

# „Frauensport !?“

Als ich gebeten wurde, für unser Verbandsorgan „DJK Magazin Sport und mehr“ etwas zum Thema Frauensport zu schreiben, dachte ich sofort spontan, kein Problem, schließlich bist du Frau und DJK-Sportreferentin.

Doch bereits bei der Begriffsklärung „Frauensport“ machte ich die Erfahrung, dass zwischen meiner persönlichen und der sogenannten „landläufigen“ Meinung doch eine gewisse Diskrepanz herrschte. Denn Dank meines Vaters wurde ich sportlich etwas anders sozialisiert: Bei drei Töchtern „musste“ sich halt eine „opfern“ und mit ihm zum Kicken gehen. Dadurch wurde meine (Vor)Liebe für Bälle geprägt, die aber nicht von jeder Frau geteilt wird, wie mir die Erfahrungen und Erlebnisse in Lehrgängen und Übungsleiterausbildungen immer wieder, auch heute noch, zeigen. „Ich hasse Bälle – egal ob klein oder groß!“ war der inbrünstige Ausspruch einer Teilnehmerin des letzten Lizenzkurses.

Frauensport – auch heute noch in erster Linie Turnen und Tanzen? Eine kleine nicht repräsentative Umfrage im Freundeskreis schien das zu bestätigen, wurde doch zu allererst, sogar von Frauen, Turnen und Rhythmische Sportgymnastik genannt. Doch wenn man weiter-



fragte, fielen den meisten auch Sportlerinnen wie Uschi Disl (Biathlon) und sogar Regina Halmich (Boxen) ein.

Heißt das jetzt, dass im Spitzen- bzw. Leistungssport eine andere Vorstellung von Frauensport vorherrscht? Als das deutsche Fußball-Nationalteam 2003 Weltmeister wurde (natürlich meine ich das Damenteam), rief ganz Deutschland: „Wir sind Weltmeister“ und war stolz auf seine Frauen. Aber hat das den Frauenfußball nach ganz vorne gebracht? – Nein, die kickenden Damen sind auch heute noch maximal Halbpromis und die Medien berichten immer noch sehr begrenzt über diesen Frauensport, auch wenn FIFA-Präsident Joseph Blatter bereits 1995 prognostizierte „Die Zukunft des Fußballs ist weiblich“.

Doch diese Zukunft hat begonnen, und das nicht nur im Frauenfußball. Großereignisse und Erfolge im weiblichen Spitzensport haben auch

ihre Auswirkungen auf den Frauensport an der Basis. Viele Mädchen und Frauen wollen es ihren Vorbildern nachtun und suchen nach geeigneten Möglichkeiten zum Sporttreiben, wie die fast 11 Millionen weiblichen Mitglieder beweisen, die in Deutschlands Sportvereinen organisiert sind. Aber nicht alle wollen den Sport gleich wettkampfmäßig betreiben, ihre Intention sich zu bewegen ist eine andere. Wenn die meisten Frauen und Mädchen Sport für sich entdecken, stellen sie folgende Anforderungen an ihren breitensportmäßigen Frauensport:



- ▶ Freude an der Bewegung,
- ▶ etwas für den eigenen Körper tun,
- ▶ aktiv sein mit Gleichgesinnten,
- ▶ Stressbewältigung und Selbstbehauptung,
- ▶ Gesundheitsvorsorge und Wellness,
- ▶ und letztlich sicher auch: Erfolgserlebnis.

Frauensport lässt sich also nicht auf bestimmte Sportarten begrenzen. In den letzten Jahren hat er einen beträchtlichen Wandel vollzogen, von den äußerst „femininen“ Disziplinen hin in die gesamte bunte Palette der Sportarten. Um der Strömung Rechnung zu tragen, initiierte auch der DSB Ende 2004 seine Kampagne „Sport tut Frauen gut – Frauen tun dem Sport gut“. Und bereits seit 4 Jahren vergibt der LSB NRW Auszeichnungen für „Mädchen und Frauen im Sport“ in den Kategorien „Frauenfreundliche Vereine“ und „Weibliche ehrenamtliche Nachwuchs-Führungskräfte“. Sicherlich Initiativen, um den Frauensport in Deutschland bzw. Nordrhein-Westfalen auch gesellschaftspolitisch voranzutreiben. Doch die Hauptunterstützung zur Förderung von Mädchen und Frauen im Sport muss sicherlich an der Basis passieren. D. h. die Sportvereine müssen den weiblichen Sportlerinnen das Terrain für ihren Sport – nämlich dem Frauensport bereiten. Doch oftmals stehen Mädchen und Frauen in den Sportvereinen nur die traditionellen Angebote zur Verfügung. Interessieren sie sich für andere Sportarten, die vielleicht früher womöglich eine männliche Domäne waren, wird ihr Engagement in gemischt-geschlechtliche Gruppen oft auf die Probe gestellt: negative sportliche Erfahrungen im Kindes- und speziell im problematischen Jugendalter beeinflussen negativ die Einstellung zum Sporttreiben. Schließlich nahm nicht jeder Vater seine Tochter mit zum Kicken auf den Bolzplatz. Darum sind Sportvereine aufgefordert, Angebote ins Leben zu rufen, die es Mädchen und Frauen ermöglichen, „ihren Frauensport“ und ihre Bewegungserfahrungen ohne Leistungsdruck und männliche Benotung zu betreiben. Durch solche Angebote können Mädchen und Frauen neue Sportarten ausprobieren, physische und psychische Stärke entwickeln, ohne den Raum mit männlichen Konkurrenten teilen zu müssen. Sie machen die Erfahrung, dass ihre eigenen Interessen und Möglichkeiten zählen und nicht der Bewertungsmaßstab anderer.

Die Forderungen an einen breit gefächerten Frauensport beinhalten aber auch für Vereine eine große Chance. Das Vereinsangebot wird bunter und vielfältiger, zudem gewinnt man neue und weibliche Vereinsmitglieder.

Wie könnte denn eine attraktive Sporteinheit aussehen, die den Bedürfnissen von Frauen entspricht? Das folgende Beispiel zeigt nur eine Möglichkeit von vielen auf. In einem sog. Frauenpower-Aerobic-Circuit mit Einsatz von Kleingeräten wird nicht nur die Ausdauer ge-

schult, auch koordinative Fähigkeiten kommen nicht zu kurz. Und gemeinsam mit einer Partnerin macht es noch mehr Spaß. Der folgende Ablauf beinhaltet nur den Circuit, aber jeder Übungsleiter weiß, dass eine Themen bezogene Einstimmungsphase und ein abrundender Abschluss unabdingbar für eine gelungene Übungseinheit sind.



**Der Frauenpower-Aerobic-Circuit:**

(Durchführungszeit: 60 Sek., (Intensität nach Trainingszustand); aktive Pause (z.B. Walken 60 sec.), und nicht vergessen, passende Musik auszusuchen.

**Around the Circuit**

Material: 2 Stäbe  
Die Partner laufen hintereinander um den Circuit herum. Die Stäbe führen sie zusam-



men in den Händen. Mit den Stäben werden individuelle Armbewegungen durchgeführt, die der vordere Partner vorgibt.

**V-Step**

Material: 2 Steps  
Auf dem Step wird der V-Step durchgeführt, dann wechselt das führende Bein. Die Arme begleiten die Bewegungen.

**Fitballbouncing I**

Material: 2 Pezzibälle  
Auf dem Pezziball sitzend, wird der Jumping Jack ausgeführt, die Arme führen den Chest Press (Arme drücken in Schulterhöhe nach vorne) aus.

## Mattenwalk

Material: Weichbodenmatte  
Auf der Weichbodenmatte wird gewalkt, wobei die Knie auf Hüfthöhe angehoben werden sollten.

## Double Step Touch

Material: 4 Steps, je 2 werden parallel aufgestellt  
Von Step zu Step wird ein Double Step Touch durchgeführt, als Armbewegung bietet sich Rowing (rudern) an.

## Fitballbouncing II

Material: 2 Pezzibälle  
Auf dem Pezziball sitzend wird der Heel Touch (Ferse setzt vorne auf) durchgeführt, die Arme vollziehen den Upright Row (Rudern von unten nach oben bis Schulterhöhe)

## Ballstafette

Material: 2 kl. Kästen mit je 5-6 Bällen  
Die Kästen, gefüllt mit Bällen, werden an gegenüberliegenden Hallenseiten aufgestellt. Die Partnerinnen prellen (oder tragen) die Bälle jeweils von einem Kasten in den anderen. Schafft es eine, ihren Kasten zu leeren?

## Wogging:

Material: 2 x 2 Paar Hantel (2 verschiedene Gewichtspaare)  
Die Partnerinnen walken kreuz und quer



Reifen.

## Fitballbouncing III

Material: 2 Pezzibälle  
Auf dem Pezziball sitzend wird der Push Touch Side (Fußspitze tippt seitlich) durchgeführt.  
*(Circuit angelehnt aus der WTB-ÜL-Ausbildung)*

Durch diesen Circuit erleben Mädchen und Frauen ein auf sie abgestimmtes Herz-Kreislauftraining mit viel Spaß.

Im Folgenden möchten wir aber auch einige Möglichkeiten vorstellen, die über ein normales Vereinsangebot hinaus gehen. Es ist aber darauf zu achten, dass die anleitenden Übungsleiter weiblich sind.

- ▶ DJK-Aktionstag für Mädchen und Frauen; warum nicht mal einen sportlichen Tag nur für Mädchen und Frauen von A – Y? In unterschiedlichen Sportarten von Aikido über Boxen, Inline-Skating, Nordic Walking bis zu

Yoga können Mädchen und Frauen hineinschnuppern.

- ▶ Schnupperwochen für Mädchen und Frauen, ohne gleich den Verein beitreten zu müssen,
- ▶ Abenteuertag für Mädchen; Mädchen erleben Abenteuer anders als Jungen, also einfach mal einen Piratinnen- oder Ritterinnentag anbieten,
- ▶ Fußball-Girlscamp,
- ▶ DJK-Frauen-Gottesdienst; vielleicht mit anschließendem sportlichem Turnier,
- ▶ Besinnungstage für Frauen; Frauen unter sich erleben ihren Sport und ihren Glauben.



Diese Liste lässt sich beliebig fortsetzen und der Fantasie sind dabei sicher keine Grenzen gesetzt. Ein besonderes Angebot ist sicher ein Frauenaktionswochenende, denn die Möglichkeit, ein paar Tage lang mit Frauen nur frauenspezifische Bedürfnisse auszuleben, neue Bewegungsräume ohne männliche Begutachtung zu erschließen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, ist selten genug.

Wie könnte so ein Wochenende aussehen? Vorstellen möchte ich an dieser Stelle (s. Tabelle unten) das „Frauseminar Gesundheits-sport“, welches seit 3 Jahren großen Zuspruch im DJK-Diözesanverband Münster findet.

Viele Angebote für Mädchen und Frauen wurden vorgestellt, aber die Eingangsfrage bleibt: Was ist nun Frauensport? Sicher nicht nur Turnen und Gymnastik, aber auch nicht nur

Frauenfußball. Frauensport ist so vielfältig, wie die Mädchen und Frauen, die bereits sportlich aktiv sind oder es gerne werden möchten.

Wir Verantwortliche in den Vereinen müssen uns (zukünftig noch mehr) bemühen, „mädchen- und frauengerechte Sporträume“ zu schaffen, um Mädchen und Frauen „ihren“ Sport, wie sie ihn sehen und ausüben möchten, zu ermöglichen. Denn, wie gesagt, nicht jeder Vater spielt mit seiner Tochter Fußball.

*Petra Westering-Wehning*



*Petra Westering-Wehning ist Sport- und Jugendreferentin des DJK Diözesanverbandes Münster und organisierte 2005 die Wettkämpfe beim Bundessportfest in Münster.*

Thema des Wochenendes: Lass dir Zeit zum Leben	
<b>Beginn an einem Freitag, der am besten in der wärmeren Jahreszeit liegt</b>	
bis 17.45 Uhr	Ankommen
18.15 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	Einstieg in den Lehrgang
19.45 Uhr	Praxis: Kurzurlaub in der Fitnesswelt Asiens (Einführung in Thai-Bo, Thai-Chi und Qui Gong)
22.00 Uhr	Gemütlicher Tagesausklang
<b>Samstag</b>	
07.30 Uhr	„Lass dich in den Tag treiben“ - Meditatives Schwimmen
08.15 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Praxis: Mit Kraft und Schwung in den Tag (Aerobic im Low und High Impact-Bereich)
11.00 Uhr	Theorie: Fit durch gesunde Ernährung (Vortrag einer Ökotrophologin)
12.15 Uhr	Mittagessen, anschl. „Zeit für mich“
14.30 Uhr	Praxis: „Reif für die (grüne) Insel“ (Einführung in den Irischen Tanz)
15.30 Uhr	Kaffeetrinken
16.00 Uhr	„Zeit für Entspannung“ (Partnermassage und Entspannungstechniken)
18.15 Uhr	Gottesdienst
19.00 Uhr	Gemeinsames Grillen
<b>Sonntag</b>	
07.15 Uhr	„Der Sonne entgegen“ (Waldspaziergang mit spirituellen Impulsen)
08.00 Uhr	Frühstück
08.30 Uhr	„Ganz in meinem Element“ - Aquafitness (Wassergymnastik, Aqua-Jogging, Spiele im Wasser)
10.00 Uhr	Beauty-Time (Erlernen der Gesichtsmassage)
11.00 Uhr	Blick zurück (Reflexion und Lehrgangsauswertung)
12.15 Uhr	Mittagessen, danach Abreise