RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

Herzlich Willkommen

zum

turn TREFF
Rheinhessen

24.02.2021

Tipps & Tricks
für die
Online-Übungsstunde

turnen bewegt

www.rhtb.de

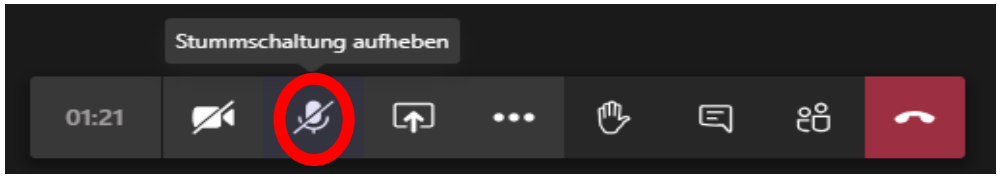
RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

Technische Hinweise und Regeln für die Teilnahme an einer Teams-Besprechung

turnen bewegt

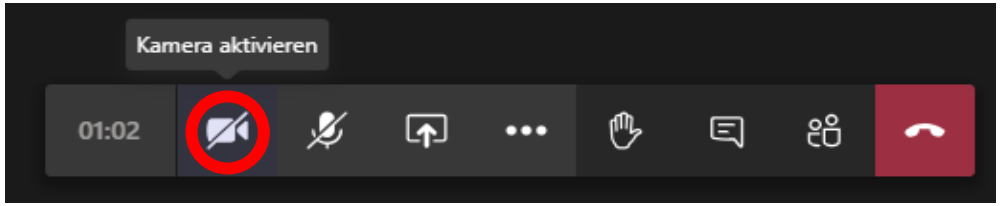
RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

- ✓ Mikro aus



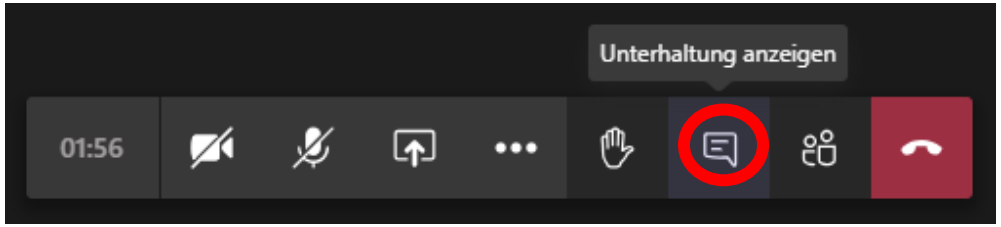
Mikrophon aktivieren/deaktivieren

- ✓ Kamera an



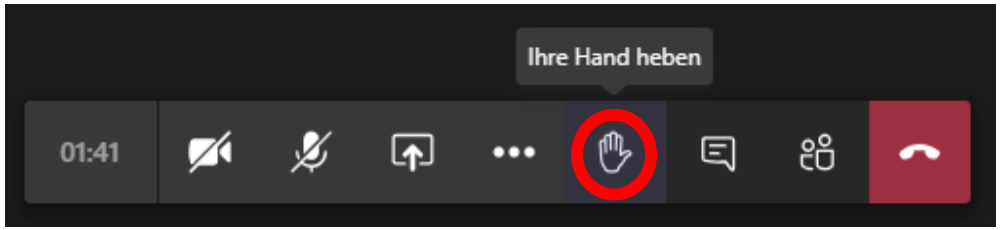
Kamera aktivieren/deaktivieren

- ✓ Wortmeldungen über die Chatfunktion



Besprechungschat anzeigen

- ✓ oder über die „Hand heben“ Funktion



Eine Wortmeldung anzeigen

RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

Ablauf

TOP 1 Chancen und Möglichkeiten

TOP 2 Versicherung & GEMA

TOP 3 Technische Voraussetzungen

TOP 4 Fachspezifischer Austausch

RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

TOP 1

Chancen und Möglichkeiten

turnen bewegt

RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

- Verein zukunftsorientiert, flexibel und innovativ präsentieren
- Bindung zu den Mitgliedern halten
- Gewinnung neuer Mitglieder und Zielgruppen
- Entlastung der Hallenkapazitäten

RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

TOP 2

Versicherung & GEMA

turnen bewegt

RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

Versicherung

„Der Unfall-Versicherungsschutz besteht bis auf weiteres für jede individuelle Einzel-unternehmung (Einzeltraining), die dem Vereinsmitglied zur Ausübung seiner vereinssportlichen Betätigung (Sportart) bzw. der Aufrechterhaltung der für seine Sportart erforderlichen Fitness dient. Dabei kommt es nicht darauf an, ob dieses Einzeltraining vom Verein geplant und organisiert ist oder ob das Training der Vorbereitung auf einen Wettkampf dient. Diese Regelung umfasst auch Trainings-maßnahmen im häuslichen Bereich der Vereinsmitglieder, z.B. am Heimtrainer oder während der Teilnahme an Online-Sportkursen der Vereine."

RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

Versicherung

- Die Erweiterung des Versicherungsschutzes gilt bis die Behörden den regulären Sport- und Spielbetrieb wieder zulassen.

- Kontakt zu den Beauftragten für die Sportversicherung in Rheinhessen:
  Dirk Trendler - dirk.trendler@generali.com
  Peter Kobel - peter.kobel@generali.com
  Tel: 06131-2814-214

RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

GEMA

Sonderregelung während des Lockdowns:

Livestreams für Vereinsmitglieder über Plattformen wie Youtube, Facebook, Instagram, Zoom, MS Teams, etc. werden über den DOSB-Pauschalvertrag mit abgedeckt!

RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

GEMA

Nicht abgedeckt sind dauerhaft abrufbare Videos (on-demand) mit GEMApflichtiger Musik, die öffentlich, bspw. auf der Vereinshomepage, zur Verfügung stehen.

→GEMAfreie Musik nutzen
→Erwerb weiterer kostenpflichtiger GEMA-Lizenzen

RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

GEMA

Weitere Informationen findet ihr
auf der Homepage des Sportbundes Rheinhessen

Allgemeine Informationen Pauschalvertrag GEMA-DOSB
Pressemitteilung LSB – GEMA und virtuelle Trainingsangebote

TOP 3

Technische Voraussetzungen

Hardware

Notebook, PC, Smartbook oder Smartphone

- die Geräte sollte nicht zu alt sein, damit der eingebaute Prozessor (CPU) das senden des Streams fehlerfrei überträgt
- Notebooks haben meistens eine Kamera eingebaut

Hardware

Internet

- Sendeleistung beachten („upstream“ sollte bei min. 3,5 bis 6 Mbis/s liegen
- LAN-Kabel verwenden (CAT 5 oder höher) an Stelle von W-LAN
- Speedtester (über Internet-Anbieter) Speedtest DSL - CHIP testet Ihre Internet-Geschwindigkeit

RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

Hardware

Licht

- Zusätzliches Licht verbessert das Bild
- LED-Fotolampen
- Baustellenfluter

Hardware

Kamera (interne-oder externe)

- Festeingebaute Kamera im Notebook oder Smartgeräten
- Externe Webcams
- Systemkameras und Camcorder
- Capture Card

RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

Hardware

Ton

- Festeingebautes Mikrofon im Notebook
- Headset
- Funkmikrofon

turnen bewegt

Software

- Teams, Zoom, Skype
- Sozial Media über Facebook, Instagram, Youtube etc.
- Open Broadcaster Software® | OBS (obsproject.com)

Sonstiges

Fortgeschrittenes Streaming

- Mischpult für mehrere Audioquellen (externe Soundkarte)
- Zwei oder mehr Kameras (Black Magic Mini)

! Weitere Informationen findet ihr im Dokument „Online-Streaming – so geht´s“

RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

turnen bewegt

Kontakt Technik

Uwe Lammert

E-Mail: lammert@rhtb.de

Tel.: 06131/9417-15

WhatsApp: 06131/9417-15

Erreichbarkeit: Di+Mi 9-16 Uhr, Do 9-13 Uhr

TOP 4

Fachspezifischer Austausch

Sport

RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

- Viele Vereine bieten Online-Training für die Turngruppen an
- Nach langer Zeit teilweise schwer, Kinder weiterhin zu motivieren
- Kinder mit einbeziehen, z.B. zählen lassen, Übungen ausdenken
- Challenges anbieten und Sieger küren
- Training abwechslungsreich gestalten
- Wenn möglich auch mal draußen trainieren

Sport

RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

- Kleingeräte verleihen, oder mit Alltagsgegenständen turnen
- Ideensammlung zusammenstellen, was im Online-Training gemacht werden kann
- Persönliche Ansprache wichtig, sowohl im Training, als auch bei TN um sie zum Mitmachen zu motivieren
- Urkunde für Kinder, dass sie solange online Training mitmachen

RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

Kontakt Sport

Kerstin Sinsel

E-Mail: sinsel@rhtb.de

Tel.: 06131/9417-25

Erreichbarkeit: Di+Do 9-12 Uhr

Kinderturnen

Siehe Extra Präsentation „Online Kinderturnen“

RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

Kontakt Kinderturnen

Edna Bergmann

E-Mail: bergmann@rhtb.de

Tel.: 06131/9417-16

WhatsApp: 06131/9417-16

GYMWELT

- Hemmschwellen abbauen, bei Übungsleiter*innen (ÜL) und Teilnehmer*innen (TN). Eine Online-Übungsstunde ist ein geschützter Raum, wie die Turnhalle. Es kann nicht die „ganze Welt“ zusehen!
- Man benötigt nicht direkt eine hochwertige Streaming-Ausstattung. Vorhandene Endgeräte genügen meist schon zum starten.
- TN sind sehr dankbar über die Angebote.
- Niemand erwartet Perfektion!

GYMWELT

RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

- Technische Probleme liegen sehr häufig an den Endgeräten oder Internetverbindungen der TN. Cool bleiben!
- TN „abholen“ (auf- und erklären, Nutzungsanleitung, Testmeeting,…).
- Variable Kameraposition je nach Körperposition des ÜL (Stand, Sitz, Bodenlage)
- Korrekturen der TN sind auch online möglich und ein echter Mehrwert im Vergleich zu Videostreams. Ggf. mit den TN vorher absprechen, dass *alle* die Korrekturen hören können. Wertschätzend formulieren, bildlich sprechen. Beim rein verbalen korrigieren, kann auch der ÜL dazulernen☺.

GYMWELT

RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

- Partner- und Gruppenübungen sind online nicht umsetzbar. Außer es nehmen mehrere Personen des gleichen Hausstandes teil.
- Vereinsmaterial ggf. an TN verleihen (Stepboards, Hanteln, Brasils, etc.).
- Geringeres Platzangebot bei ÜL und TN. Übungsauswahl anpassen!
- Mittlerweile nutzen viele TN auch online die Zeit vor- und nach der Übungsstunde zum informellen „Plausch“. Es geht bei den Vereinsangeboten um mehr als „nur“ sporttreiben!
- Zusammenarbeit Vereinsvorstand und ÜL. Kein Druck aufbauen!

GYMWELT

RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

„Klappt super - gerade die ältere Generation ist unglaublich dankbar."

„Die Senioren freuen sich auf ein solches Angebot, es gibt Bedienungshürden. Die werden aber überwunden, wenn man Rücksprache hält."

„Wir haben ein tolles neues generationsübergreifendes Angebot geschaffen, bei dem Eltern und Kinder gemeinsam sporttreiben.

RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

Kontakt GYMWELT

Jenny Hähn

E-Mail: haehn@rhtb.de

Tel.: 06131/9417-13

RhTB
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

DANKE
für eure Aufmerksamkeit

Wir sehen uns spätestens beim nächsten turnTREFF☺!

turnen bewegt