

„New Approaches in Youth Sports - Children at the centre of development“ – Als Übungsleiterin mit Erasmus+ nach Island

Dass man als Übungsleiterin sogar auf Reisen jede Menge lernen kann, durfte ich, Tilla, diesen Herbst erleben: Über das Erasmus+-Programm konnte ich für zwei Wochen nach Island reisen – und kehre mit einem Rucksack voller neuer Ideen, spannender Eindrücke und großer Dankbarkeit für all die Erfahrungen und Unterstützung auf dem Weg zurück.

Der Weg nach Island:

Inspiziert von einer Sportpsychologie-Vorlesung im letzten Jahr wollte ich neue Ansätze nicht nur theoretisch kennen, sondern auch praktisch erleben. Doch wie umsetzen? Ohne konkreten Rahmen fehlte mir der Einstieg – bis Johanna, langjährig engagiert bei „Jugend für Europa“, unserer Trainingsgruppe das Erasmus+-Programm vorstellte. Ich war sofort begeistert!

Dank ihrer Unterstützung und der Hilfe meiner Professorin, die mich mit Kontakten versorgte, bekam ich eine Zusage von Daði – der später mein Gastgeber in Island wurde. Daði war meine gute Seele vor Ort: Er stellte Kontakte her, unterstützte mich bei der Organisation und war mein täglicher Ansprechpartner.

In wenigen Monaten stellten wir gemeinsam das Projekt auf die Beine. Auch viele Vereinskolleg:innen halfen tatkräftig mit: Kathrin übernahm als Schatzmeisterin den finanziellen Part, Gregor und Anni begleiteten die Vereinsakkreditierung, und Johanna war unschlagbar beim Papierkram. Umso größer war die Freude, als die Zusage von Erasmus+ kam – und das Abenteuer Island beginnen konnte!

Ende September ging's los – mit dem Zug nach Hamburg, weiter nach Hirtshals und schließlich drei Tage auf der Fähre nach Island. Genug Zeit, um mich mental auf die Reise einzustimmen.

Sport für alle – neue Perspektiven im Kinder- und Jugendsport

Erste Station: Egilsstaðir im Osten Islands. Eigentlich sollte es direkt nach Kópavogur zu meiner Partnerorganisation gehen, doch der Bus fährt dort nur zweimal die Woche... das gehört wohl auch zu Island! Aber Daði organisierte kurzerhand, dass mein Programm direkt in Egilsstaðir starten konnte – inklusive erster Einblicke in Basketball, Gymnastik und Gesprächen mit Trainer:innen. Es wurde sofort deutlich: Hier wird Sport ganz anders gedacht!

Besonders spannend fand ich das isländische Programm „**Everyone Together**“: Kinder können dort für einen festen, vergünstigten Preis verschiedene Sportarten ausprobieren – ganz ohne frühzeitige

Spezialisierung. Die Folge: mehr Vielseitigkeit, mehr Bewegung, mehr Motivation. So verzeichnet etwa der Gymnastikverein, den ich besuchte, inzwischen deutlich mehr Jungs unter den Mitgliedern.

Auch finanziell geht Island neue Wege: Die Regierung unterstützt die Sportbeteiligung aktiv – durch direkte Zuschüsse, die unkompliziert beim Mitgliedsbeitrag abgezogen werden. All das ist Teil des „**Icelandic Prevention Models**“, das davon ausgeht, dass Vereinsaktivität Kinder in vielen Lebensbereichen stärkt – von Suchtprävention bis mentaler Gesundheit. Ein Thema, das mich nach meiner Vorlesung besonders interessiert hat.

Reykjavik:

Schließlich fuhr ich mit dem Bus weiter nach Reykjavik. Eine Fahrt bis in die Nacht, auf der ich auf dunkler Straße sogar nochmal besonders gut die Nordlichter bestaunen konnte!

Ich besuchte vor Ort dann zuerst die Sports School for Young Kids (ja, viele beginnen dort bereits mit 3 Jahren im Verein!) und traf endlich Daði persönlich. Gemeinsam erkundeten wir die Stadt, tranken Kaffee, aßen Gebäck, tauschten uns aus – und ich fühlte mich sofort willkommen.

Auch der freie Sonntag war „very Icelandic“: Schwimmen im geothermisch beheizten Freibad mit Meerwasser Hot tubs und danach – wie es sich wohl gehört – Eiscreme und Hotdogs (gibt’s auch in vegan). Selbst bei 6 Grad und Regen.

Die neue Woche begann dann direkt mit einem spannenden Besuch bei **Breiðablik**. Auf dem Programm standen unter anderem Einheiten im Bereich Athletik und Basketball – und das mit Sportler:innen aus unterschiedlichen Altersklassen. Am Abend besuchte ich dann ein Fußballspiel der Frauenmannschaft des Vereins, während dem ich auch Úlfar Hinriksson kennenlernen durfte. In verschiedensten Trainer- und Vorstandsfunktionen konnte er mir mehr über die Strukturen und Philosophie des großen Vereins erzählen.

Natürlich durfte auch ein Austausch mit Daði nicht fehlen, der bei Breiðablik langjährig engagiert ist. Zum Beispiel über die Philosophie des Clubs: „Keep as many as possible for as long as possible under the best conditions possible“. Ein inklusives Vereinskonzzept, das Raum für alle schafft – unabhängig von Leistungsstand oder Hintergrund. Dieses Denken zieht sich durch alle Abteilungen und Altersgruppen.

Er gab mir außerdem spannende Einblicke in das von ihm ins Leben gerufene **MK Dual Career Programm**, das jungen Talenten zwischen 16 und 20 Jahren ermöglicht, ihre sportlichen Ambitionen mit einer fundierten Ausbildung zu verbinden. Seit der Gründung vor sechs Jahren hat sich das Programm zu einer echten Erfolgsgeschichte entwickelt: Absolvent:innen erhalten internationale Stipendien, unter anderem an renommierten Universitäten wie Harvard, und feiern Erfolge in verschiedensten Sportarten weltweit. Gleichzeitig liegt ein starker Fokus auf der Prävention – z. B. durch regelmäßige Physiotherapie-Schulungen und eine ganzheitliche Betreuung der Jugendlichen.

Auch das Gespräch mit Margrét Guðmundsdóttir von **Planet Youth** war inhaltlich sehr bereichernd. Sie stellte mir das isländische Präventionsmodell vor, nach dem die Organisation arbeitet. Ziel ist es, Kinder und Jugendliche in ihrer gesamten Lebensumwelt zu stärken – und dabei spielen

Sportvereine eine zentrale Rolle. Während früher vor allem Alkohol- und Drogenprävention im Fokus stand, liegt heute ein wachsendes Augenmerk auf Themen wie mentale Gesundheit und der verantwortungsvolle Umgang mit Medien – ein Thema, das mich besonders interessiert, auch vor dem Hintergrund meiner Sportpsychologie-Vorlesungen.

Beim Verein **HK** ging's tiefer in die sportpsychologische Praxis: Eysteinn Hauksson, ein Cheftrainer mit besonderem Fokus auf Mentalität, Ansätze wie „Flow“ und positive Verstärkung gab mir einen beeindruckenden Einblick in seine Arbeit. Besonders blieb mir ein Zitat von Ragnar im Kopf, dem ehemaligen Cheftrainer: „Wenn von 80 Kindern zwei zu Spitzensportler:innen werden – super. Aber was ist mit den anderen 78? Um die geht es doch! Der wahre Erfolg ist, wenn wir gute Menschen und Teams formen. Der Spitzensport ist immer nur der Bonus.“

Am Freitag und Samstag besuchte schließlich ich **Gerpla**, einen renommierten Gymnastikverein, in dem die Trainingseinheiten an den beiden Tagen gut und gerne 5 Stunden dauern! Und wo bleibt da der isländische Ansatz? Die Antwort einer Übungsleiterin bleibt mir in Erinnerung: „Ich glaube, was unseren Verein besonders macht, ist, dass sich hier jede:r gesehen fühlt. Jede:r zählt.“

Den krönenden Abschluss meines Programms bildete der Besuch des Fußballspiels zwischen der **isländischen Nationalmannschaft** und der Ukraine am Freitagabend. Ein volles Stadion, eine mitreißende Atmosphäre – und: der legendäre *Viking Clap*. Diese einzigartige Stimmung einmal live zu erleben, war absolut beeindruckend. Die ganze Tribüne im Takt, tausende Hände in der Luft, der Rhythmus, die Energie – ein Moment, der zeigt, welchen Stellenwert der Fußball hier hat und wie stark die emotionale Verbindung zwischen Team und Fans ist.

Was ich vor meiner Abreise natürlich auf keinen Fall verpassen durfte, war der **Golden Circle**. Er zeigte noch einmal all das von Islands Natur, was sie so besonders macht: Im *Pingvellir-Nationalpark* trifft Geschichte auf Geologie – die Kontinentalspalte ist dort mit bloßem Auge sichtbar. Im Geysirgebiet schießt *Strokkur* im Minutentakt heißes Wasser in den Himmel, und der mächtige *Gullfoss-Wasserfall* stürzt in zwei Stufen tosend in die Tiefe. Besonders abends, im goldenen Licht, war die Landschaft einfach wunderschön.

Nach dem Abschied von Daði und seiner Familie kehrte ich nun also zurück nach Egilsstaðir. Dort besuchte ich noch einmal ein Basketballtraining – diesmal mit einem Coach, der sowohl die Kleinsten als auch Profis betreut. Sie kommen aus verschiedenen Ländern extra hierher zum spielen - In einem Ort, kleiner als Leipzigs Stadtteile! Nochmal ein guter Abschluss, der zeigt: Island hat trotz der gerade mal 400.000 Einwohner eine beeindruckende Sportlandschaft. Von der man viel lernen kann!

Zurück nach Leipzig:

Nach 16 Tagen auf der Insel geht es nun wieder nach Hause. Ich schaue so gerne auf die letzten Wochen zurück, aber freue mich auch wieder auf Leipzig, den Verein und bald selber wieder Rollen zu wechseln und als Kindertrainerin aktiv zu werden.

Außerdem würde ich gerne allen Interessierten mehr von dem Besuch erzählen. Gerne auch mit Tipps, wie ihr euch selber mit eurer Position im Verein auf ein „Erasmus + Sport“ - Stipendium bewerben könnt! Vielleicht backe ich dazu ein paar isländische Kanilsnúðar? Oder baue eine Skyr - Bar auf? Infos dazu folgen bald!!

Eure Tilla :)