

Sport für Nerds

(1/25)

Sport für Nerds
Michael Schwab
shorty@koeln.ccc.de





Zu meiner Person, wieso habe ich angefangen Sport zu machen

- Suche nach einem Ausgleich
- Suche nach was Neuem
- Suche nach neuen Leuten
- Motocross, Inlineskaten, Grappling/MMA

Zusammenfassung meiner Erfahrungen





Sport wieso?

Ausgleich

Spass

Hält Körper und Geist fit

Man lernt sich bewegen

Man kann auch mit seinem Körper experimentieren

Sport macht man in den seltensten Fällen alleine





Also nix wie ab ins Fitnesstudio, oder besser nicht ??





Sport für Nerds

(5/25)

Anforderungen die wir an den Sport stellen





Der geistige Aspekt oder, wie wir sind

Verspielt, wir wollen Spass haben

Kreativ mit den Dingen dieser Welt, Künstler

Wir analysieren gerne

Wir mögen keine unsinnigen Grenzen

Freestyler





Der soziale Aspekt

Wir sind zurückgezogen

Wir sind scheu

Am liebsten unter uneresgleichen

Wir sind keine Vereinsmeier

Wir mögen keine Hirachien

Gerne in einem Team (CTF / Lego Sumo / OS Projekte)





Der körperliche Aspekt

Nein, der Körper ist nicht nur da, damit der Kopf nicht runterfällt.

Wir sind nicht unbdingt so super fit

Wir sollten uns körperlich nicht überfordern

Erst wenn eine gewisse köperliche Fitness erreicht ist beginnt der Sport richtig Spass zu machen, das ist ein ernstzunehmendes Problem

Bekomme ein allgemein besseres Körper- und Lebensgefühl





Sport für Nerds

(9/25)

Der körperliche Aspekt II

Langsam anfangen, wie beim Programmieren lernen

Talent ist hilfreich

Bewegungen und Fähigkeiten können wiederverwendet werden

Es gibt Leute die Sport studiert haben RWTH-Aachen ./. Deutsche Sporthochschule Köln

Sport mit Experten macht mehr Spass, die helfen beim debugging -> Erfolgserlebnisse

Der freiheitliche Aspekt ist auch im Sport sehr verbreitet



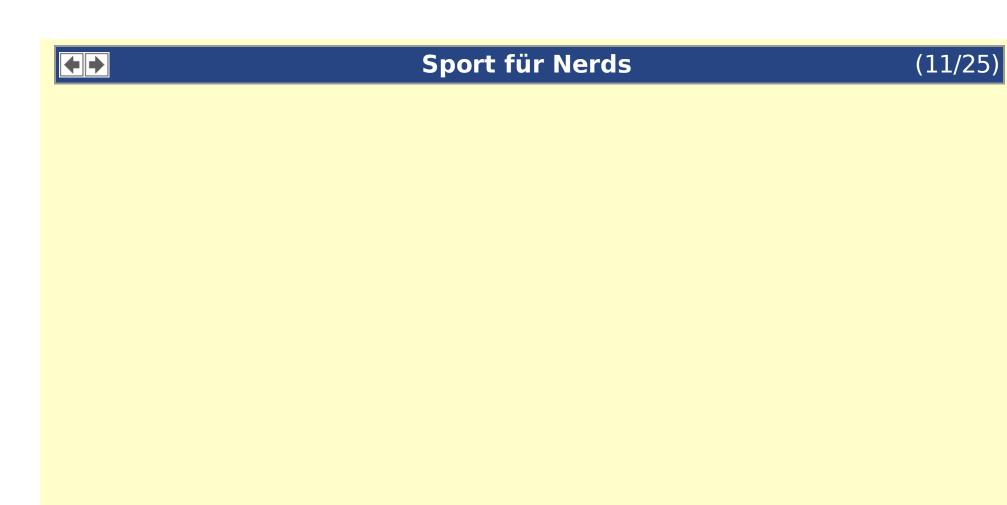


Die drei Aspekte

- Geistig
- Körperlich
- Sozial

Diese Beurteilung sollten wir für jeden Sport machen





Synthese

Unser Sport muss unserem Geist und unserem Körper entsprechen.

Er muss unseren Geist fordern, Experimente erlauben, Kreativität fördern

Er sollte uns körperlich nicht überfordern (skalierbar sein)

Bis der Körper so richtig mitspielt ist es möglicherweise ein langer Weg

Wir sollten mutig sein und mal "rausgehen"

Beim Sport kann man sehr interessante Leute treffen

Wer mit Sportlern Sport macht, hat Experten an der Hand

Die Gesamtmotivation ... Spaß, "liebe deinen Sport"

Dann hat man die richtige Motivation, wie beim hacken



Das Fitnesstudio ... ist nichts für Nerds

Keine Kreativität

Keine Experimente

Geringe Beanspruchung unseres Geistes

Besser wir schicken unseren Computer dort hin





Wer trotzdem mag, hier das Mini Nerd Workout

Liegestütz

Crunches - Situps

Hochziehen an der Turnstange

1x am Tag 5 Minuten

Stichwort: Functional Fitness

http://www.fitness4mma.de/

Als Vorbereitung oder Ergänzung





Einige Sportarten die unsere Anforderungen erfüllen

Beispiel Tiki Kinderland

Beispiel Klettern

Beispiel Tanzen

Beispiel Kampfsport / Luta Livre MMA (Mixed Martial Arts) / Vollkörperkontaktblitzschach

Kampfsport als Schachspiel





Tiki Kinderland

Indoor Spielplatz für Kinder

Trampoline, Hüpfburgen, Klettergerüste

Einmal im Monat auch für grosse Kinder über 18

Die eigene Kreativität ist gefordert

Viele angenehme Leute

Körperlich fordernd

Jeder kann machen, wozu und soviel er Lust hat

Video





Tanzen

Skalierbar von Standard bis Breakdance

Mehr oder weniger kreativ

Körperlich mehr oder weniger anspruchvoll

Bietet Sicherheit durch Vorgaben





Klettern

Geistig anspruchsvoll

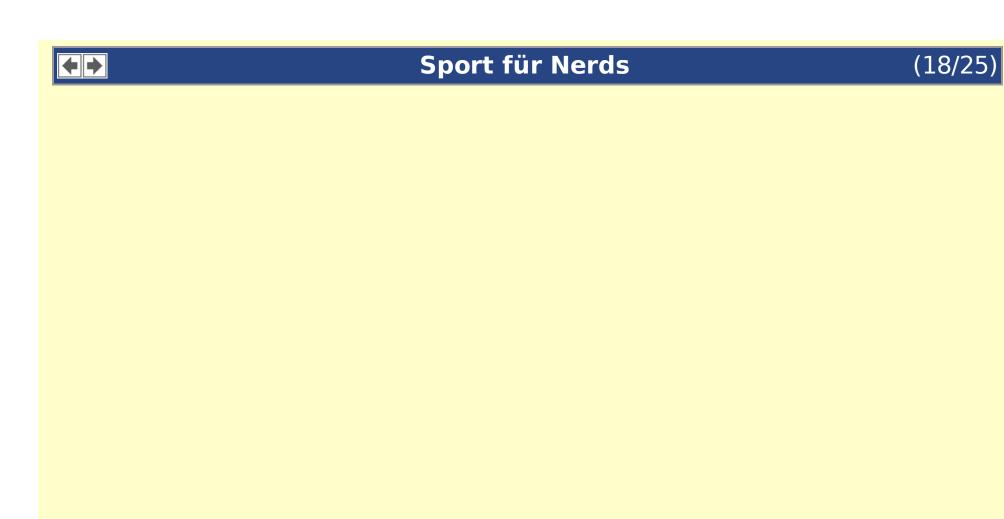
Körperlich mehr oder weniger fordernd

Es gibt einige Leute im Club, die klettern

Man kann die Gruppengrösse selbst variieren

Sehr individuell ausgestaltbar





Kampfsport Beispiel MMA

MMA = Mixed Martial Arts

Skalierbar Grappling (Bodenkampf), Thai- Kickboxen (Standkampf)

Wahlweise nur im Stehen/Boden oder beides

Sehr kreativ

Verlangt eine hohe körperliche Fitness

Sehr angenehme Leute

Vollköperkontaktblitzschach

Videos





Weitere Sportarten

Skaten

Parcour

Paintball

Hochseilgarten





Sport und Informatik

Sport + Informatik?

- = Sportinformatik
- = der geistig/analytische Aspekt im Sport





Sport = Doing

Sport wird oft mit körperlicher Bewegung gleichgesetzt Eine Analyse von Taktik und Strategie kommt oft zu kurz

Volleyball EventTrigger Fehler





Analyse der Taktiken im Kampfsport

Videoanalyse

Beispiel Techniktheorie

Kraft- und Gewichtsabhängigkeit einer Technik

Abwehrmöglichkeiten des Gegners

Eigenes Programm als Technikdatenbank und Vernetzung der Techniken





Fazit

Die drei Aspekte Geistig, Körperlich, Sozial Habe Spaß an deinem Sport Enjoy your body...:-)





Enjoy your body,
use it every way you can,
dont be afraid of it,
or what other people might think about it,
its the greatest instrument you will ever own.
Quelle: Class of 99 siehe Youtube Link





Danke für die Aufmerksamkeit Weitere Fragen Feedback

