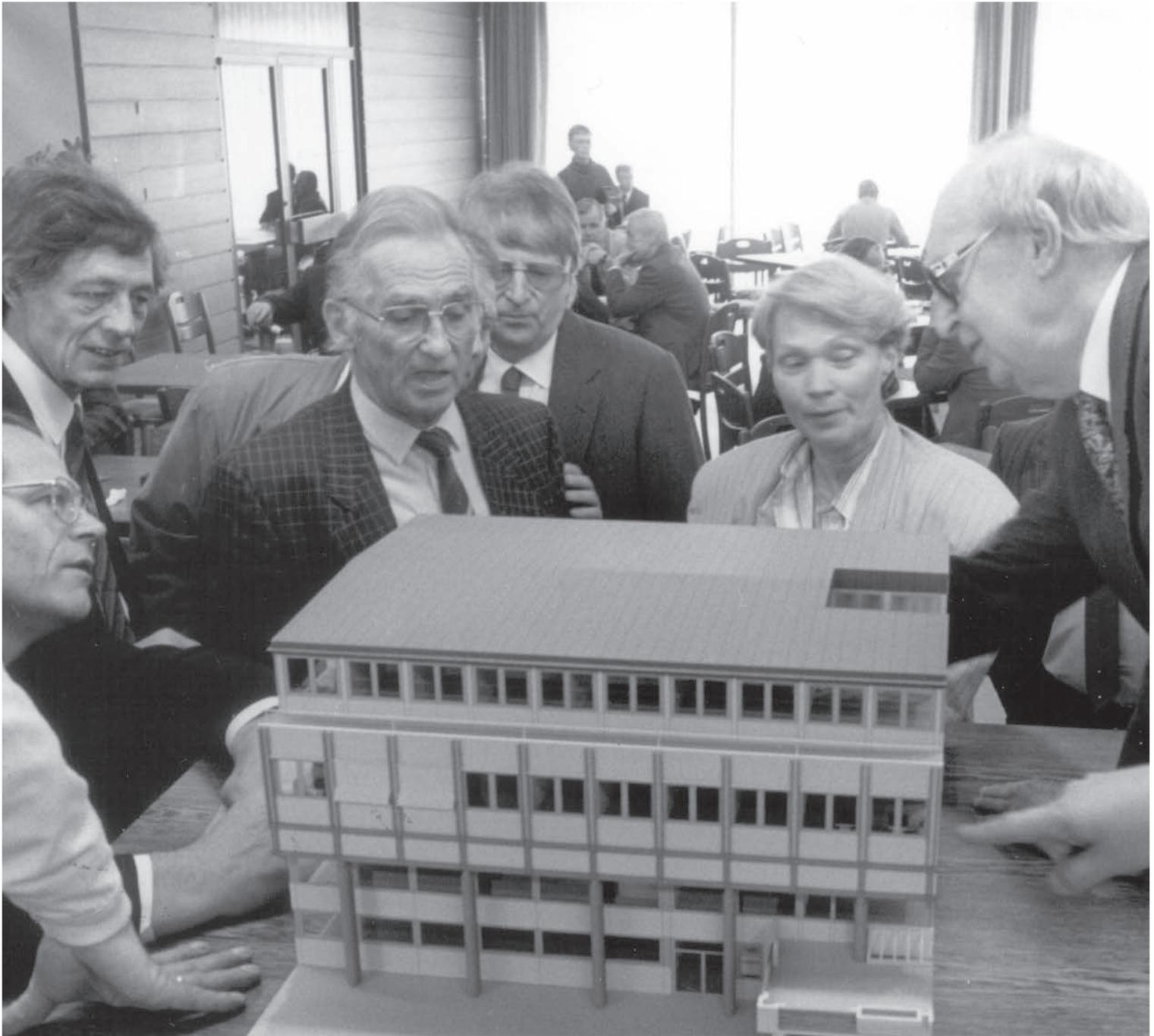


LSB Magazin

LandesSportBund Niedersachsen



1946 - 2021: LSB feiert 75-jähriges Bestehen

S. 4-13



Olympia

Niedersächsische Athletinnen
und Athleten in Tokio

S. 17

Sportbildung

Online-Start in das
Modelljahr ÜL-C

S. 16

Nachwuchssport

Bedarfsgerechte Ernährung im
Kinder- und Jugendsport

S. 24-25

Start in den sportVEREINTuns-Sommer 2021

Wir können es kaum erwarten, die Sportschuhe zu schnüren und gemeinsam in Bewegung zu kommen. Der niedersächsische organisierte Sport hat sich buchstäblich vereint und plant deswegen einen Sommer bei dem Sport, Bewegung und Gesundheit endlich wieder die Hauptrollen spielen: Den sportVEREINTuns-Sommer 2021.

Den Auftakt bildet ein Aktionstag am **17. Juli 2021**, an dem Bewegung in seiner ganzen Vielfalt im Vordergrund steht. Und das in

ganz Niedersachsen gleichzeitig und wenn Sie mögen, auch bei Ihnen vor Ort. Machen Sie sich und Ihren Verein an diesem Tag sichtbar. Ob online, auf Ihrem Vereinsgelände oder in der Stadt – setzen Sie mit uns ein Zeichen für den Sport und zeigen Sie, was Ihr Verein zu bieten hat. Gemeinsam mit dem niedersächsischen Ministerium für Inneres und Sport bereiten wir Ihnen dafür die größtmögliche Bühne - eine intensive mediale Begleitung inklusive.

Wir wünschen uns bewegende und bewegte Momente mit allem was Sport und Bewegung für uns bedeutet: Zufriedene Gesichter, gemeinsame Erfahrungen, ausgepowerte Muskeln, Spaß am Leben.

Weblink:

www.sportVEREINTuns.de/machtmit

Der Auftakt zum
**#SPORT
VEREINT
UNS
Sommer**

**TAG
DER
BEWEGUNG**

Starte in den **#sportVEREINTuns**-Sommer und beweg Dich gemeinsam mit ganz Niedersachsen – in den Turn- und Sportvereinen oder online!

Mehr Infos unter: sportvereintuns.de/machtmit

**MACHT
MIT:
17.07.**

NTB #

**LIEBLINGS
VEREIN.DE**



Niedersächsisches Ministerium
für Inneres und Sport

**LandesSportBund
Niedersachsen e.V.**

Hinweis

Auch wenn aus Gründen der Lesbarkeit bei Personenbezeichnungen teilweise nur die männliche Form gewählt wurde, ist die weibliche Form immer mitgemeint.

Titelbild:

Baubeginn im Jahr 1989 für eine Überbauung des Lehrgebäudes der Sportschule als neuer Standort für die LSB-Geschäftsstelle. Foto: LSB

IMPRESSUM

ISSN 1865-3790

LSB-Magazin LandesSportBund Niedersachsen
Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen
Herausgeber und Verleger: LandesSportBund Niedersachsen, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover, Tel.: 0511 1268-0

Redaktion und Anzeigen: Katharina Kümpel (verantwortlich), Tel: -221, Frank Dullweber, Tel: -222
Layout: PMGi Agentur für intelligente Medien GmbH Gabelsbergerstraße 1, 59069 Hamm, E-Mail: info@pmg-i.de
Adressverwaltung: Guido Samel, Tel: -137, E-Mail: gsamel@lsb-niedersachsen.de

Erscheinen: 12 x pro Jahr jeweils am 5. eines Monats
Auflage: 15 800
Redaktions- und Anzeigenschluss: 5. des Vormonats
Abonnement: 12 Euro pro Jahr inkl. Zustellgeb.
Druck: Dierichs Druck+Media GmbH & Co. KG, Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel

Mir geht das Kind kaputt

Mit einer dramatischen Überschrift betitelte vor einigen Wochen eine Hannoversche Tageszeitung ihre umfangreiche Berichterstattung über die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Kinder und Jugendliche. Forschungsergebnisse und Expertenmeinungen wurden dargestellt, das Zwischenfazit ist übereinstimmend: Kinder und Jugendliche hatten zeitlich am längsten unter dem Lockdown zu leiden, ihre Belastungen waren besonders groß, Priorität wurde anderen Bereichen eingeräumt und die langfristigen Auswirkungen sind nicht absehbar. Zwar wurde auf Bundesebene ein 2 Milliarden Euro umfassendes „Aufholprogramm“ beschlossen, für die Lufthansa und Reiseunternehmen wurden aber deutlich höhere Förderbeträge bereitgestellt. Die kritische Frage, wer für uns Systemrelevanz hat, muss daher gestellt werden!



Reinhard Rawe

Trotz aller Bemühungen, die es aktuell in der Politik und bei den Jugendverbänden gibt, Leistungsrückstände und Defizitkorrekturen vorzunehmen wird man Erlebnisrückstände nicht kurzfristig ausgleichen können. Auch im Sport haben wir erhebliche Einschränkungen akzeptieren müssen, die zu einem erheblichen Bewegungsmangel und zum Verlust von sozialen Begegnungen geführt haben. Viele Kinder und Jugendliche sind aus den Sportvereinen ausgetreten und viele sind gar nicht erst neu eingetreten. Aktuell wird in den Medien umfänglich davor gewarnt, dass viele Kinder und Jugendliche gar nicht oder nicht sicher schwimmen können und daher besondere Vorsicht geboten ist.

Die aktuellen Ergebnisse aus der Kinder- und Jugendforschung und auch aus der Sportwissenschaft sind eindeutig, die Defizite sind wissenschaftlich belegt und die positiven Auswirkungen des Sports auf die Gesundheit und die ganzheitliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen ist unwidersprochen. Sport ist ein wichtiger Faktor für gesundes Aufwachsen, ein Kulturgut und bietet ein großes Bildungspotenzial. Im Vereinssport findet außerschulische Bildungsarbeit statt. Vor diesem Hintergrund haben der LSB, zahlreiche Landesfachverbände und Sportbünde, das Sportministerium und Partner aus der Wirtschaft für die vor uns liegenden Monate einen bewegten Sommer ausgerufen. Mit dem #SportVEREINTuns-Sommer 2021 sollen landesweit möglichst viele Sportvereine angesprochen werden Mitglieder zurückzugewinnen und weitere Interessierte von einer Mitgliedschaft in einem Sportverein zu überzeugen. Der besondere Blick ist hierbei auf Kinder und Jugendliche zu richten.

Mit einem Rundschreiben an alle Sportvereine vor einigen Tagen haben wir auf die Notwendigkeit eines Sportsommers noch einmal hingewiesen und die umfangreichen Unterstützungs- und Förderleistungen der gesamten Sportorganisationen dargestellt. In dieser Ausgabe des LSB Magazins finden Sie weitere Details und Hinweise auf den Seiten... Besondere und wichtige Partner für die Sportvereine sind vor Ort die Gemeinden, Städte und auch Landkreise. Nahezu 50 % der Sportvereine nutzen kommunale Sportanlagen. Diese dürfen in den kommenden Wochen nicht geschlossen werden, weil berechtigte Urlaube von kommunalen Mitarbeitenden anstehen oder sicherlich notwendige Pflege- und Sanierungsmaßnahmen durchgeführt werden sollen. Wir benötigen den Zugang zu den kommunalen Sportanlagen, um die Möglichkeiten des Sports für die Überwindung zu entfalten und die negativen Folgen der Corona-Pandemie zu verringern. Gemeinsam mit dem Sportministerium haben wir daher eine eindringliche Bitte an die Eigentümer kommunaler Sportanlagen gerichtet, vor Ort geeignete und praktikable Lösungen zu finden.

Machen Sie bitte mit beim #SportVEREINTuns-Sommer 2021 und leisten Sie Ihren Beitrag dazu, dass wir unsere Kinder und Jugendlichen mit den Möglichkeiten des Sports aus einer schwierigen und belastenden Situation gestärkt herausführen.

Ihr

Reinhard Rawe, Vorstandsvorsitzender

Sagen Sie uns Ihre Meinung!
 E-Mail: rrawe@lsb-niedersachsen.de
 Alle Kommentare finden Sie hier:
www.lsb-niedersachsen.de/lsb-magazin

In dieser Ausgabe

Editorial

3 Mir geht das Kind kaputt

75 Jahre LSB

4-6 Der LSB als Spiegelbild der Gesellschaft
 7-9 Gründung und Etablierung des LSB
 10-13 Zeitstrahl zum Jubiläum

Sportpolitik

14 Konferenz der Sportbünde
 14 Sport stark machen gegen Rechtsextremismus

Sportorganisation Niedersachsen

15 Förderung für den Nachwuchssport
 15 Klimaschutz: Förderprogramme für Sportvereine
 16 Online-Start in das Modelljahr ÜL-C
 17 Olympia: Für Niedersachsen in Tokio
 18-19 Über Cartagena nach Tokio
 20-21 Para Tischtennispieler Björn Schnake
 22-23 Cara Senneka pfeift international
 24-25 Ernährung im Nachwuchssport
 26-27 Kurzmeldungen
 28 Special Olympics World Games

Sport & Gesellschaft

29 Digitaler Werkzeugkasten für Sportvereine

Recht, Steuern & Finanzen

30 Kostenfreie Nutzung der Web-Plattform „votesUP!“

FOLGEN SIE UNS!



Lesen Sie das LSB-Magazin digital.

Weblink:

www.lsb-niedersachsen.de/lsb-magazin

75 Jahre LandesSportBund Niedersachsen

Das LSB-Magazin veröffentlicht anlässlich des 75-jährigen Bestehens des LandesSportBundes (LSB) Niedersachsen im Juli 2021 zwei Artikel des Geschäftsführers des Niedersächsischen Institutes für Sportwissenschaften, Prof. Dr. Dr. Bernd Wedemeyer-Kolwe. Die Texte sind Teil der Festschrift "75 Jahre", die ab dem 25. Juli als pdf-Datei online auf der LSB-Homepage zur Verfügung steht.

Der LSB als Spiegelbild der Gesellschaft

Der Sport in Deutschland – und auch in Niedersachsen – ist in den letzten Jahrzehnten ein bedeutsamer gesellschafts- und bildungspolitischer, kultureller und zivilgesellschaftlicher Faktor geworden. In den aktuell etwa 9.400 niedersächsischen Sportvereinen vermitteln tausende ehrenamtliche und hauptberufliche Vertreterinnen und Vertreter die gesundheitlichen, sozialen und kulturellen Werte des Sports, sie werden seit 1946 gefördert und repräsentiert von ihrem Dachverband, dem LandesSportBund Niedersachsen.

Durch die zentrale Rolle des Sports bewegen sich der LandesSportBund, die Vereine und ihre Mitglieder damit auf nahezu allen relevanten gesellschaftlichen Handlungsfeldern. Wenn vom Sport als wichtigem Faktor in der Mitte der Gesellschaft gesprochen wird, meint dies immer auch, dass sich im Sport wie in einem Brennglas gesellschaftliche, soziale und kulturelle Themen, Befindlichkeiten, Fragen und Probleme bündeln. Sport ist sozusagen ein Spiegel der Gesellschaft, und umgekehrt kann der Sport der Gesellschaft auch ein Spiegelbild sein.

Betrachtet man die Geschichte der (niedersächsischen) Sportvereine und seiner Verbände und Bünde und mit ihnen den LandesSportBund auf einer solchen Ebene, so werden immer auch die jeweiligen zeitgenössischen Befindlichkeiten und Debatten der Gesamtgesellschaft deutlich. So ist die langjährige und immer noch aktuelle Auseinandersetzung (nicht nur) im LandesSportBund um das „Ein-Platz-Prinzip“ eine stetig sich wandelnde gesellschaftliche Aushandlung um die Frage, was Sport, Körper und Bewegung denn nun tatsächlich seien und was sie für die Kultur bedeuten; und zwar bis hin zur gegenwärtigen Debatte um „E-Sport“, dessen Auswirkungen im Zusammenhang mit der Digitalisierung stehen. So spiegeln sich die historischen Phasen von Flucht, Vertreibung und Migration in Deutschland von 1945 bis heute – samt fremdenfeindlichen und rassistischen Begleiterscheinungen – zugleich in den Neuorientierungen, Eingliederungsbemühungen und Integrationspraktiken der

Sportvereine, Bünde und Verbände wider. So sind die Gewässerschutz- und Umweltinitiativen im LSB und in den Wassersportverbänden seit den 1980er Jahren als ein Aspekt der damals begonnenen gesellschaftspolitischen Initiativen um Umweltschutz zu sehen, die heute klimapolitische Brisanz erreicht haben. So sind in den Auseinandersetzungen im Sport um die Integration des Behindertensports ab den 1960er Jahren – anfangs nur ein Konflikt um Anerkennung und Bewertung von Sportarten und Meistererhörungen – in der historischen Rückschau ein Aspekt des jahrzehntelangen sozialen, politischen und kulturellen Wegs der Verbände für Menschen mit Behinderungen zur Inklusion und zur 2006 verabschiedeten UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderung zu erkennen. Und so lassen sich die zunächst noch zögernden Initiativen im Sport nach 1945 zu mehr Partizipation von Frauen in sportlichen Ehrenämtern als einer von vielen Auslösern für die spätere Gleichstellungsbewegung, das Gender Mainstreaming und die Diversität lesen.

Vertieft man einige dieser Handlungsfelder, so ergeben sich etliche interessante historische Perspektiven. So war das Sportverständnis und die Welt des Sports noch weit nach 1945 einfach und transparent. Es gab traditionelle, definitorisch festumrissene Sportarten und ein festgefügtes Aufnahmeverfahren von Vereinen in ihre Sportorganisationen. Die Anerkennung von Verbänden richtete sich dabei nach dem „Ein-Platz-Prinzip“: ein Verband

repräsentierte auch eine Sportart. Als Voraussetzung zur Aufnahme in den LSB gelten, wie z.B. in der im Jahr 2000 beschlossenen Aufnahmeordnung festgehalten, die motorische Aktivität, die die betreffende Sportart kennzeichnet, die durch Grundsätze festgefügt Werte, Regeln und Leitideen sportlichen Handelns und die Einbindung in eine Sportorganisation wie etwa in einen Verein.

Im Laufe der letzten 75 Jahre haben sich jedoch Sportverständnis, Sportartendefinition und Organisationsformen nicht nur stark verändert, sondern auch vervielfacht und den sozialen und gesellschaftlichen Wandlungen angepasst. Ist Schach Sport? Ist Dart Sport? Was ist mit Modellflug? Sind Schützenvereine Sportvereine oder nur deren Schießsportabteilungen? Funktionieren die vielen Schadensklassen und Sportarten im Behindertensport nach dem „Ein-Platz-Prinzip“? Können Aikido, Aikido und Judo von einem (Judo)Verband betreut werden oder müssen ihre unterschiedlichen Bewegungsformen verschiedene Verbände bilden? Ist Fitness eine Sportart und können auch Fitnessstudios aufgenommen werden? In welche Verbände oder Kategorien gehören privat- und vereinsbetriebene Bewegungskulturen wie Ba Gua Zhang, Jeet Kune Do, Parcours oder Masai Walking? Verstößt eine sich als „schwul-lesbischer Sportverein“ bezeichnende Institution gegen das Prinzip der allgemeinen Zugänglichkeit und kann deshalb nicht in den LSB aufgenommen werden? Ist Paintball Sport? Ist E-Sport Sport?

Nicht auf alles gab und gibt es eine befriedigende Antwort, etliche Antworten fielen im Laufe der Zeit unterschiedlich aus, bei anderen fand man Kompromisse, in vielen Fällen wurden externe Expertisen eingeholt, und einige Streitfälle landeten auch vor den Gerichten. So wird Schach seit 1924 in Niedersachsen in einem Verband betrieben; Schach gilt als Sport und der Verband ist Mitglied im LandesSport-Bund. Die wissenschaftliche Expertise des Bundesinstituts für Sportwissenschaft weist Dart als Sportart aus, seine Vereine werden aufgenommen, und der Sport erfreut sich heute besonderer Beliebtheit. Modellflug wurde im Jahr 2000 nach langer Weigerung akzeptiert, da Segelflugsport erst ab 14 Jahren gestattet ist und im Modellflug entsprechende sportliche Fertigkeiten bereits vorher eingeübt werden können. Während der LSB früher nur Sportschützen aufnahm, können Schützenvereine heute als Ganzes dem LSB beitreten. Der Behindertensportverband repräsentiert im LSB nicht einzelne Sportarten, sondern funktioniert seit langem als Fachsportverband für Menschen mit Behinderungen, so dass sich hier die „Ein-Platz-Frage“ nicht stellt. In den 1980er Jahren wurde im Rahmen entsprechender sportwissenschaftlicher Gutachten Aikido als vom Judo unabhängige Sportart anerkannt und der Verband nach einem Gerichtsstreit in den LSB aufgenommen, Aikido damals aber nicht. Der Boom asiatischer bzw. asiatisch orientierter Bewegungskulturen ab den 1970er Jahren – heute zahlreich in den Vereinen vorhanden – verwischt die europä-

ischen Sportartendefinitionen, so dass das traditionelle „Ein-Platz-Prinzip“ nicht mehr überall anwendbar ist. „Fitness“ bezeichnete ab den 1970er Jahren ein Bündel an Bewegungsformen in – mit Vereinssport konkurrierenden – Fitnessstudios, die als kommerzielle Unternehmen ohne Gemeinnützigkeit nicht in den LSB aufgenommen werden. Mittlerweile sind jedoch viele Vereine erfolgreich in der Lage, entsprechende Bewegungsformen eigenständig anbieten zu können. Die historische Konkurrenz zwischen Vereinssport und kommerziellem bzw. organisationsunabhängig betriebem Sport bleibt jedoch unaufgelöst und setzt sich weiter fort. Der schwul-lesbische Verein „SLS Leinebagger Hannover“ wurde 1994 vom LSB aufgenommen, da er laut seiner Satzung keine Aufnahmebeschränkung ausweist und allen Interessierten offensteht. Paintball wird als wettkampfmäßiges Kriegsspiel angesehen und ist deshalb nicht mit den Zielen und Werten des LSB vereinbar. E-Sport erfüllt laut aktueller Aufnahmeordnung des LSB nicht die Voraussetzungen für eine Mitgliedschaft. Es liegen nur geringe motorische Aktivitäten vor, es gibt keine Hinweise auf positive gesundheitliche Wirkungen, sondern eher auf Suchtgefahr, und der E-Sport-Markt verfolgt in der Regel wirtschaftliche Interessen. Man sieht: Der Sportbegriff unterliegt in seiner Geschichte einem ständigen Aushandlungsprozess, und der LSB ist aktiv an der gesamtgesellschaftlichen und kulturellen Definition von Sport, Körper und Bewegung, die ständig neu bestimmt wird, stets mitbeteiligt.

Seit seiner Gründung befassen sich der LSB sowie seine Vereine und Verbände auch mit dem gesamtgesellschaftlich bedeutsamen Thema „Integration“. Flucht und Vertreibung, Migration und Einwanderung beeinflussten und beeinflussen zu unterschiedlichen Zeiten und mit ganz verschiedenen Problematiken und Lösungen Sport und Gesellschaft gleichermaßen. Nach 1945 waren es zahlreiche deutsche Vertriebene und Flüchtlinge aus osteuropäischen Ländern und Regionen, die auch in Niedersachsen trotz etlicher Schwierigkeiten Fuß fassten und in den lokalen Sportvereinen, die durch den Krieg zahlreiche Mitglieder verloren hatten, vakante Posten und Funktionen übernahmen und den Sportbetrieb unterstützten. In den 1960er Jahren waren es sportbegeisterte, damals so genannte „Gastarbeiter“, die z.T. mit Unterstützung ihrer deutschen Arbeitskollegen Sportvereine gründeten und die bundesdeutsche Vereinslandschaft verbreiteten. Der erste dieser Vereine in Niedersachsen war der Wolfsburger Fußballclub Lupo Martini, der 1962 von italienischen VW-Arbeitern formiert wurde. Die Gründung derartiger Vereine zog dann unterschiedliche Organisationsformen – Migrantensportvereine, ethnische Sportvereine und multinationale Sportvereine – nach sich. Im Zuge der nach 1989 zahlreich immigrierten Russlanddeutschen bemühte sich auch der organisierte Sport in Niedersachsen, die Neubürger über Sportangebote und gezielte Eingliederungsofferten in die Vereine und damit auch in die lokale Gesellschaft vor Ort



einzubinden. Im Rahmen dieser ständig wachsenden historischen Erfahrungen mit verschiedensten Migrationsgruppen begann der Sport dann vor über 20 Jahren schon damit, gezielt auf spezielle Bedürfnisse einzugehen und entsprechende sportlich zugeschnittene Angebote zu machen. So entstanden z.B. über den LSB geförderte Projekte zum „Sport mit muslimischen Mädchen und jungen Frauen“. Die jüngste Migration von 2015 mit ihren erhöhten Anforderungen und Bedürfnissen trug und trägt ebenfalls zu zahlreichen neuen Um- und Neuorientierungen in der Integrationsarbeit im Sport in Deutschland bei. Sport und Integration gehören, das zeigt diese knappe Aufzählung, historisch eng zusammen.

Dabei wird auch der organisierte Sport mit zahlreichen Reibungspunkten konfrontiert, die sich nur mühsam abschleifen lassen. Auch im Sport ist Integration – ebenso wie in der Gesellschaft – nicht gleich Integration. So hat der Sport (in Niedersachsen) die historische Erfahrung machen müssen, dass Integration überwiegend männlich und sehr häufig auch sportartenabhängig ist (Beispiel Männerfußball), und dass Integration häufig erfolgreicher bei höherer kultureller Übereinstimmung mit dem Herkunftsland ist und eher bei vorheriger vergleichbarer Sportsozialisation gelingt. Leistung kann sich auf die Integration fördernd auswirken, Geselligkeit und Gemeinschaft aber verfügen ebenfalls über eine integrative Kraft. Eine breitere Integration gelingt besser, wenn die Angebote der Sportorganisationen auf die kulturellen, sozialen, geschlechtsspezifischen und sportlichen Bedürfnisse der Migrantinnen und Migranten zugeschnitten sind, und wenn deren Körperkulturen in die eigenen Angebote mit einbezogen werden. Auch der LSB und seine Mitgliedsorganisationen haben aus der historischen Erfahrung Schlüsse gezogen und seit den 1980er Jahren spezielle Programme für unterschiedliche Migrantengruppen inszeniert, vom „Sport für alle / Sport mit Aussiedlern“ der 1980er Jahre über die jahrzehntelangen „Aktionen mit und für Neubürgerinnen und Neubürger“, dem „MädchenSportMobil“ für muslimische Mädchen der 2000er Jahre bis hin zu Projekten zu „Integration, Sport und soziale Arbeit“ der 2010er Jahre; nicht immer konnte auch alles zur Zufriedenheit aller Beteiligten kongenial umgesetzt werden. Gleichzeitig berät, fördert und unterstützt der LSB systematisch seine Mitgliedsorganisationen mit Aktionen, Projekten und Fortbildungen gegen Frem-

denfeindlichkeit, Diskriminierung und rassistische Ressentiments („Sport mit Courage - Haltung zeigen gegen Rassismus!“), die zwar in der Migrationsgeschichte in Sport und Gesellschaft immer schon vorhanden waren, aber gerade in den letzten Jahrzehnten besonders stark zunehmen.

Ein drittes aktuelles Handlungsfeld mit historischer Perspektive ist die gesellschaftliche Teilhabe marginalisierter Gruppen und ihre Gleichstellung (im Sport). Anfangs betraf dies die Teilhabe von Frauen im Sport. Obwohl sie seit dem 19. Jahrhundert in den Turn- und Sportvereinen aktiv sind, waren Mädchen und Frauen bis weit ins 20. Jahrhunderts hinein eine zahlenmäßige Minderheit, ganz zu schweigen von ihrem Anteil in den Vorständen. In den späten 1940er und frühen 1950er Jahren lag der Anteil der Frauen und Mädchen in den niedersächsischen Sportvereinen bei etwa 25%, erst heute sind es weit über 40%. Noch um das Jahr 2000 wurden lediglich knapp 20% der Vorstandsämter von Vereinen, Sportbünden und Landesfachverbänden von Frauen besetzt, noch geringer war der Anteil von Frauen als Vorsitzende. In den 1950er Jahren installierte der LSB einen Landesfrauenausschuss, 1989 verabschiedete der LSB eine Frauenförderplan, und 2004 wurde die Gleichstellung in der Satzung verankert. Mit dem auch zeitlich an diese Projekte anschließenden Ansatz des „Gender-Mainstreamings“ schließlich sollten Entscheidungsprozesse auf die tatsächliche Gleichheit zwischen den Geschlechtern gerichtet werden und die Frauenförderpläne unterstützen. Auch hier verlief und verläuft die historische Entwicklung im Sport parallel zu entsprechenden Entwicklungsprozessen in der Gesellschaft, und sie verläuft ebenso schwierig und häufig ebenso holprig.

Die Veränderungsprozesse in der Gesellschaft und der Bevölkerung der letzten Jahre – nicht unzutreffend mit Pluralisierung und Singularisierung umschrieben – führten zu einer Vielfalt neuer Lebensstile und alternativer Wertvorstellungen und zu neuen Wahrnehmungen und Sensibilisierungen auch in Bezug auf mangelnde Teilhabe und Gleichberechtigung weiterer marginalisierter Gruppen, und die Debatte um bzw. die Wahrnehmung von sexualisierter Gewalt auch im Sport ist nur eines der vielen Aspekte einer neuen gesellschaftlichen Kultur, die um Aufarbeitung und Gerechtigkeit be-

müht ist. Zu diesen Themen gehört auch die aktuelle Forderung nach Anerkennung geschlechtlicher Vielfalt, die auch den bislang als zweigeschlechtlich wahrgenommenen Sport vor neue Herausforderungen stellt, und dabei geht es um komplexe Fragen wie sportliche Chancengleichheit, Geschlechterkategorien, Fairness und Leistungsklassen oder auch um Sportstätten- und Umkleideraumbenutzung. Derlei Themen sind in Sport und Gesellschaft nicht neu, und wenn man ältere unbewiesene Behauptungen berücksichtigt, die meisten Medaillen bei den Olympischen Spielen 1936 in der Frauenleichtathletik und zahlreiche spätere Weltrekorde seien angeblich nicht von Frauen, sondern von intersexuellen Personen gewonnen bzw. aufgestellt worden – wobei eine der betroffenen Personen aus dem Bremer Raum stammte –, so wird deutlich, welche (sport) historische Tiefe ein gesellschaftliches und sportliches Thema haben kann, das als brandaktuell wahrgenommen wird.

Es ist die Aufgabe der Geschichte, hier der Sportgeschichte, all diese Fakten und Daten, Dokumente und Quellen sowie Aussagen und Wahrnehmungen so zu sichten, sammeln, bereitzustellen und weiterzugeben, dass entsprechende Themen, wie die oben angerissenen, durch eine historische Tiefenschärfe in Bezug zur Gegenwart gesetzt werden können, um so zu fundierten (Neu) Bewertungen zu kommen. Der LandesSport-Bund Niedersachsen hat sich als einer der ersten Sportorganisationen schon früh ein historisches Gedächtnis bewahrt. In seinen Gremien hat es – bis heute – immer schon geschichtsbewusste Personen gegeben, deren Initiativen für die Aufbewahrung sporthistorischer Bestände, für die Einrichtung von Sportarchiven, für die Initiierung, Mitbegründung und Förderung eines Niedersächsischen Instituts für Sportgeschichte, für fundiert geschriebene Festschriften von Vereinen, Verbänden und Bünden und für die – mitunter nicht einfache – Aufarbeitung der eigenen Geschichte gesorgt haben; inklusive einer Auseinandersetzung mit potentiellen historischen Belastungen wie dem Nationalsozialismus, die zeitgleich auch in der Gesellschaft erfolgt ist. Ohne historisches Grundwissen, ohne entsprechende Sammlungen und Materialien und ohne die Bereitschaft, sich mit der eigenen Vergangenheit auseinanderzusetzen, wäre auch der Sport um einige Facetten ärmer.

Bernd Wedemeyer-Kolwe

Gründung und Etablierung des LSB Niedersachsen

Nach der Kapitulation des nationalsozialistischen Deutschlands im Mai 1945 stand auch der Sport vor der Aufgabe, sich komplett neu orientieren und organisieren zu müssen. Bis 1938 wurden die Turn- und Sportvereine und die entsprechenden Sportfachverbände von ihrem damaligen Dachverband, dem Deutschen Reichsbund für Leibesübungen (DRL), betreut. 1938 wurde der DRL mit seinen Organisationen unter dem Namen Nationalsozialistischer Reichsbund für Leibesübungen (NSRL) in die NSDAP eingegliedert. Die vormals formal unabhängigen Vereine und Fachverbände waren damit abhängige Parteigliederungen. Da die NSDAP und ihre Unterorganisationen im Oktober 1945 – also erst im Nachhinein – von den Alliierten verboten wurden, galten damit auch die Turn- und Sportorganisationen zumindest erst einmal automatisch als zwangsaufgelöst. Leibespädagogik, Sport und Körperstärkung waren wichtige Faktoren der nationalistischen, rassistischen und militaristischen NS-Ideologie, und es gab zahlreiche Sportorganisationen, Funktionsträgerinnen und Funktionsträger sowie Sportlerinnen und Sportler, die sich dem Regime zur Verfügung gestellt hatten. Damit fiel der Sport nach 1945 zusätzlich unter die „Reeducation“ und damit unter die Entnazifizierungsmaßnahmen der Alliierten. Zwar konnten sich direkt nach der Kapitulation unter bestimmten Auflagen auch schon wieder lokale Sportvereine bilden. Aber die Ausübung derjenigen Sportarten, die als besonders militaristisch oder vormilitärisch galten – dazu gehörten Flugsport, Motorsport, Kampfsport, Fechtensport, Schießsport sowie in der französischen Zone auch Turnen –, blieb zunächst ebenso verboten wie die Gründung entsprechender Fachsportvereine. Das Verbot betraf zudem ganz generell alle regionalen und überregionalen Sportbünde und Sportverbände. Unter den Alliierten war die englische Besatzungsmacht, die unter anderem auch für die Region des späteren Niedersachsens zuständig war, mit am liberalsten und offensten, hielt sie den Sport mit seinem „Fair Play“ doch für einen wichtigen Faktor einer demokratischen Erziehung auch für das zukünftige Deutschland. Aber sie hatte, wie die Amerikaner auch, keinen konkreten Plan zum Wiederaufbau des Sports; zudem

unterschieden sich das britische und das deutsche Sportorganisationssystem erheblich voneinander, so dass es keine direkten Anknüpfungspunkte gab. Ein erster Schritt seitens der Besatzungsmacht war die Ernennung lokaler britischer Sportoffiziere, die für den Wiederaufbau des Sports ihrerseits deutsche Sportbeauftragte einsetzten, von denen man wußte, dass sie etwa als Sozialdemokraten oder frühere Arbeitersportler antinationalsozialistisch eingestellt waren und sportorganisatorische Erfahrungen besaßen. Zu ihnen gehörten etwa Heinrich Krumsiek, der später Vorsitzender des Bezirkssportbundes Hildesheim und dann Schatzmeister des Landessportbundes (LSB) wurde, Erich Kipker, der spätere Vorsitzende des Kreissportbundes Hildesheim, oder Heinrich Kabus, der ab 1946 Vorsitzender des Kreissportbundes Hannover war. Ihnen oblag die Aufgabe, die Wieder- bzw. Neugründung der Vereine im Rahmen der Entnazifizierung zu begleiten und zwischen den Vereinen und den Sportoffizieren zu vermitteln. Sie achteten darauf, dass in die frühen Vereinsvorstände keine ehemaligen Nationalsozialisten berufen wurden, griffen bei entsprechenden Verdachtsmomenten durch und korrigierten untragbare personelle Einzelfälle, damit, so formulierte es Heinrich Krumsiek an einen Verein, „wir nicht eines Tages Unannehmlichkeiten mit der engl. Überwachungsbehörde bekommen“. Trotz dieser lokalen Einschränkungen gab es aber schon unmittelbar nach der Kapitulation einige Initiativen, den Sport wieder regional übergreifend zu organisieren, und auch sie gingen in der Regel auf die Zusammenarbeit zwischen den Besatzungsmächten, hier der britischen, und ehemaligen verfolgten bzw. antinationalsozialistischen Sportfunktionsträgern – überwiegend Männer – zurück. Einer der wesentlichen zentralen Organisatoren war der bereits kurz nach der Kapitulation als ministerieller Sportreferent in Hannover berufene ehemalige Sportlehrer, Sportfunktionär und SPD-Mitglied Heinrich Hünecke, der schon früh damit begann, lokale und überregionale Organisationsstrukturen im Sport aufzubauen und entsprechende personelle Netzwerke zu knüpfen und zu fördern. Hünecke sollte denn auch 1946 zum Vorsitzenden des neu gegründeten Landesportbundes gewählt werden.

Der Aufbau, die Funktion und die Struktur der künftigen Sportorganisationen – lokal wie überregional – wurde zwar von den Vorstellungen der Alliierten geprägt. Ebenso bedeutsam aber waren die kulturellen und politischen Erfahrungen im Sport in den zurückliegenden Jahrzehnten und die Lehren, die man jetzt daraus zog. In der Weimarer Republik wurde der Sport als zersplittert und von Gegensätzen geprägt wahrgenommen. Unter einem schwachen Dachverband versammelten sich ganz unterschiedliche, zum Teil auch gegensätzliche soziale (Arbeitersport – bürgerlicher Sport), konfessionelle (protestantische, katholische, jüdische Sportvereine), ideologische (Turnen – Sport), und auch organisatorische (Fachverbände – Sportbünde) Milieus, die häufig ohne direkten Bezug zueinander blieben. In der Zeit des Nationalsozialismus wiederum wurde der Sport vom Staat organisatorisch zentral, personell autoritär und ideologisch einheitlich gleichgeschaltet. Unter einem totalitären Dachverband und seinen Fachverbänden wurden demokratische Kräfte, der Arbeitersport und der jüdische Sport ausgegrenzt, ihre Angehörigen und Mitglieder wurden verfolgt und verhaftet; viele wurden umgebracht. Angesichts derartiger historischer Erfahrungen und unter den demokratisch orientierten Vorgaben der alliierten Besatzung formulierten die verantwortlichen Funktionsträger gemeinsame Richtlinien für eine künftige Sportorganisation. So sollte sich der Sport über ein übereinstimmendes Sportverständnis selbst organisieren und nicht mehr staatlich gelenkt sein. Er sollte eine gemeinsame Organisation bilden und nicht mehr sozial, konfessionell, politisch oder institutionell zersplittert sein. Er sollte unter demokratischen Vorgaben funktionieren und sich bis in die kleinste Gliederung hinein eigenständig verwalten. Und seine Vielfalt sollte in dieser Einheit gewahrt bleiben. Dies bedingte unter anderem das Neben- und Miteinander von Vereinen, sportfachlich orientierten Verbänden und überfachlich zuständigen Sportbünden in ihren jeweiligen regionalen, überregionalen und Landes- und Bundesorganisationen, wobei das Einheitssportprinzip und der Fachverbandsgedanke zwei miteinander konkurrierende und sehr umstrittene Konstruktionen waren, deren historische

Auseinandersetzungen bis heute zu spüren sind. Über dieser Struktur sollte – das war zunächst Zukunftsmusik – ein gemeinsamer Dachverband entstehen, der zwar ein zentraler Ansprechpartner, aber eben nicht autoritär sein sollte; mithin ein „schwacher Riese“, wie der 1950 gegründete Deutsche Sportbund (DSB) bzw. der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) später bezeichnet wurde.

Zu jenen eher organisatorischen Leitlinien traten inhaltliche, mit (sport) pädagogischen, zivilgesellschaftlichen und basisdemokratischen Aspekten angeereicherte Grundsätze hinzu, die die zuvor vorhandenen ideologischen Gräben im Sport zuzuschütten helfen sollten. Dazu gehörten der gemeinnützige Charakter des Sports, seine Öffnung für jeden Menschen, seine politische, ethnische und konfessionelle Neutralität, seine auf Ehrenamt und Eigenleistung aufgebaute Struktur, seine zentrale Bedeutung für die Gesundheit und das soziale Miteinander oder auch sein – auch pädagogisches – Primat der Gleichberechtigung, der Solidarität und des „Fair Play“ inklusive des damals schon nicht unumstrittenen Amateurgedankens. Zwar blieben einige dieser Vorstellungen schon am Anfang auf der ideellen Ebene stecken,

zwar ließ sich vieles nicht völlig durchsetzen, und manches hat sich bis heute auch abweichend entwickelt. Jene Grundsätze müssen aber vor dem Hintergrund der damaligen Situation verstanden werden, aus der heraus man sich bemühte, vor der Folie des vergangenen Nationalsozialismus auch pädagogisch und wertebestimmten einen Umschwung in Gang zu setzen. Vergegenwärtigt man sich, dass ein großer Teil der Gründungsgeneration zumindest unmittelbar nach 1945 – bis auf einige Ausnahmen – einen eher antinationalsozialistischen Hintergrund besaß, so werden jene, aus der Rückschau idealistisch wirkende Grundsätze verständlicher.

Auf dem Gebiet des heutigen Niedersachsens wurde die Gründungsphase des überregionalen Sportaufbaus hauptsächlich von den Provinzen Hannover, Hildesheim und Braunschweig aus initiiert; ihre Vertreter, in der Regel die Kreissportbeauftragten, kamen überwiegend aus dem nationalsozialistisch unbelasteten Milieu des Arbeitersports und der Sozialdemokratie. Schon ab dem Sommer 1945 trafen sich in Hildesheim entsprechende Vertreter und Referenten aus den Sportkreisen – es waren ausschließlich Männer –, um die Gründung einer überregionalen Sportorganisation

zu planen, der wahlweise als „Sportbund Niedersachsen“ bzw. als „Turn- und Sportverband Niedersachsen“ bezeichnet wurde; eine prophetische Bezeichnung, denn das Land Niedersachsen wurde tatsächlich erst am 1. November 1946 gegründet. Auf diesen Zusammenkünften, die zunächst bis Anfang 1946 andauerten und die von Heinrich Hünecke geleitet wurden, verhandelte man schon relativ konkret die künftige Richtlinien im Sport. Die Vertreter besprachen eine Satzung, diskutierten die künftige Vorstandszusammensetzung sowie eine zentrale Geschäftsstelle, einigten sich auf die Erhebung eines „Sportgroschens“ und beschlossen eine Unfall- und Haftpflichtversicherung; sogar die Gründung eines eigenen Informationsblattes als Verbands-sprachrohr hatte man im Blick. Organisatorisch plante man, den Sport einheitlich an die politische Geografie anzubinden und die Vereine entsprechend nach Kreis bzw. Stadt, Bezirk und Land zu gliedern, wobei die fachlichen Zuständigkeiten der Sportarten („Fachsparten“) ebenfalls dem politisch-geografischen Schema folgen sollten. Die Vereine sollten dann Mitglieder der jeweiligen Stadt-, Kreis- und Bezirkssportbünde werden und die überfachliche Arbeit leisten, während die Fachsparten, die spä-



Das „Haus des Sports“ in der Maschstraße im Jahre 1950. Foto: LSB

teren Fachverbände, die sportspezifischen Aufgaben übernehmen sollten.

Zeitgleich dazu begann man auch, den Sport länderübergreifend zu organisieren. Im Februar 1946 formierte Heinrich Hünecke mit Billigung des alliierten Zonenerziehungsrates einen Zonensportrat, auf dem bis zu seiner Auflösung im Jahr 1947 Sportvertreter der Länder der britischen Zone – die späteren Länder Schleswig-Holstein, Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen – über künftige Landessportorganisationen diskutiert werden sollte. Hier trafen die Verfechter des Fachverbandsprinzips und die kontrovers dazu stehenden Befürworter des Einheitssportgedankens aufeinander. Unter ersteren war auch Peco Bauwens, der spätere Präsident des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) und des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen, der als einflussreicher Vertreter des Fachverbandsprinzips mit dafür sorgte, dass die Fachverbände überregional als oppositionelle Alternativkraft zur Einheitssportidee bzw. zur Idee des Bundes ins Spiel kamen. Wenn auch der Zonensportrat 1947 wieder einging, so war er doch einer der Vorreiter der sich daran anschließenden Arbeitsgemeinschaften der Landessportbünde und einer der Instanzen auf dem Weg zur Gründung des Deutschen Sportbundes im Jahre 1950.

Auf lokaler Ebene war in Niedersachsen auch der Aufbau von Kreissportbünden sehr rasch vorangeschritten. Überwiegend waren es die von der britischen Besatzung eingesetzten Kreissportbeauftragten, die in den Kreisen die Vereine organisierten, mit ihnen einen lokalen Sportbund gründeten und in vielen Fällen auch den Vorsitz übernahmen. Zwischen dem Spätsommer 1945 und der Gründung des Sportausschusses Niedersachsen im Juli 1946 entstanden bereit etwa 40 der ursprünglichen ersten 73 Kreis- bzw. Stadtsportbünde, was auf einen erstaunlich hohen Organisationsgrad bereits in dieser frühen Phase schließen lässt. Nahezu gleichzeitig, wenn auch zum Teil mit Verzögerung, bildeten sich die entsprechenden Fachsparten und Fachausschüsse bzw. die Kreisfachverbände. Mitte 1946 vertraten die Kreis- und Stadtsportbünde allein des Landes Hannover schon knapp 1.300 Vereine mit nahezu 190.000 Mitgliedern, deren Sportarten von 16 Fachsparten – von Fußball und Leichtathletik über Turnen bis Hockey, Kegeln, Tennis oder Wintersport – betreut wurden.

Am 25. Juli 1946 sollten all diese lokalen,

regionalen und überregionalen Initiativen und Vorläufer in die Gründung des Landessportbundes Niedersachsen unter der Bezeichnung „Sportausschuss für die Sportkreise des Gebiets Niedersachsen“ münden; etwa zeitgleich und mit entsprechendem zeitlichen und organisatorischen Vorlauf gründeten sich auch die Landessportbünde anderer Länder wie Hessen, Bayern, Baden, Württemberg oder Hamburg. Als Hauptinitiator der niedersächsischen Gründung fungierte Heinrich Hünecke, der ab dem Spätsommer 1945 organisatorisch die Weichen gestellt hatte und über sein zentrales Amt als Sportreferent der Oberprovinz in Hannover auch behördlich zu einem entsprechenden Akt in der Lage war. Zur Gründung lud Hünecke insgesamt 246 Repräsentanten aus 81 Sportkreisen aus dem Land Hannover und den ehemaligen Freistaaten Braunschweig, Oldenburg und Schaumburg-Lippe – das spätere Niedersachsen – sowie Vertreterinnen und Vertreter der Stadt und des Landes Hannover, der britischen Militärbehörde und des Zonensportrats in den Hodler-Saal des Rathauses in Hannover ein. Dort einigten sich die Anwesenden auf die Gründung einer den gesamten Sport in Niedersachsen repräsentierenden, fördernden und verwaltenden „Einheitsorganisation“ mit Gemischtvereinen und Fachvereinen, überfachlichen Sportkreisen und Sportfachsparten, die ihre Angelegenheiten selbständig regeln, aber (noch) keine Gründungen im Sinne selbständiger Fachverbände waren. Zu den pädagogischen und ideellen Grundlagen des neuen Sportausschusses gehörten eine Sporterziehung ohne politische, ethnische und konfessionelle Tendenzen, ein auf Amateurprinzipien beruhende Sportpraxis sowie eine Betreuung der Jugendgruppen in eigenen Abteilungen. In den Vorstand des Sportausschusses wurden Heinrich Hünecke (Vorsitzender), Albert Lepa (Hauptsportwart), Maria Bothe (Hauptsportwartin), Willi Thunemann (Jugendsportwart) und Ursula Ahrens (Jugendsportwartin) gewählt, dazu kamen noch die Vertreter von 16 Sportsparten. Der frisch gegründete Sportausschuss installierte in einem 10qm großen Raum im Eilenriede-Stadion eine Geschäftsstelle und besetzte sie mit dem gelernten Sportlehrer Kurt Plate aus Peine, der jedoch schon 1952 für seinen Nachfolger Harry Domke sein Amt aufgab, eine Toto-Bezirksleitung übernahm und Vorstandsmitglied im KSB Peine wurde.

Und Ende Dezember 1946 erschien unter der Leitung des freien Verlegers Robert Trost die erste Ausgabe des „Niedersachsen-Sport“, des künftigen Sprachrohrs des Landessportbundes Niedersachsen. Auf dem ersten Bundessporttag des Sportausschusses am 23. April 1947 wurden dann die 1946 gelegten Grundlagen über eine Satzung gefestigt, die Name, Zweck, Funktion, Idee, Mitgliedschaft, Gliederung, Wahl, Haushalt, Versicherung und Abgabeordnung regelte; kurz vorher waren noch die Kreissportbünde, die sich zu Bezirkssportbünden zusammenschlossen, als künftige Mitglieder dem Sportausschuss Niedersachsen beigetreten. Der Sportausschuss selbst wurde in „Sportbund Niedersachsen“ umbenannt und entledigte sich damit seiner provisorisch klingenden Erstbezeichnung. Am 15. Juni 1951 wurde der Sportbund dann in „Landessportbund Niedersachsen“ umbenannt; Mitglieder wurden nun die Vereine anstelle der Kreissportbünde. Im selben Zeitraum hatten sich auch die wesentlichen niedersächsischen Sportfachverbände mit ihren Untergliederungen gegründet, so dass spätestens Anfang der 1950er Jahre der Sport in Niedersachsen seine künftige Struktur erhalten hatte.

Bernd Wedemeyer-Kolwe

75 Jahre

LSB-Niedersachsen

1947 – 1948

- 23. April 1947 Umbenennung „Sportausschuss“ in „Sportbund Niedersachsen“
- 16. Juni 1951 Umbenennung in „Landessportbund Niedersachsen“
- 1948 Erste Frauenwartin im Vorstand, Elisabeth Schadow



1954 – 1957

- 1954 Einweihung des Landesjugendzentrums Clausthal-Zellerfeld (später Standort der Akademie der Sportjugend Niedersachsen)
- 1956 Start der Aktion „Ausbreiten des Sports“
- 1957 Eröffnung Zeltlager Langenort bei Lüneburg

1994 – 1996



- 1994 Gründung der LSB-Individualförderung „Team Niedersachsen“ (Countdown Atlanta)
- 1996 Quoten für sportmedizinische Kaderuntersuchungen
- 1996 erstes LSB-Leistungssportkonzept

1991 – 1992

- 1991 Start Sportpartnerschaft mit der Region Perm in Russland
- 1991 Modellprojekt Mädchen in der Jugendarbeit – ein Modellprojekt bei der sj
- 1992 1. Sportartübergreifendes Trainerseminar

1996 – 1997

- 1996 Start LSB-Aktionsprogramm „Gesundheit in Bewegung“
- 1996 Start Individualförderung „Team Niedersachsen“
- 1997 Start GO SPORTS erLEBEN – ohne Drogen gemeinsame Sporttour der Sportjugend Niedersachsen, des Landeskriminalamtes Niedersachsen und des Radiosenders ffn
- 1997 erster Qualifixbaustein „Starke Jugendarbeit – Starke Vereine“

- 2001 Start Zertifizierungsprogramm „Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT“ in Niedersachsen
- 2001 Akademie-Tagung „Jugendarbeit und Gender-Mainstreaming“
- 2001 „PRINT: Landesweites Aktionsprogramm gegen Benachteiligung“

2001

- 2002 sj Träger Förderprogramm „Lebensweltbezogene Mädchenarbeit“
- 2002 FSJ für Sport geöffnet
- 2002 Sportjugend bringt Inhalte in den Kinder- und Jugendplan des Landes Niedersachsen ein
- 2002 go sports eurotour 2002
- 2002 LSB-Leitbild „Mittendrin in unserer Gesellschaft“



2002



1998
1998
1998
1998

- 2003 „MädchenSportMobil“ und „proEmotion“ gehen an den Start; Ende 2004
- 2003 SJ verstärkt Partizipationsmöglichkeiten von jungen Menschen in Gremienarbeit

2002 – 2003

Jugendheim
er: Bildungsstätte
chsen, seit 2015
es Sports)
ung des Sports“
oog der Sportju-



1965 – 1978

- 1965 Einweihung der LSB-Sportschule im Sportpark Hannover
- 1977 Eröffnung des damaligen Bundesleistungszentrums Nord, heute Sportleistungszentrum
- 1978 Start Aktionsprogramm „Behindertensport in Niedersachsen“



1980 – 1981

- 1980 Verabschiedung einer reformierten Satzung
- 1981 Seitdem müssen die Gliederungen des LSB den politischen Grenzen in Niedersachsen entsprechen (Vorstandsbeschluss 1979)
- 1981 Start des Programmes „Sport für Ältere“
- 1981 Gründung Niedersächsisches Institut für Sportgeschichte Hoya

1990

- 1990 Einweihung der LSB-Geschäftsstelle im Sportpark Hannover
- 1990 Positionspapier „Sport und Gesundheit“

1983 – 1989

- 1983 Start Albert-Lepa-Preis zur Förderung des Deutschen Sportabzeichens
- 1986 Gründung des Olympiastützpunktes Niedersachsen in LSB-Trägerschaft
- 1989 Erste Frauenvollversammlung
- 1989 Erste Frauenvollversammlung
- 1989 Beginn Projekt „Sport für Alle – Sport mit Aussiedlern“, 2002 Umbenennung in Bundesprogramm Integration durch Sport



Sport spricht alle Sprachen!

1998

- Positionspapier „Sport und Umwelt“
- Start Programm „aktiv über 50“
- Start des Bundesprogramm Integration durch Sport beim LSB
- Gründung der Akademie des Sports in Trägerschaft des LSB Niedersachsen

1998 – 1999

- 1998 Erste Benennung von Schwerpunktsportarten mit entsprechenden Regionalkonzepten
- 1998 Eröffnung des Sportinternates am OSP
- 1999 erstes GO SPORTS-Festival
- 1999 1. Verleihung des GO SPORTS Gütesiegels „Starke Jugend – Starker Verein“
- 1999 „Ehrung der niedersächsischen Schüler- und Jugendmeister“
- 1999 Start der „Gemeinschaftsaktion Niedersachsen - Ein Land für Kinder“ mit LSB und SJ

- 2000 Erklärung Kein Platz für Gewalt, Menschenverachtung und Intoleranz im Sport des Vorstandes des Sportjugend Niedersachsen
- 2000 Landessporttag beschließt Neubau eines Verwaltungsgebäudes für Mitgliedsorganisationen neben der bisherigen LSB-Geschäftsstelle
- 2000 LSB/Sj auf Expo 2000 mit Weltjugendcamp Sport 2000

Schwing Deine Haxen nach Niedersachsen.



2000

- 2000 Start Sportpartnerschaft mit den Regionen Perm (Russland) sowie den Woiwodschaften Niederschlesien und Großpolen (beide Polen) im Rahmen der Landespartnerschaft

- 2004 – 2008 LSB führt Organisationsentwicklungsprozess durch unter der Überschrift: Entwicklungs- und Veränderungsprozess
- 2004 Verankerung Gleichstellung in LSB-Satzung
- 2004 Kooperationsvereinbarung zwischen LSB, Vertretern von 23 Hochschulen und Universitäten „Partnerhochschule des Spitzensports“
- 2004 Eröffnung des Verwaltungsgebäudes im Sportpark Hannover im Rahmen der Landespartnerschaft
- 2004 Sportjugend-Vollversammlung: Mehr als ein Drittel der Delegierten unter 27 Jahren
- 2004 Clausthaler Gespräche u.a. zu Partizipation

2004



- 2005 Erstmals Grundlehrgang zur Übungsleiterin für Frauen mit Migrationshintergrund
- 2005 Start Das Markenzeichen Bewegungskita
- 2005 SJ und ASC Göttingen starten Generationsübergreifenden Freiwilligendienst (GÜF) im Sport

2005

- 2005 Das Markenzeichen Bewegungskita startet
- 2005 SJ und ASC Göttingen starten Generationsübergreifenden Freiwilligendienst (GÜF) im Sport

- 2008 Erster Sports-Finder-Day als Kooperation von Schulen mit Sportvereinen, Sportbünden und Landesfachverbänden
- 2008 Beim 56. Hauptausschuss wird der Endbericht des LSB-Entwicklungs- und Veränderungsprozesses übergeben
- 2008 36. Landessporttag beschließt Neubau im Sportpark Hannover für das Sportinternat und für eine Sporthalle für die Akademie des Sports.
- 2008 LSB richtet seine Arbeit nach den Handlungsfeldern aus: Sportpolitik, Sportentwicklung, Organisationsberatung, Bildung und Service und Kinder und Jugendliche im Sport.
- 2008 Start Freiwilligendienst ‚weltwärts‘
- 2008 Sportjugend als Bildungspartnerin der Ganztagschule Vollversammlung als Auftakt zum Thema Ganztagschule

2008

- 2008 Aktionstag „Bewegte Kinder – Schlaue Köpfe“ zur Kompetenzvermittlung und Bewusstseinsbildung für Maßnahmen der Förderung von Bewegung und Fitness in Schule und Alltag unter Einbeziehung sowohl von Kindern und Lehrkräften als auch von Eltern.
- 2008 Start Angebot Schwimmfähigkeit an Grundschulen
- 2008 Start Zertifizierung „Sportfreundliche Schulen“: Schulen mit einem Schwerpunkt in ihrem Schulprogramm mit Angeboten für Bewegung, Sport und Fitness können als „Sportfreundliche Schulen“ zertifiziert werden.
- 2008 Start ASC macht mit beim Freiwilligendienst ‚weltwärts‘
- 2008 Sportjugend als Bildungspartnerin der Ganztagschule, Vollversammlung als Auftakt zum Thema Ganztagschule



2008

- 2008 Aktionstag „Bewegte Kinder – Schlaue Köpfe“ zur Kompetenzvermittlung und Bewusstseinsbildung für Maßnahmen der Förderung von Bewegung und Fitness in Schule und Alltag unter Einbeziehung sowohl von Kindern und Lehrkräften als auch von Eltern.
- 2008 Start Angebot Schwimmfähigkeit an Grundschulen (Teil des Aktionsplanes „Lernen braucht Bewegung 2007-2010“)
- 2008 Start Zertifizierung „Sportfreundliche Schulen“: Schulen mit einem Schwerpunkt in ihrem Schulprogramm mit Angeboten für Bewegung, Sport und Fitness können als „Sportfreundliche Schulen“ zertifiziert werden.
- 2008 Sportjugend als Bildungspartnerin der Ganztagschule Vollversammlung als Auftakt zum Thema Ganztagschule

2010 Eröffnung LOTTO Sportinternat und einer Sporthalle für die Akademie des Sports

2010 – 2012

- 2010 – 2015 Projekt Sportbünde 2015 mit neuer Verwaltungsstruktur (18 Sportregionen) seit Anfang 2016
- 2012 im Dezember tritt das Niedersächsische Sportfördergesetz in Kraft

- 2014 Start Förderprogramm „Nachwuchsleistungssport im Verein“
- 2015 Start Servicestellen zur Förderung von Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten in Schule, Kita und Sportverein (BeSS-Servicestellen)
- 2015–2018 Fortsetzung Niedersachsen lernt schwimmen mit LSV Niedersachsen und DLRG Niedersachsen

2014 – 2015

- 2020 45. Landessporttag verabschiedet Masterplan Inklusion im niedersächsischen Sport
- 2021 Pakt für Niedersachsen 2021 – 2030 „Bewegung, Spiel und Sport in KiTa, Schule und Verein“



2020 – 2021

- 2021 Projekt „Bewegungspass“ in Kooperation mit der hkk und dem Nds. Kultusministerium

2012 – 2014

- 2012 Start des Projektes „Sport mit Courage – gegen Rechtsextremismus“
- 2013 Aktionsplan „Inklusion im niedersächsischen Sport“
- 2014 39. Landessporttag beschließt Neufassung der LSB-Satzung mit neuer Führungs- und Gremienstruktur für den LSB

- 2015 Start Schulsportwelten (Filmportal für Schulen, Vereine und Nachwuchssportler/innen)
- 2015 Start Projekt „Sprache lernen in Bewegung“ in Kooperation mit dem Nds. Kultusministerium
- 2015 Start der Kampagne „InterAktion Sport – Aktiv für Flüchtlinge und Asylsuchende“

2015



- 2019 Präsidium beruft Projektgruppe „LSB-Strategie 2030“
- 2019 Erster Grundschulsporttag (DSLVL Niedersachsen)
- 2019 Niedersachsen lernt schwimmen (Phase 2) in 2019 mit LSV und DLRG

2019

- 2019 Eröffnung Erweiterungsbau Judo/Gerätturnen im SLZ

- 2006 Jahr der Jugend: Sportjugend zeichnet erste Preisträger aus
 2006 Start Sportpartnerschaft mit der Provinz Eastern Cape (Südafrika) im Rahmen der Landespartnerschaft
 2006 Jahr der Jugend: Sportjugend zeichnet erste Preisträger aus

2006

- 2006/07 Modellprojekt Job & Sports mit SSB Göttingen und Sportjugend Niedersachsen

- 2007 LSB-Hauptausschuss begrüßt Entwurf einer neuen Programmatik für die Sportjugend
 2007 Start Sportpartnerschaft mit der Präfektur Tokushima (Japan) im Rahmen der Landespartnerschaft
 2007 Start AGIL-Sporttage
 2007 Aktionsplan 2007 – 2010 „Lernen braucht Bewegung“ Bewegter Kindergarten: Aktions-

2007

programm Kindertagesstätte (KiTA) / Sportverein

- 2007 Freiwilligendienste im Sport: Freiwilliges Soziales Jahr im Sport (FSJ), Generationsübergreifender Freiwilligendienst (GüF) und Freiwilliges Ökologisches Jahr im Sport (FÖJ im Sport)

- 2008 Aktionstag „Bewegte Kinder – Schlaue Köpfe“ zur Kompetenzvermittlung und Bewusstseinsbildung für Maßnahmen der Förderung von Bewegung und Fitness in Schule und Alltag unter Einbeziehung sowohl von Kindern und Lehrkräften als auch von Eltern.
 2008 Start ASC macht mit beim Freiwilligendienst ‚weltwärts‘

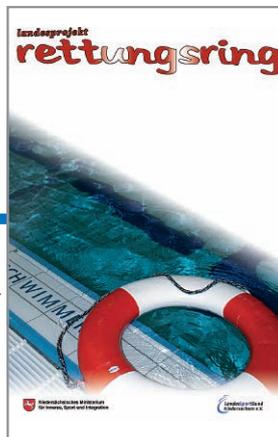
2008

- 2008 Start Zertifizierung „Sportfreundliche Schulen“: Schulen mit einem Schwerpunkt in ihrem Schulprogramm mit Angeboten für Bewegung, Sport und Fitness können als „Sportfreundliche Schulen“ zertifiziert werden.
 2008 Start der Richtlinie zur Förderung der Integration im und durch Sport

- 2010 Start Programm Kommunale Initiative des Sports (KIDS)
 2010 Start des Landesprojekts „Rettungsring“: Umsetzung des integrativen Projekts zur Verbesserung der Schwimmfähigkeit

2010

in Kooperation mit dem Nds. Ministerium für Inneres, Sport und Integration, dem KSB Osnabrück-Land, dem LSN und der DLRG Nds.; Projektzeitraum: 2010-2012;



- 2015 Start des integrativen Projekts „Anpiff fürs Lesen“ in Kooperation mit dem NFV und dem Nds. Ministerium für Inneres und Sport. Kernstück: Förderung von Fußball-Lese-AGs in Kooperation von Vereinen und Schulen an ausgewählten Standorten; Laufzeit des Pilotprojekts: 2015-2017; Weiterführung der Kooperation und Förderung bis heute

2015

- 2017 Verabschiedung Kooperationsvereinbarung mit dem MK „Leistungssport und Schule“
 2017 Start Sportpartnerschaft mit Tansania im Rahmen der Landespartnerschaft
 2017 erste Sportlehrtage des DSLV Niedersachsen mit ca. 400 TN

2017

2009

- 2008 Start der Projektdatenbank www.sport-integriert-niedersachsen.de in Kooperation mit dem Nds. Ministerium für Inneres und Sport, der dsj und der Leibniz Universität Hannover
 2009 LSB und sj bringen Aktionsplan „Lernen braucht Bewegung – Niedersachsen setzt Akzente“ auf den Weg
 2009 Start Koordinierungsstellen „Sportverein und Ganztagschule“

2016 – 2017

- 2016 Start Mini-Sportabzeichen mit Hoppel und Bürste
 2016 Start des Projekts „Radfahren vereint“
 2017 Aufbau von hauptberuflichen „Koordinierungsstellen Integration im und durch Sport“ auf Sportbundebene

- 2018 1. LSB Leistungssportkonferenz
 2018 Verabschiedung Leistungssportkonzept Niedersachsen 2030
 2019 Präsidium beruft die Präsidialkommission Sportregionen 2030

2018 – 2019



Konferenz der Sportbünde

Vertreterinnen und Vertreter von 39 Sportbünden nahmen an der ersten Präsenzsitzung der Ständigen Konferenz der Sportbünde in diesem Jahr im Toto Lotto Saal der Akademie des Sports in Hannover teil. Erstmals dabei war der neue Präsident des StadtSportbundes Hannover, Benjamin Chatton. Als Gäste begrüßten die Vertreterinnen und Vertreter u. a. den Präsidenten des LandesSportBundes (LSB) Niedersachsen, Prof. Dr. Wolf-Rüdiger Umbach, die beiden LSB-Vizepräsidenten Maria Bergmann und André Kwiatkowski, den Sprecher der Ständigen Konferenz der Landesfachverbände, Michael S. Langer, den LSB-Vorstandsvorsitzenden Reinhard Rawe, Robert Aue aus dem Niedersächsischen Ministerium für Inneres und Sport und den Sprecher der NTB-Geschäftsführung Marcus Trienen. Im Mittelpunkt der Diskussionen standen die Ausführungen von Reinhard Rawe u. a. zur Verwendung der ungebundenen Ausgaberesultate 2020, der Finanzplanung des LSB-Präsidiums und die Entwicklung der Betriebsmittelrücklage des LSB bis 2024.



Der aktuelle Sprecherrat der Ständigen Konferenz der Sportbünde mit Michael Koop (Präsident KSB Emsland und Vorsitzender der Ständigen Konferenz) und den Stellvertretern Jörg Leiding (Vorsitzender KSB Rotenburg), Jürgen Nitsche (Vorsitzender KSB Helmstedt) und Peter Schnabel (Vorsitzender KSB Diepholz).
Foto: LSB

Auch in der Aussprache um den aktuellen Stand der Arbeit der Präsidialkommission Sportregionen vor Ort ging es um Finanzfragen. Die Beteiligten verständigten sich auf Anregung von Michael Koop darauf, die Finanzthemen ausführlich auf der Herbstsitzung am 4. September 2021 in der Akademie des Sports am Standort Clausthal-Zellerfeld zu besprechen. Robert Aue und

Marcus Trienen informierten über den Tag der Bewegung am 17. Juli und die Planungen für den #SportVEREINTuns-Sommer 2021.

Dr. Umbach zeichnete Heinz Jürgen Ehrlich, den Vorsitzenden des KSB Northeim-Einbeck, mit der goldenen LSB-Ehrendnadel aus. LSB-Mitarbeiter Julius Peschel stellte das Projekt Sport mit Courage vor.

Sport stark machen gegen Rechtsextremismus

Der LandesSportBund (LSB) Niedersachsen bekennt sich in seiner Satzung zur „freiheitlich demokratischen Grundordnung und tritt allen rassistischen, antisemitischen und extremistischen Bestrebungen und Aktivitäten entschieden entgegen.“ (§2, Satz 7) Damit diese im Sportalltag gelingen kann, ist auch das Wissen um die Bedeutung von Symbolen und Marken notwendig, die die rechtsextreme Szene einsetzt. Denn nicht alle Symbole oder Zeichen sind auf den ersten Blick offensichtlich antidemokratisch – auch weil sie noch nicht so bekannt sind.

Als Hilfestellung für Sportorganisationen hat der LSB auf seiner Homepage die online-Broschüre „Zur Schau getragen“ der Mobile Beratung Niedersachsen zum Download eingestellt. Sie informiert über Parteien, Symbole, Erkennungszeichen, Kleidungsmarken sowie szenetypischer Musik. Erläutert wird darin z.B. die Be-

deutung moderner Codes wie „Q“, „1488“ oder „WWG1WGA“. Auch die politischen Botschaften von Modemarken wie „Hermansland“, „MaxH8/Nordgard“ oder „Erik and Sons“ werden erklärt und schließlich Kampfsportveranstaltungen wie etwa „Sport frei“ oder „Tiwatz“.

Mehr Informationen

Informationen und Angebote zur Demokratiestärkung und Prävention von Extremismus im Sport geben die LSB-Mitarbeiter Patrick Neumann (pneumann@lsb-niedersachsen.de) oder Julius Peschel (jpeschel@lsb-niedersachsen.de).

Das Projekt „Sport mit Courage: Demokratie stärken – Extremismus entgegentreten“ ist ein Informations-, Aufklärungs- und damit Präventionsangebot des LSB. Das Projekt unterstützt diejenigen im niedersächsischen Sport, die sich couragiert ge-



gen Diskriminierung und Ausgrenzung von Menschen einsetzen.

Die Broschüre „Zur Schau getragen“ der Mobile Beratung Niedersachsen sowie weitere Materialien finden sie auf der Projekthomepage:

Weblink:
www.lsb-niedersachsen.de/sport-mit-courage

LSB fördert den Nachwuchsleistungssport

Der LandesSportBund Niedersachsen fördert die Nachwuchsleistungssportarbeit von 21 Sportvereinen für die Zeit von 2021 bis 2023 mit insgesamt 150.000 Euro. Die Förderprämie ist Teil des Vereinsförderprogramms des LSB zur Unterstützung leistungssportlicher Maßnahmen von Sportvereinen in den niedersächsischen Schwerpunkt- und Perspektivsportarten, das seit 2015 läuft.

Die höchsten Förderungen erhalten in der laufenden Förderperiode mit jeweils insgesamt 15.000 Euro der VfL Eintracht Hannover (Leichtathletik), der Deutsche Ruderclub Hannover (Rudern), die White Sharks Hannover (Wasserball) und der VfL Osnabrück (Schwimmen).

Bei der Bewerbung müssen Sportvereine u.a. angeben, wie bei ihnen die Talentsichtung erfolgt, welche Trainingspläne es gibt und welches Profil die Trainer haben. Die Förderbeträge können z.B. in Trainingsgeräte investiert werden.

Weitere Fördermittel gehen an:

Osnabrücker Ruder-Verein (Rudern), SC Germania List (Rugby), Deutscher Hockey Club Hannover (Hockey), TSV Burgdorf (Handball), Braunschweiger THC (Ho-



v.l. Roswita Schlachte, Peter Hampe (beide VfL Eintracht Hannover), Julius Peschel (DRC Hannover), Reinhard Rawe (LSB), Dr. Janina Braun (VfL Osnabrück) und Philipp Dolff (White Sharks Hannover). Foto: LSB

key), Deutscher Tennis Verein Hannover (Tennis), Deutscher Sportverein 1878 (Rugby), Eintracht Braunschweig (Hockey), TSG 07 Burg Grefesch (Leichtathletik), Eintracht Hildesheim (Handball), Hannoverscher Ruder-Club von 1880 (Rudern), TG Jugenddorf Salzgitter (Trampolinturnen), Verein für Leibesübungen Lönningen (Leichtathletik), SSG Braunschweig (Schwimmen), TSV Victoria Linden (Rugby), Buxtehuder SV (Handball) und Ski-Club Buntenbock (Biathlon).

Perspektiv- und Schwerpunktsportarten: Kanu, Schwimmen, Hockey, Ski/Biathlon, Trampolinturnen, Triathlon

Schwerpunktsportarten: Tischtennis, Tennis, Sportschießen, Gerätturnen männlich, Rugby, Reiten (Vielseitigkeit, Dressur, Springen), Leichtathletik, Judo, Boxen, Basketball, Handball, Wasserball männlich, Rudern, Para-Sport

Weblink:

www.lsb-niedersachsen.de/vereinsfoerderung

Klimaschutz: Förderprogramme für Sportvereine

Sportvereine, die ihre Sportstätten energetisch modernisieren und auf erneuerbare Energien setzen wollen, können an diesen Förderprogrammen des LandesSportBundes (LSB) Niedersachsen, des Niedersächsischen Ministeriums für Umwelt, Energie, Bauen und Klimaschutz sowie des Bundesumweltministeriums partizipieren:

LSB: Energieberatung

Sportvereine, die vor Baubeginn eine qualifizierte Energie- und Beleuchtungsberatung durchführen, erhalten über das LSB-Projekt „Klima(s)check“ bis zu 2500 Euro erstattet. Insgesamt hat der LSB für 2021 70.000 Euro aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

Land: Zuschüsse von bis zu 70 Prozent

Das Niedersächsische Ministerium für Umwelt, Energie, Bauen und Klimaschutz gewährt gemeinnützigen Organisationen Zuschüsse bis zu 70 Prozent für

Maßnahmen zur Steigerung der Energieeinsparung und Energieeffizienz – dazu zählt auch der Neubau von Photovoltaik-Anlagen.

Zuschüsse von bis zu 40 Prozent gibt es zudem für den Bau eines Photovoltaik-Batteriespeichers in Verbindung mit dem Neubau oder der Erweiterung einer bestehenden PV-Anlage. Anträge müssen bei der NBank eingereicht werden.

Bund: Förderprogramm zur CO₂-Einsparung

Über die Kommunalrichtlinie des Bundesumweltministeriums können Sportver-

eine beim Projektträger Jülich z.B. für die Sanierung von Außen- und Flutlichtbeleuchtung bis zu 35 Prozent, für die LED-Innen- und Hallenbeleuchtung bis zu 40 Prozent und für den Ersatz ineffizienter zentraler Warmwasserbereitungsanlagen bis zu 55 Prozent der Gesamtkosten an Förderung beantragen.

Weblink:

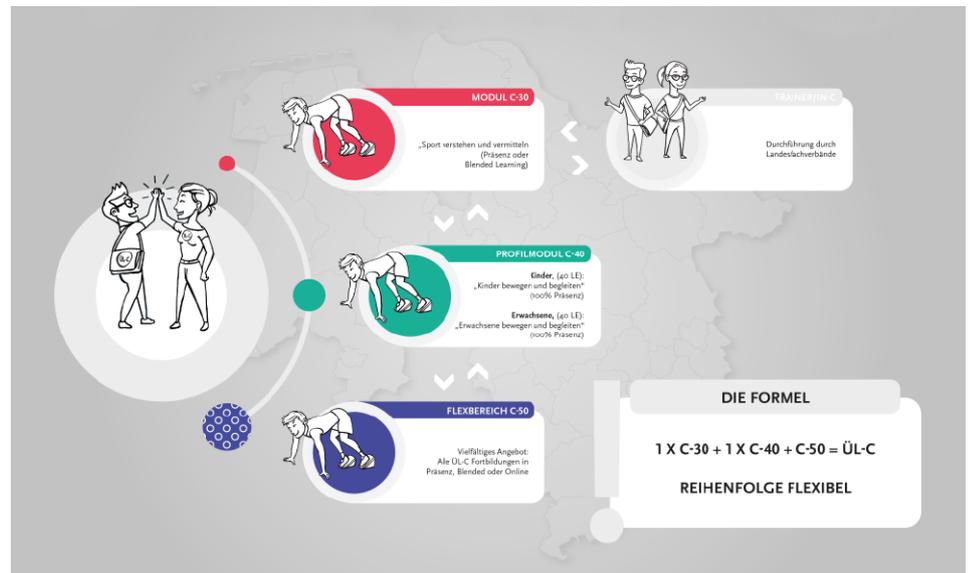
www.lsb-niedersachsen.de/klimascheck

Online-Start in das Modelljahr ÜL-C

Der LandesSportBund (LSB) Niedersachsen und die 18 Sportregionen sind mit den ersten C-30 Modulen im Blended-Learning-Format in das Modelljahr der neuen C-Lizenz-Ausbildung für Übungsleitende gestartet.

40 Teilnehmerinnen und Teilnehmer nahmen das Angebot, das in drei Sportregionen parallel über den LSB Online-Campus stattfand, wahr. Sei es beim Live-Termin zum Kick-off Meeting, beim Live-Online-Seminar zu Trainingsinhalten, beim persönlichen Feedback oder beim Gruppentausch auf dem Campus.

Ursprünglich sollte auf eine vorgeschaltete Onlinephase mit verschiedenen Aufgaben auf dem Campus ein praxisorientierter Präsenztage folgen, um den Lehrgang mit insgesamt 30 Lerneinheiten abzuschließen. Aufgrund der anhaltenden Corona-Maßnahmen wurde die Ausbildung kurzerhand als komplette Online-Durchführung umgesetzt. Und auch wenn die Teilnehmenden einen direkten Austausch vor Ort teilweise vermissen, waren die meisten begeistert von der flexiblen und ortsunabhängigen Teilnahmeöglichkeit. „Alles in



Die neue C-Lizenz-Ausbildung für Übungsleitende in Niedersachsen. Grafik: LSB

allen ein gelungener Auftakt – und so ganz nebenbei – der erste komplett online durchgeführte Basislehrgang im Rahmen der Ausbildung. Nun gilt es, C-30 als Basisqualifizierung landesweit zu etablieren, damit auch Landesfachverbände die Möglichkeit

nutzen, diese als festen Bestandteil in ihre Ausbildung zu integrieren“, so Marco Lutz, Abteilungsleiter Bildung beim LSB Niedersachsen.

Weblink: www.lsb-niedersachsen.de/bildung



Anne Nyhuis
Sportreferentin Bildung,
SportRegion Hannover

„Das neue C-30-Modul im Blended-Learning-Format bietet den Übungsleiterinnen und Übungsleitern eine zeitlich flexible und ortsunabhängige Bearbeitung der Themen in Form von vielseitigen Aufgabenstellungen: Sei es kurze Videos erstellen, Situationen kommentieren oder Gelerntes dokumentieren. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erhält durch das Referententeam ein direktes Feedback – das ist für alle Beteiligten aufwändiger, aber der persönliche Lerneffekt ist auch dementsprechend hoch. Auf jeden Fall ist dieses Format zeitgemäß und wir erreichen damit eine neue Zielgruppe.“



Carolin Gifhorn
Sportreferentin Bildung,
Sportregion Ostniedersachsen

„Das C-30 Modul als Pioniere auszuprobieren, war für die Teilnehmenden und das Referentinnen-Team spannend. Das Feedback zu den Aufgaben war sehr positiv. Dass wir das gesamte C-30 Modul online durchgeführt haben, war für uns keine leichte Entscheidung. Trotzdem sind alle super am Ball geblieben.“

Für Niedersachsen in Tokio

Das deutsche Aufgebot für die Olympischen Sommerspiele in Tokio vom 23. Juli bis zum 8. August 2021 nimmt immer konkretere Formen an. Bis zum Druckschluss der Juli-Ausgabe des LSB Magazins waren bereits einige niedersächsische Sportlerinnen und Sportler offiziell für die Spiele in Tokio nominiert. Das deutsche Team für die Paralympischen Sommerspiele (24. August bis zum 5. September 2021) wird offiziell am 17. Juli bekannt gegeben.

Weblink: www.olympics.com/tokyo-2020



Imke Onnen
Leichtathletik
Hannover 96
Foto: LSB



Lea Meyer
Leichtathletik
VfL Lönningen
Foto: Torben Flatemersch



Neele Eckhardt-Noack
Leichtathletik
LG Göttingen
Foto: LSB



Ruth Sophia Spelmeyer-Preuß
Leichtathletik
VfL Oldenburg
Foto: adidas / Michael Romacker



Jonas Schomburg
Triathlon
SC Hannover
Foto: Tom Richard und
Puur Film



Justus Nieschlag
Triathlon
Lehrter SV
Foto: privat



Giovanna Scoccimarro
Judo
MTV Vorsfelde
Foto: LSB



Igor Wandtke
Judo
Budokan Lübeck
Foto: LSB



Andreas Toba
Geräturnen
TK Hannover
Foto: Frank May



Carlotta Nwajide
Rudern
Deutscher Ruder-Club von
1884
Foto: Volker Minkus



Susann Beucke
Segeln
Hannoverscher Yacht-Club
Foto: German Sailing
Team



Sabrina Hering-Pradler
Kanu-Rennsport
Hannoverscher Kanu-Club
Foto: LSB



Jolyn Beer
Sportschießen
SV Lochtum
Foto: Eckhard Frerichs



Sandra Auffarth
Reiten
RV Ganderkesee
Foto: privat

Über Cartagena nach Tokio

Der Olympiastützpunkt (OSP) Niedersachsen befindet sich in der direkten Vorbereitungsphase auf die Olympischen und Paralympischen Spiele in Tokio. Für die optimale Betreuung der niedersächsischen Athletinnen und Athleten sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch in Trainingslagern und bei Turnieren im Einsatz. Sportpsychologin Anne Lenz hat die Para-Badminton-Spielerinnen und -spieler bei einem Qualifikationsturnier in Cartagena (Spanien) begleitet. Im LSB Magazin spricht sie über ihre Arbeit vor Ort.

Mit Thomas Wandschneider, Elke Rongen, Valeska Knoblauch, Jan-Niklas Pott und Katrin Seibert haben sich alle fünf Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Qualifikationsturniers in Spanien für die Paralympics qualifiziert. Ein großer Erfolg, an dem auch Sie einen kleinen Anteil haben. Wie sehen ihre Aufgaben vor Ort aus? Welche Angebote können die Sportlerinnen und Sportler wahrnehmen?

Bei einem Qualifikationsturnier stehen natürlich auch für uns die Wettkämpfe im Mittelpunkt - also die individuelle Wettkampfbeobachtung und die Wettkampfnachbereitung. Dazu zählen zum Beispiel der Umgang mit Erfolg und Misserfolg im und nach dem Wettkampf, das bewusste Einordnen und Reflektieren von Leistungen und das Mitnehmen der Erkenntnisse in den nächsten Wettkampf. Diese Punkte werden in Gesprächen mit der Sportlerin oder dem Sportler genau analysiert. Neben den Wettkampfanalysen hatten die Athletinnen und Athleten sowie das Trainerteam die Möglichkeit in weiteren Bereichen mit mir zusammenzuarbeiten. Dazu zählten die Thematiken Stress- und Konfliktmanagement, ebenso wie die täglichen Tagesabschlussreflexionen und Abendentspannungen, um Erlebnisse und Emotionen einzuordnen, das Aktivierungsniveau zu senken und sich körperlich und mental zu regenerieren. Weitere individuelle sportpsychologische Bedürfnisse werden in Einzelcoachings erarbeitet. Alle Angebote, die natürlich freiwillig waren, wurden in Spanien sehr gut angenommen.

Wie sieht ein typischer Tagesablauf während des Aufenthalts aus?

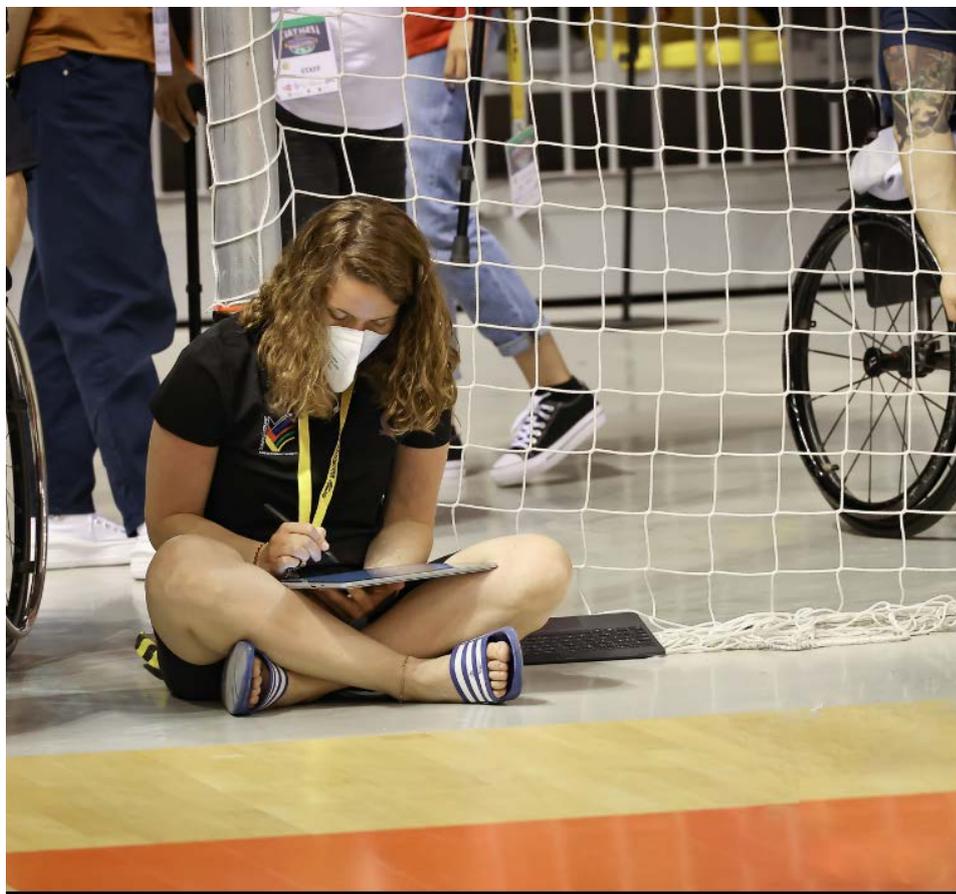
Für mich als Sportpsychologin gab es den nicht, da es immer um die individuellen Bedürfnisse der Sportlerinnen und Sportler geht. Da ist es zuvor nicht unbedingt planbar, ob ein Einzelcoaching am nächsten Tag um 10 Uhr oder um 16 Uhr statt-

findet. Für die Athletinnen und Athleten ging es nach dem Frühstück mit dem Bus zur Wettkampfstätte. Dort konnten sie mein Angebot und das Angebot der Physiotherapie in Anspruch nehmen, sich einspielen und die Gegebenheiten ansehen. Beim Wettkampf selbst war ich als passive Beobachterin dabei. Bei der Rückkehr in die Unterkunft war ich dann erneut für die Sportlerinnen und Sportler erreichbar. An wettkampffreien Tagen gab es zusätzlich ein Athletiktraining.

Was ist der Vorteil, wenn Sie direkt vor Ort sind?

Ich denke, es gibt den Athletinnen und Athleten eine gewisse Sicherheit auch

über die Emotionen während des Turniers mit einer neutralen Person sprechen zu können. Ein Turnier ist definitiv eine körperlich hohe Beanspruchung, aber ebenso auch eine mentale Herausforderung mit ständig neuen Wettkampfsituationen erfolgreich umgehen zu müssen. Durch das externe Feedback kann zum Beispiel an unbewussten Verhaltensweisen wie der Körpersprache oder dem Umgang mit positiven wie negativen Emotionen am Wettkampftag gearbeitet werden. Bereits erlernte sportpsychologische Techniken können gemeinsam unter Druckbedingungen auf ihre Effektivität getestet und optimiert werden. Darüber hinaus entlastet es natürlich das Trainerteam, das



Anne Lenz macht sich am Spielfeldrand Notizen für die Analysegespräche. Foto: Herbert Rongen



Athletinnen und Athleten und Trainerteam beim Qualifikationsturnier in Cartagena. Foto: Herbert Rongen

sich auf die rein sportfachlichen Aspekte konzentrieren kann.

Was ist aus sportpsychologischer Sicht wichtig bei der Vorbereitung auf so ein großes Sportevent wie den Paralympics?

Es ist wichtig, so viele Rahmenbedingungen wie möglich vorab zu antizipieren, um sich mental bereits auf den Wettkampf einzustellen. Dazu gehört es auch, mögliche individuelle Stressoren zu erkennen und Lösungsstrategien präventiv für sich zu erarbeiten. Die Vorwegnahme der Rahmenbedingungen kann ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle geben und in herausfordernden Situationen eine Überforderung abschwächen.

Darüber hinaus sollten gerade kurz vor einem Wettkampf vor allem die eigenen sportlichen Stärken vermehrt thematisiert werden und bereits erreichte Erfolge und wichtige Erfahrungen in Erinnerung gerufen werden. Dies kann zur Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung genutzt werden und sollte auch vom Trainerteam bestärkt werden.

Welche Stärken sind für einen so großen Wettbewerb wichtig?

Ein gefestigtes Selbstvertrauen ist eine wichtige mentale Komponente, um auch in Drucksituationen an seine sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu glauben und davon überzeugt zu sein, die Situation des Wettkampfes gut meistern zu können. Ein hohes Selbstvertrauen kann zudem die Aufmerksamkeit auf handlungsrelevante Parameter im Wettkampf begünstigen.

Wer von seinen Stärken überzeugt ist, ist weniger mit Selbstzweifeln und „Was-denken-die-anderen“-Gedanken beschäftigt und hat somit genügend Aufmerksamkeitskapazitäten für die Wettkampfsituation.

✉@
lenz@osp-niedersachsen.de



Foto: privat

**Christopher Skrzeba,
Bundestrainer Para-Badminton**

„Der externe Expertenblick auf das Verhalten in realistischen Situationen (Wettkampf) ist für uns eine sehr gute Grundlage für eine Vorbereitung auf weitere Wettkämpfe. Das gilt auch für die Unterstützung des OSP beim Stressmanagement der Athletinnen und Athleten vor und nach den Spielen.“

„Die Tischtennisplatte ist mein Happy Place“

Para Tischtennispieler Björn Schnake aus Hildesheim träumte als Kind von Olympia, nach dem eigentlichen Ende der Leistungssport-Karriere folgte eine ungeahnte Wendung: Der ehemalige Zweitliga-Spieler steht im Aufgebot für die Paralympics in Tokio.

Tischtennis – das ist für Björn Schnake seit jeher nicht nur Lieblingssport, sondern die beste Möglichkeit, seinen Körper fit und beweglich zu halten. Dass er mit seiner Stoffwechselerkrankung in den Para Sport wechseln oder gar für die Paralympics startberechtigt sein könnte, war ihm bis vor einigen Monaten nicht bekannt. Die Chance auf eine Teilnahme weckte den Ehrgeiz des 49-Jährigen, der in kürzester Zeit schaffte, wovon viele träumen: die Qualifikation für die Spiele in Tokio.

Die Rückkehr zum Leistungssport ist Björn Schnake nicht wirklich schwergefallen. Intensives Training, Turniere, der Wettkampfgedanke – all das kennt er von klein auf. Tischtennis spielte in seinem Leben immer schon eine wichtige Rolle. Der Hildesheimer schaffte es mit dem TTS Borsum seinerzeit sogar bis in die zweite Tischtennis-Bundesliga, bevor er berufsbedingt eine längere Pause einlegen musste. Aber Olympia? Oder gar die Paralympics? Beides schien lange Zeit unerreichbar zu sein. „Olympische Spiele sind für jeden Athleten, der seinen Sport intensiver betreibt, ein Traum. Auch ich habe als Kind davon geträumt“, entgegnet Schnake, der nicht für möglich gehalten hätte, dass sein Leben im fortgeschrittenen Sportalter von damals 47 Jahren nochmal eine derartige Wendung nehmen würde. Von Geburt an lebt der heutige Bezirksobrigaspieler mit einer Stoffwechselerkrankung, konkret hat er eine Hypophosphatämie und eine Vitamin-D-resistente Rachitis. Diese wirkt sich auf die Gelenke aus. Schnake ist dadurch in seiner Beweglichkeit eingeschränkt und musste im Laufe seines Lebens bereits mehrere Operationen an Beinen und Hüfte über sich ergehen lassen. Als potenzieller Para Sportler empfand er sich trotz seiner Krankheit allerdings nicht. „Ich habe mich in meiner aktiven Zeit nie als behindert angesehen. Mir fehlt kein Körperteil, dachte ich. Das war bis dahin meine Definition von Behinderung“, erläutert Schnake. „Dass es an meinem Körper kein Gelenk gibt, das richtig funktioniert, war für mich lediglich eine Einschränkung.“ Er selbst wäre wohl nie auf die Idee gekommen, einen Abstecher in den Behin-

dertensport zu machen, wenn er nicht von Johannes Urban, dem niedersächsischen Landesfachwart im Bereich Para Tischtennis, auf diese Chance angesprochen worden wäre. „Jojo hat mich motiviert, mir den Para Sport mal anzuschauen“, erinnert sich Schnake. Also fuhr er 2019 zu den Landesmeisterschaften, an denen er teilnahm – die er im Nachgang allerdings eher als „Kaffeekränzchen“ denn als Anreiz für einen Einstieg in den Para Sport empfand. Nach den anschließenden Deutschen Meisterschaften indes änderte er seine Meinung. „Das hat mir richtig gefallen“, gibt Schnake zu, der mit seinem Auftritt schnell auch die Trainer der Nationalmannschaft auf sich aufmerksam machte. „Hannes Doessler kam hinterher auf mich zu und fragte, ob ich auch Interesse an internationalen Wettkämpfen hätte.“ Bei einem Turnier in den Niederlanden im November 2019 betrat der Hildesheimer dann erstmals die internationale Bühne – und sorgte als Debütant für mächtig Furore. Schnake siegte mit dem Team und bezwang dabei überraschend in seiner Wettkampfklasse sieben auf Anhieb den Weltranglistenvierten. „Da dachten sich anfangs bestimmt einige: Da kommt ein alter Sack. Ich bin zwar nicht mehr der Jüngste, aber dafür kann ich mit meiner Erfahrung punkten“, beschreibt Schnake, der nach diesem Turnier im internationalen Ranking direkt auf Platz elf geführt wurde. Und der spätestens jetzt wusste, dass er mit den Besten mitmischen kann. Für ihn stand damit das große Ziel Paralympics fest. „Ich mache keine halben Sachen“, betont der Hildesheimer, der von Kindesbeinen an im Leistungssport unterwegs war. „Im Herzen bin ich es immer geblieben. Einmal Sportler, immer Sportler.“

Im Eiltempo in die Weltspitze

Ein bisschen verrückt sei das alles schon. „Ich habe so viele Jahre Tischtennis gespielt – jedoch nicht mit der Perspektive zu den Paralympics zu fahren, sondern um gegen meine Krankheit anzuarbeiten, mich zu bewegen und etwas zu tun, was mir Spaß macht“, beschreibt Schnake. „Und dann bekommt man mit 47

Jahren plötzlich gesagt: Hey spiel doch mal international. Mit 48 ist man dann plötzlich qualifiziert.“ Für diese Norm waren allerdings drei weitere internationale Turnierteilnahmen

„Ich habe mich in meiner aktiven Zeit nie als behindert angesehen“

nötig. Im Eiltempo erreichte der Niedersachse mit einem Sieg und zwei zweiten Plätzen in Ägypten, Spanien und Polen im April 2020 in nur knapp fünf Monaten, wofür andere Jahre brauchen: Björn Schnake, der erst im November 2019 mit dem Para Sport begann, sicherte sich seinen Startplatz in Japan und erfüllte sich einen „Lebenstraum“, wie er sagt. Dass die Wettkämpfe coronabedingt um ein Jahr verschoben werden mussten, bremste ihn nicht in seiner Euphorie. „Das ist alles eine Sache der richtigen Einstellung“, betont Schnake. Er sieht vielmehr die Vorteile. Für einen Neueinsteiger wie ihn bedeute die Verlegung ein Jahr mehr Vorbereitungszeit, ein weiteres Jahr der Gewöhnung an die veränderten Bewegungsabläufe und die Umstellung der Technik und Taktik auf die neue Spielweise. „Während es im Regelsport darum geht, schneller und härter zu sein, geht es im Para Sport darum, die Schwächen des Gegners intensiver auszunutzen, platzierter zu spielen, Geschwindigkeitswechsel zu vollziehen. Das ist eine völlig andere Art Tischtennis zu spielen“, erläutert Schnake. „Daran musste ich mich erst gewöhnen. Ich hatte anfangs ein Problem damit, das Handicap anderer auszunutzen, bis ich gemerkt habe: Die machen es umgekehrt genauso. Man muss die Hemmungen schnell ablegen, wenn man gewinnen will. Da hat mich Nationalmannschaftskollege Valentin Baus in einem unserer Duelle mal eines Besseren belehrt.“ Für sein großes Ziel bringt Schnake viele Opfer. Dem Sport ordnet er derzeit alles unter. Seine Familie – seine Frau und seine drei Kinder – unterstützen ihn dabei. Die beiden ältesten Jungs sind bereits ebenso vom Tischtennis infiziert wie der Papa. Doch es ist nicht immer einfach, alles unter



Björn Schnake in Aktion an seinem „Happy Place“. Foto: Hannes Doessler

einen Hut zu bringen. Mitunter ist das ein Kraftakt für den Familienvater, der überhaupt nicht verschweigen will, dass es auch mal stressig ist. An manchen Tagen sehr sogar. Die Corona-Pandemie wirkt sich auf alle Lebensbereiche aus. Homeschooling mit den Kindern, daneben die Arbeit und das tägliche Training: Der Tag könnte gut und gerne mehr als 24 Stunden haben. Entweder trainiert Schnake am etwa 40 Kilometer entfernten Olympia-Stützpunkt Hannover oder er fährt im Zwei-Wochen-Rhythmus zu Lehrgängen mit der Nationalmannschaft. „Das erfordert eine harte Koordinationsleistung. Dafür ist die Unterstützung der gesamten Familie wesentlich, aber die ist schon lange sportlich ausgerichtet“, sagt der Group Solution Manager, der von seinem Arbeitgeber Aareon eine Freistellung bei vollem Lohnausgleich für die Vorbereitung und die Paralympics erhielt.

Ab 15. Juli kann sich Schnake somit hauptberuflich auf Tokio konzentrieren. Seine Familie hätte er gerne mitgenommen. Doch mit der Bekanntgabe, dass die Spiele ohne Fans und ausländische Gäste stattfinden, war

klar: Schnake wird allein nach Japan reisen und vor größtenteils leeren Rängen spielen müssen. Das aber, so versichert er, störe und beeinflusse ihn nicht. „Es war bei mir immer schon so: Wenn ich in die Halle komme, kann ich alles um mich herum vergessen. Die Tischtennisplatte ist mein Happy Place“, sagt er stolz. „Man darf einfach nicht darüber nachdenken, wie schön es wäre, wenn zehntausend Leute für einen klatschen.“ Dass Schnake im internationalen Para Tischtennis eher ein Neuling ist, sieht er ebenfalls mehr als Vorteil. Pandemiebedingt hat ihn bisher kaum jemand spielen sehen. Das macht ihn schwerer ausrechenbar. „Ich kann mir Dutzende Videos von meinen Konkurrenten anschauen, das können die anderen von mir nicht.“ Überhaupt ist die Gegneranalyse für ihn ein wesentlicher Bestandteil seiner Vorbereitung. Um auch während des Lockdowns trainieren zu können, hat sich der Para Sportler des TSV Thiede in seinen Keller den Olympiaboden legen lassen und einen Roboter angeschafft, der die Spielpartner ersetzt. Inzwischen ist Björn Schnake näher an die Weltspitze herangerückt und bis auf Platz neun der Weltrangliste geklettert.

Wenn möglich, soll es noch weiter nach oben gehen. Die Turniere in Slowenien und Spanien wurden allerdings verschoben. Blicke im Moment ein Wettkampf in Tschechien, wo es noch wichtige Punkte fürs Klassement zu holen gibt. „In Tokio starten dann 16 Spieler, die nach Stärke gesetzt werden. Ich erwarte vier Gruppen, in denen alles passieren kann“, glaubt Schnake, der mit großen Ambitionen nach Japan reist: „Wenn ich nicht gewinnen wollen würde, bräuchte ich nicht hinzufahren. Wie realistisch das ist, vermag ich nicht zu sagen.“ Vieles werde von der mentalen Stärke abhängen. „Das Turnier wird im Kopf entschieden. In Tokio wird nicht derjenige mit der besten Technik gewinnen, sondern wer sich am besten mit den Bedingungen und der mentalen Herausforderung zurechtfindet. Denn Tischtennisspieler können alle, die dort hinfahren.“ Björn Schnake will das auch auf der großen Bühne beweisen.

Quelle: Deutscher Behindertensportverband

„Sie sollen mich nicht als den Feind sehen“

Cara Senneka vom SC Germania List ist neben ihrer aktiven Zeit als Rugby-Spielerin auch als Schiedsrichterin tätig. Zuletzt war sie sogar bei internationalen Turnieren in der Ukraine und der Türkei im Einsatz. Im LSB Magazin spricht sie über ihre Ambitionen an der Pfeife.



Cara Senneka bei ihrem Einsatz als Schiedsrichterin in der Ukraine. Foto: Leonid Franceskevich

Sie spielen für den SC Germania List und sind zeitgleich auch als Schiedsrichterin unterwegs. Fühlen Sie sich aktuell eher als Spielerin oder als Spielleiterin?

Tatsächlich sehe ich mich aktuell noch mehr als Spielerin. Ich habe ein richtig tolles Team und kann mir gerade noch nicht vorstellen, mit dem Spielen aufzuhören. Das Pfeifen macht mir aber auch viel Spaß und ich glaube, dass ich davon auch als Spielerin profitiere. Meine erste Lizenz habe ich 2016 in Hannover gemacht. In Oldenburg, wo ich zu dem Zeitpunkt studiert habe, gab es quasi keine Möglichkeiten für mich zu pfeifen. 2017 hatte ich dann meine ersten Einsätze, aber so richtig aktiv war ich ab 2019. Ich möchte in Zukunft auf jeden Fall mehr machen und mich

entwickeln. Mit der B-Lizenz darf man in Deutschland Spiele bis zur 2. Bundesliga spielen, soweit bin ich aber noch lange nicht.

Die ersten internationalen Erfahrungen haben Sie bereits gesammelt. Unter anderem in der Türkei.

Der Einsatz in der Türkei war ein Lehrgang für die Level-2-Lizenz und fand im Rahmen eines Sportcamps zur Entwicklung des Frauenrugbys statt. Dieses Camp gab es jetzt schon zum dritten Mal und in der Vergangenheit haben da diverse Nationalmannschaften, aber auch Clubmannschaften teilgenommen. Neben dem Camp finden in Zusammenarbeit mit dem europäischen Rugbyverband auch

Lehrgänge für Trainerinnen und Schiedsrichterinnen statt. Der Lehrgang für uns Schiedsrichterinnen wurde von Paolo Duarte aus Portugal durchgeführt, der für die Olympischen Spiele in Japan als Schiedsrichter des Frauenturniers nominiert wurde. Außer mir waren noch zwei russische, eine ukrainische, eine rumänische und zwei türkische Schiedsrichterinnen dabei.

Danach folgte dann gleich die Einladung in die Ukraine. Wie ist es zum Austausch mit dem ukrainischen Verband gekommen?

Das Camp ist ein Projekt von der ukrainischen Schiedsrichterin Olga Surkova, die für den ukrainischen Verband arbeitet. Neben ihr war auch Eugeniu Procopi

dabei, der selbst aktiver Schiedsrichter ist und für die Entwicklung der ukrainischen Schiedsrichter und Schiedsrichterinnen zuständig ist. Als sie gehört haben, dass es in Deutschland absehbar erstmal zu keinen Spielen kommen wird, haben sie mich eingeladen, in die Ukraine zu kommen und dort zu pfeifen. In Absprache mit der Schiedsrichtervereinigung im Deutschen Rugby Verband (SDRV) ist daraus ein kleiner Austausch entstanden. Sobald in Deutschland wieder Spiele stattfinden, ist geplant, dass auch zwei Schiedsrichter oder Schiedsrichterinnen aus der Ukraine zu Besuch kommen.

Was war es für ein Gefühl wieder auf dem Platz zu stehen?

Ein super Gefühl. Normalerweise ist meine ganze Woche voll mit Rugby, ob mit dem Mannschaftstraining, Spielen oder eben Einsätzen als Schiedsrichterin. Ich vermisse das wahnsinnig, deswegen tat es unglaublich gut und hat super viel Spaß gemacht.

Wie hoch ist die Rugby-Qualität in der Türkei und der Ukraine im Vergleich zu Deutschland bzw. Niedersachsen?

Zu der Qualität in der Türkei kann ich wenig sagen, weil ich da nur zwei Mannschaften gesehen habe. So wie ich das mitbekommen habe, ist Rugby dort aber noch mehr eine „Randsportart“ als hier in Deutschland, worunter ja leider auch oft die Qualität leidet. Das Niveau in der Ukraine war wirklich gut. Bei dem Frauenturnier, bei dem ich eingesetzt war, handelte es sich um ein Turnier der ersten Liga, das hat man schon wirklich gutes Rugby gesehen. Das Männerturnier war ein „Higher League“-Turnier, also die zweite von drei Spielklassen. Auch da war das Niveau nicht schlecht. Aber auch in der Ukraine ist Rugby noch nicht so weit verbreitet wie zum Beispiel in Deutschland.

Wie hat die Kommunikation auf dem Platz funktioniert?

Ich spreche leider kein Wort Ukrainisch oder Russisch und die wenigsten Spielerinnen konnten Englisch. Aber wie immer im Sport findet man auch so einen Weg, zu kommunizieren. Ich habe gemerkt, wie wichtig eine

gute Ausstrahlung und klare Signale sind, die sind nämlich in jeder Sprache gleich.

Sie haben Lob für ihre „gute Leistung und ihre offene Art“ bekommen? Wie sehen sie Ihre Rolle als Schiedsrichterin?

Ich möchte, dass die Spielerinnen und Spieler mich nicht als den Feind sehen, der ihnen das Leben schwermachen will, sondern als die Person, die dafür sorgt, dass am Ende alle Spielerinnen und Spieler gesund vom Platz gehen und ein schönes Spiel hatten. Vielleicht beschreibt es die Rolle der Moderatorin am besten.

Was sind ihre weiteren Ziele als Schiedsrichterin?

Langfristig möchte ich gerne mehr Erfahrungen sammeln und besser werden, aber ich stehe ja noch ganz am Anfang meiner Karriere. Kurzfristig ist das ja gerade schwer zu planen, weil niemand weiß, wie es weitergeht, aber ich halte mich fit und schaue viel Rugby, sodass ich bereit bin, wenn es wieder losgeht.

Weblink:

www.germania-list.de



Foto: Leonid Franceskevich

Ernährung im Nachwuchssport

Das Thema Ernährung nimmt im Nachwuchsbereich einen hohen Stellenwert ein. Prof. Dr. Anja Carlsohn von der HAW Hamburg gibt mit ihrem Gastbeitrag im LSB Magazin einen Einblick in den richtigen „Essenplan“.

In der Kindheit und Jugend werden Ernährungsverhaltensmuster ausgebildet, Geschmackspräferenzen geprägt und Ernährungs Kompetenzen aufgebaut. Zudem besteht bei Nachwuchsathletinnen und Nachwuchsathleten ein sport-, wachstums- und entwicklungsbedingter Mehrbedarf an Energie und Nährstoffen. Eine bedarfsgerechte Ernährung und Ernährungsbildung nehmen im Kindes- und Jugendsport daher eine Schlüsselfunktion ein.

Besonders wichtig ist eine bedarfsdeckende Energiezufuhr. Bei einer niedrigen Energieverfügbarkeit können verschiedene gesundheitliche wie auch leistungsbezo-



Prof. Dr. Anja Carlsohn. Foto: privat

gene Beeinträchtigungen auftreten. Als Energieverfügbarkeit bezeichnet man die Energie, die dem Organismus nach Abzug des Energieverbrauchs während des Trainings für Wachstum, Entwicklung, Alltagsaktivitäten und Vitalfunktionen zur Verfügung steht.

Für Trainerinnen und Trainer ist es wichtig zu wissen, dass auch bei international erfolgreichen Nachwuchsathletinnen und -athleten die Ernährung primär zur langfristigen Gesunderhaltung und damit auch zur Leistungsentwicklung beitragen sollte. Ernährungsstrategien, die darauf abzielen das Körpergewicht oder den Körperfettanteil von Nachwuchsathletinnen und -athleten zu reduzieren sind unbedingt zu vermeiden, auch wenn dadurch kurzfristig Erfolgschancen im Wettkampf steigen könnten.

Lebensmittelauswahl im Nachwuchssport

Entscheidende Grundlage einer bedarfsgerechten Energie- und Nährstoffzufuhr ist eine ausgewogene Lebensmittelauswahl. Nachwuchssportlerinnen und -sportler können sich hier an den Orientierungswerten aus dem Ernährungskreis und der dreidimensionalen Ernährungspyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) orientieren. Um den Mehrbedarf an Energie und Flüssigkeit zu decken, sollten jedoch nicht alle Lebensmittelgruppen an den kalorischen Mehrbedarf angepasst werden. Insbesondere bei Fleisch- und Wurstwaren gelten aufgrund der wahrscheinlichen (rotes Fleisch) bzw. überzeugenden (verarbei-

Lebensmittel-gruppe	Empfehlung für die erwachsene Allgemeinbevölkerung (DGE)	„Add-on“ pro Stunde Sport (Swiss Food Pyramid for athletes)
Getränke	1-2 L Wasser und Getränke (bevorzugt ungesüßt) pro Tag	Nach Bedarf. Bei Belastungen bis 1 h bevorzugt Wasser.
Getreide und Getreideprodukte	Beispielsweise 4-6 Scheiben Brot und 1 Portion Kartoffeln, Nudeln oder Reis	Für jede Stunde Sport sollte eine Portion zusätzlich verzehrt werden.
Gemüse	3 Portionen (= 3 Hand voll für Heranwachsende) pro Tag bzw. insg. 400 g, davon mind. 100 g als Rohkost oder Salat	Die Gemüse-/Salatportionen können erhöht werden.
Obst	2 Portionen (= 2 Hand voll für Heranwachsende) pro Tag bzw. insg. 250 g	Die Obstportionen können erhöht werden, wenn dies gut vertragen wird.
Milch und Milchprodukte	Täglich 200-250 g Milch(-produkte) und 2 Scheiben Käse	Es gelten die gleichen Empfehlungen für Sportler.
Fleisch, Fisch, Wurst und Eier	Wenn Fleisch und Wurstwaren verzehrt werden, dann maximal 300-600 g pro Woche (für Erwachsene), jeweils eine Portion Seefisch und fettreichen Seefisch sowie bis zu 3 Eier pro Woche	Es gelten die gleichen Empfehlungen für Sportler.
Öle und Fette	Täglich 10-15 g Pflanzenöle, z.B. Rapsöl und 15-30 g Margarine oder Butter	Pro Stunde Sport kann eine halbe Portion, bevorzugt pflanzlicher Öle, hinzugefügt werden.

Tab. 1: Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen für erwachsene Sportler mit mind. fünf Stunden Training pro Woche (modifiziert nach Mettler et al. 2009). Nachwuchsathletinnen und -athleten können für eine Portion eine „Hand voll“ Lebensmittel einplanen.

tete rote Fleisch- und Wurstwaren) Kanzerogenität die gleichen Empfehlungen wie für die Allgemeinbevölkerung. Von einer Erhöhung der Portionsgrößen oder Portionsanzahl an Fleisch und Wurstwaren ist Sportlern abzuraten. Untenstehende Tabelle zeigt, wie Nachwuchsathletinnen und -athleten ihren erhöhten Energie- und Nährstoffbedarf decken können (Tab. 1).

Vitamine und Mineralstoffe

Bei Sportlerinnen und Sportlern ist derzeit weder von einem grundsätzlichen sportbedingten Mehrbedarf an Vitaminen und Mineralstoffen auszugehen, noch profitieren Sportlerinnen und Sportler von einer über den Bedarf hinausgehenden Mikronährstoffzufuhr. Allerdings besteht bei einigen Mikronährstoffen aufgrund von individuell erhöhten Verlusten (z.B. über den Schweiß) und disziplinspezifischen, nicht bedarfsgerechten Ernährungsweisen (z.B. Gewichtsreduktionsdiäten in Zwei-

kampfsportarten) ein erhöhtes Risiko für eine nicht bedarfsdeckende Versorgung. Bei Calcium und Eisen sowie Folsäure und Vitamin D erreicht ein beachtlicher Anteil an Nachwuchsathleten die Zufuhrempfehlungen nicht, was jedoch nicht mit einem Mangel gleichzusetzen ist. Hier ist vorrangig auf eine optimierte Lebensmittelzusammenstellung (s. Tab. 1) zu achten. Es ist davon auszugehen, dass eine bedarfsgerechte Ernährung - nicht aber Nahrungsergänzungsmittel - die gesunde Entwicklung und Leistungsfähigkeit von Nachwuchssportlerinnen und -sportlern unterstützt. Auch das Internationale Olympische Komitee betont, dass der Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln im Nachwuchssport abzulehnen ist.

Gemeinschaftsgastronomische Verpflegungsangebote im Sport

Viele Nachwuchsathletinnen und -athleten nutzen gemeinschaftsgastronomische Verpflegungsangebote, z.B. in Schule-

Leistungssport-Verbundsystemen. Die Arbeitsgruppe Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten hat einen Leistungskatalog für das Verpflegungsangebot an Einrichtungen des Deutschen Spitzensports entwickelt¹. Damit weisen gemeinschaftsgastronomische Angebote in Einrichtungen des deutschen (Spitzen-)Sports ein hohes Potenzial auf, Spitzensportler ebenso wie Nachwuchsathleten bedarfsgerecht zu versorgen. Sporttreibende Kinder und Jugendliche, die nicht wettkampforientiert Sport treiben, profitieren von schulischen Verpflegungsangeboten entsprechend des DGE - Qualitätsstandards für die Schulpflegung.

Gastbeitrag von Prof. Dr. Anja Carlsohn



Foto: privat

LSB-Präsidium

Christian Röhling, Vizepräsident des Niedersächsischen Fußballverbands und Vorsitzender des KSB Lüneburg, ist neues Mitglied des Präsidiums des LandesSportBundes Niedersachsen. Er folgt auf Hans-Heinrich Hahne.



Foto: NBSV

Neuer Präsident

Michael Seltmann (2.v.r.) ist neuer Präsident des Niedersächsischen Box-Sport Verbands. Der 50-jährige vom Box-Club Heros Salzgitter wurde auf dem NBSV-Verbandstag am 29. Mai 2021 von den Delegierten gewählt. Vize-Präsident ist Nico Fiedler.



Foto: NWVV

Neu im Vorstand

Lars Thiemann und Philipp Tramm sind für die nächsten zwei Jahre neu in den Vorstand des Nordwestdeutschen Volleyball-Verbandes gewählt worden. An dem ersten digitalen Verbandstag des NWVV nahmen insgesamt rund 80 Delegierte teil.



Foto: LSB

Neuer LSB-Podcast

Spitzensport in Niedersachsen, was steckt dahinter? Wie bereiten sich Athletinnen und Athleten aus Niedersachsen auf das größte Sportereignis ihrer Karriere vor? Wie sieht der Alltag aus? Dies alles sind Fragen, die Moderator Jaak Beil (LSB) im neuen LSB-Podcast "Auf dem Weg nach Tokio" an Aktive aus dem Team Niedersachsen stellt. Die Pilotfolge startet mit einem, der es schon geschafft hat: Der Biathlon-Olympiasieger und mehrfache Sportler des Jahres Niedersachsens Arnd Peiffer. Die Motivation, Aktive zu fördern und das vor allem im Nachwuchsbereich, erläutert Kerstin Peters vom Sparkassenverband Niedersachsen. In den kommenden Folgen werden weitere Gäste aus verschiedenen Sportarten Einblicke in ihr Leben mit und für den Leistungssport geben und von ihrem Weg an die Spitze berichten. Der Podcast ist auf Spotify abrufbar. Außerdem steht er auf dem YouTube-Kanal des LSB eine barrierefreie Version zur Verfügung.

Weblink:
www.youtube.com/landesSportBundNiedersachsen



Foto: Janto Trappe

Radfahren vereint

Das LSB-Projekt "Radfahren vereint" bietet in diesem Jahr coronabedingt eine Online-Trainerschulung an drei aufeinanderfolgenden Donnerstagen (15.07., 22.07. und 29.07.2021) an. Jeweils von 17 - 19:30 Uhr.
 ✉@: mfedler@lsb-niedersachsen.de



Foto: KSB Leer

Neue Nummern

Der Kreissportbund Leer ist ab sofort unter neuen Telefonnummern erreichbar. Geschäftsstelle: 04950/987902-0; Sportlehrkraft Tomke Schulte: 04950/987902-3; Sportjugend Wiebke Wehr: 04950/987902-4. Die neue Fax-Nummer lautet 04950/987902-9.



Foto: KSB Harburg-Land

Almut-Eutin-Gedenkpreis

Die Judo-Abteilung des HSV Stöckte hat den Almut-Eutin-Gedenkpreis des KSB Harburg-Land erhalten. Die Auszeichnung wird jährlich an einen Verein oder eine Gruppe im Verein für besonderes Engagement im Bereich der Kinder- und Jugendarbeit verliehen.



Foto: KSB Schaumburg

Neue Nummern II

Der KSB Schaumburg ist ab sofort unter neuen Rufnummern erreichbar. Geschäftsstelle: 05721/935011-0; Geschäftsführer Hagen Rank: 05721/935011-1; Sportreferent Marc Becker: 05721/935011-2; Sportabzeichen Silvia Wilharm: 05721/935011-3; Fax: 05721/935011-4



Foto: SSB Hannover

Neues Präsidium

Benjamin Chatton (3. v.r.) wurde zum neuen Präsidenten des StadtSportbundes Hannover gewählt. Seine Vorgängerin Rita Girschikofsky, die das Amt 24 Jahre lang ausgeführt hatte, wurde zur Ehrenpräsidentin ernannt.

Weblink: www.ssb-hannover.de/praesidium



Foto: LSB

Freiwilligen-Convention 2021

Mehr als 70 aktuelle und ehemalige Freiwilligendienstleistende haben an der Freiwilligen-Convention 2021 des ASC Göttingen und der Sportjugend Niedersachsen teilgenommen. Das Treffen mit zahlreichen Workshops fand erstmals online statt.

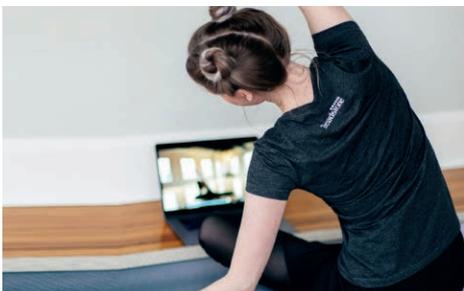


Foto: pixabay.com / karishea

Online-Training

Das LSB-Handbuch "Live Online-Training gestalten" steht ab sofort kostenlos online zur Verfügung. Es enthält unter anderem Tipps zum technischen Aufbau und zum Ablauf.

Weblink: www.padlet.com/bildung_lernen/online_training_handbuch



Foto: KSB Verden

75-jähriges Jubiläum

Der Kreissportbund Verden feiert in diesem Jahr sein 75-jähriges Jubiläum. Mit einem Jubiläumsvideo und weiteren Informationen werden Interessierte auf der KSB-Website auf eine virtuelle Zeitreise geführt.

Weblink: www.ksb-verden.de/jubiläum



Foto: LSB

J-Team Doppel

Die Sportjugend Niedersachsen startet das Angebot „J-TEAM-Doppel“. Zwei J-TEAMS können sich zu einer Aktion treffen und erhalten eine Förderung von bis zu 500 Euro.

Weblink: www.vereinshelden.org/sommerevent-2021



Foto: LSB

Ruhestand

Angela Burkhardt geht nach 20 Jahren Tätigkeit für den LSB in den vorgezogenen Ruhestand. Verabschiedet wurde sie vom LSB-Vorstandsvorsitzenden Reinhard Rawe und den Abteilungsleitern Richard Krogmann (l.) und Marcel Lamers (r.)



Foto: LSB

Neue FÖJ-Stelle

Der Mündener Ruderverein von 1912 e.V. ist seit diesem Jahr eine neu anerkannte Einsatzstelle für das Freiwillige Ökologische Jahr (FÖJ) im Sport. Er ist damit landesweit der erste FÖJ-erkannte Ruderverein. Ab Sommer kann dort eine Freiwillige oder ein Freiwilliger ein Jahr lang den Verein bei seinen Aktivitäten, in Projekten und im Alltag unterstützen. „Das Besondere am FÖJ im Sport ist, dass die Bereiche Sport und Naturschutz miteinander verbunden werden. Es entstehen tolle ökologische Projekte in den Vereinen und der organisierte Sport leistet auf diese Weise einen Beitrag zu einer besseren Welt“, sagt Lena Klose vom ASC Göttingen, zuständige Referentin für das FÖJ im Sport in Niedersachsen. Der Mündener Ruderverein ist bereits seit mehreren Jahren im Umwelt- und Klimaschutz aktiv, sodass die Einrichtung einer FÖJ-Stelle eine sinnvolle Erweiterung für die Vereinsentwicklung ist. Interessierte für das FÖJ im Sport beim Mündener Ruderverein können sich per E-Mail melden.

✉ [@: info@mr1912.de](mailto:info@mr1912.de)



Foto: KSB Wittmund

Anne Janssen

Der Kreissportbund Wittmund trauert um die stellvertretende Vorsitzende für Finanzen, Anne Janssen. Sie gehörte dem Vorstand seit 2000 an. Für ihren Einsatz für den Sport wurde sie vom LSB mit der Silbernen Ehrennadel ausgezeichnet.

Special Olympics World Games – Berlin 2023

Deutschland wird im Juni 2023 erstmals Gastgeber der Special Olympics World Games (SOWG), der weltweit größten inklusiven Sportveranstaltung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. Im August startet Special Olympics Deutschland (SOD) das Projekt „LIVE – Lokal Inklusiv Verein(tes) Engagement“, um gemeinsam mit interessierten Kommunen Teilhabe-Beratenden auszubilden und nachhaltige inklusiv ausgestaltete Sozialräume zu entwickeln.



Teilnehmer der Special Olympics in Kiel 2018. Foto: SOD/ Sarah Rauch

Projekt LIVE Niedersachsen

SOD will die World Games nutzen, um bundesweit mit Hilfe des Sports innovative Projekte zu etablieren. Unter der Überschrift LIVE – Lokal Inklusiv Verein(tes) Engagement sollen auch in Niedersachsen Kommunen und Sportvereine Projektideen und Aktionspläne zur inklusiveren Ausgestaltung ihrer Sozialräume (mit Fokus auf den Sport) entwickeln und umsetzen. Teil des Projektes ist die Ausbildung von Menschen mit geistiger Behinderung zu Teilhabe-Beratenden. Als Expertinnen und Experten in eigener Sache sollen in fünf Modellregionen mindestens 10 Menschen mit geistiger Behinderung geschult werden und sich aktiv in die Netzwerk- und Beratungsarbeit einbringen. Darüber hinaus werden durch das Projekt inklusive Strukturen und Netzwerke in den Kommunen entwickelt und gestärkt, so dass sie über den Projektzeitraum hinaus bestehen bleiben. Die Kommunen werden

**Special
Olympics
Niedersachsen**



hierbei durch das Projektteam eng begleitet und finanziell unterstützt. Das Projekt wird durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales gefördert. Bewerbungsfrist ist der 31. Juli 2021.

Ergänzend hat der Dachverband das Projekt „170 Nationen – 170 Inklusive Kommunen“ gestartet, mit dem sich Kommunen als Gastgeber für die teilnehmenden Nationen bewerben können. Das Projekt „170 Nationen – 170 Inklusive Kommunen“ soll dazu beitragen, dass die Beteiligten – erwartet werden mehr als 7.000 Athletinnen und Athleten sowie Unified Partnerinnen und Partner aus mehr als 170 Nationen in 24 Sommer- und zwei Demonstrationssportarten – unvergessliche Spiele erleben werden.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Kommunen oder Sportvereine, die an diesen Projekten teilnehmen wollen, können sich an David Scholz von Special Olympics Deutschland in Niedersachsen wenden.

david.scholz@specialolympics.de
Tel. 0176/70791197

Niedersächsische
LOTTO-SPORT-STIFTUNG
Bewegen · Integrieren · Fördern

Die Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung ist eine selbstständige Stiftung bürgerlichen Rechts des Landes Niedersachsen. Sie wurde 2009 errichtet. Das Fördergebiet der Stiftung umfasst das gesamte Bundesland Niedersachsen. Zweck der Stiftung ist die Unterstützung:

- des Sports, insbesondere des Breiten-, Leistungs- und Nachwuchssports
- der Integration insbesondere von Zugewanderten und Menschen mit Migrationshintergrund

www.lotto-sport-stiftung.de

Digitaler Werkzeugkasten für Sportvereine

Auf dem neuen Portal mein-verein-digital.de finden Sportvereine ab sofort Tools und Informationen für digitales Arbeiten, Bürotätigkeiten, Vereinsmanagement, Öffentlichkeitsarbeit, Datenschutz, Finanzierung und Fundraising. Unter anderem gibt es Antworten auf die Fragen „Cloud oder lokal installierte Software?“, „Welche Alternativen gibt es zum Nachrichtenaustausch zu WhatsApp?“, „Welche Tools gibt es für das digitale Zusammenarbeiten?“ oder „Welche Anbieter gibt es für Videokonferenzen?“.



www.mein-verein-digital.de

Die Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung hat das Portal mit Jo Bager (c/t Magazin für Computertechnik/ Unternehmerverbände Niedersachsen e.V.) und Markus Beckedahl (netzpolitik.org) aufgebaut.

„Die Digitalisierung ist in allen Bereichen nicht nur ein einzelner Schritt, sondern ein langwieriger Prozess, der

sich aber lohnt“, so Boris Pistorius, Niedersächsischer Minister für Inneres und Sport und Vorsitzender des Stiftungsrats der Niedersächsischen Lotto-Sport-Stiftung. „Wir hoffen, dass diese Website den Vereinen dabei hilft, ihren Verein so schnell und effektiv wie möglich zu managen, damit Ihnen mehr Zeit für die weitere wichtige und

vor allem analoge Vereinsarbeit in erster Linie auf Sportplätzen und -hallen bleibt.“

Weblink:
www.mein-verein-digital.de

✉
clemens.kurek@lotto-sport-stiftung.de

Kostenfreie Nutzung der Web-Plattform „votesUP!“

Der LandesSportBund Niedersachsen stellt seinen Mitgliedsorganisationen und deren Untergliederungen kostenfrei die Web-Plattform „votesUP!“ für DSGVO-konforme Online-Abstimmungen bei Mitgliederversammlungen zur Verfügung. Standardgemäß ist das Tool jederzeit mit bis 100 User pro Veranstaltung kostenfrei nutzbar. Veranstaltungen über 50 User müssen mindestens drei Tage im Voraus eingetragen werden. Im Einzelfall sind sogar Nutzungsspitzen von bis zu 400 User möglich. VotesUP bietet zudem u.a. eine Chatfunktion, synchrone (live) und asynchrone Abstimmungen (zeitlich versetzt, z.B. Briefwahl), unterschiedliche Stimmgewichtungen, Anwesenheitsprotokolle und den Import von Teilnehmerlisten via Excel.

Qualifix-Angebote

Die Abteilung Bildung unterstützt Vereine und Verbände bei der Umsetzung mit den zwei Qualifix-Online-Angeboten „Mitgliederversammlung 2.0 – Online & Hybrid rechtsicher planen“ und „Mitgliederversammlung 2.1 – Online-Abstimmungen gelingend umsetzen“.

Mehr Informationen gibt es im LSB-Portal VIBSS im Bereich Vereinsmanagement. Die Qualifix-Angebote sind über das LSB-Bildungsportal buchbar.



Weblinks:

<https://lsb-niedersachsen.vibss.de>

<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/>



bildung-vereinsmanagement@lsb-niedersachsen.de

ARAG. Auf ins Leben.

Sicher im Spiel – mit der Nichtmitglieder-Versicherung

Ob Übungsstunden auf Probe, Kursangebote oder Lauftreffs: Unsere speziell entwickelte Zusatzversicherung schützt Nichtmitglieder, die an Ihren Sportveranstaltungen teilnehmen. Mit Haftpflicht, Unfall- und Rechtsschutz. Willkommen im Team!

Mehr Infos unter www.ARAG-Sport.de





Gemeinsam zum Ziel.



TEAM



Preise im Gesamtwert von:
100.000 €

Stellen Sie sich der Herausforderung
Deutsches Sportabzeichen für Men-
schen mit und ohne Behinderung. Mit
einem Sportförderer an Ihrer Seite.

Anmelden und gewinnen unter:
sportabzeichen-wettbewerb.de

#GemeinsamAllemGewachsen

 LandesSportBund
Niedersachsen e.V.



1. Vorsitzende(r)	2. Vorsitzende(r)	Pressewart(in)	Frauenwartin
Jugendleiter(in)	Kassenwart(in)	Vereinsheim	Sonstige

RUBBELLOSE

Das Glück für zwischendurch!

1€ Mach mal Pause
Gewinne bis zu 2.000€
Chance: 1:1,3 Mio.

10€ Platin
Gewinne bis zu 500.000€
Finden Sie eine **7**, ist der Betrag daneben Ihr Gewinn.
Das Glückssymbol ☆ verzehnfacht den nebenstehenden Betrag.
Bei einem ➡ haben Sie alle 20 Beträge gewonnen.
20 GEWINNCHANCEN
Chance: 1:2 Mio.

5€ Sonnige Zeiten
Gewinne bis zu 50.000€
Chance: 1:765.000

**Erhältlich in Ihrer Annahmestelle,
unter www.otto-niedersachsen.de und
in der App von LOTTO Niedersachsen.**

Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen.
Informationen unter www.bzga.de.

