



**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 Fitnessstudio, oder besser nicht  
??**







# **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 Hierarchien

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 unbedingt so super fit

Wir sollten uns körperlich nicht überfordern

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

Bekomme ein allgemein besseres Körper- und Lebensgefühl







## **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 Fitnessstudio ... 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 anspruchsvoll

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

Vollkörperkontaktblitzschach

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**

