SAMSTAG, 26. SEPTEMBER // WORKSHOPBESCHREIBUNG
TRENDSPORTARTEN & TRADITIONELLE WORKSHOPS

SPORTJUGEND ACADEMY

#BREAKLETICS
Referent: Stephan Zwillus
BREAKLETICS kombiniert funktionales Training mit Breakdance Elementen. Dadurch entstehen innovative noch nie dagewesene Übungen, die Kraft, Koordination, Flexibilität und Körperspannung zugleich trainieren. Die Übungen werden in der Gruppe auf den Takt von HipHop-, Funk- oder Breakbeats ausgeführt und machen verdammt viel Spaß! Jede Übung hat verschiedene Versionen, die aufeinander aufbauen – von kinderleicht bis Chuck-Norris-schwer. So wirst Du je nach Fitnesslevel optimal gefordert und bleibst langfristig motiviert!

#LIFE KINETIK
Referent: Stefan Müller
Praktische Übungen aus dem Bereich Gehirntraining und Bewegung nach dem Life Kinetik Trainingsprogramm.

#RUGBY
Referenten: Carsten Pust-Achilles, Sebastian Kammer
Einführung in das 15er Rugby und das 7er Rugby: Erlernen grundsätzlicher Regeln, Erlernen und Einüben von Spieltechniken (Ballhandling, Tacklings, Gedränge, Gasse), Angriffs- und Abwehrspiel.
Einführung in das Flag-Rugby, eine Sonderform des Rugbys, ideal für den Kinder- und Jugendbereich, ideal als Trainingsvariante zur Verbesserung der individuellen Fertigkeiten und der Mannschaftstaktik.

#SPIKEBALL
Referentin: Svea Schultz
Ein kleiner gelber Ball, 2 Teams mit jeweils 2 Spieler*innen und ein rundes Trampolin als Netz – mehr braucht es nicht für die immer beliebter werdende Trendsportart Spikeball. Egal ob in der Halle, am Strand oder im Park, Spikeball kann zu jeder Zeit an jedem Ort gespielt werden. Die Regeln sind einfach und unkompliziert – nur ein wenig Feingefühl zum „Schmettern" des Balles solltest Du mitbringen.

#GOALBALL
Referent: Heiko Prinz
Goalball ist die weltweit beliebteste Ballsportart für Menschen mit Sehbehinderung und bereits seit 1976 paralympisch. Spieler*innen müssen sich vollkommen auf ihr Gehör verlassen und tragen Dunkelbrillen. Das Ziel des Spiels besteht darin, einen blauen Klingelball in das gegnerische Tor zu werfen.

#SLACKLINE
Referent: René Gottschling
Gleichgewichts- und Koordinationsübungen mit und auf Slackracks. Verschiedene, teils spielerische Möglichkeiten der Gleichgewichtsverbesserung, Körperstabilisierung und Schulung der Hand-Augen-Koordination für alle Altersklassen.

#FLAG FOOTBALL
Referent: Marcel Stark, Tobias Bessert
Eine vereinfachte und kontaktlose Variante des American Footballs. Perfekt für den Schulsport und für Jugendgruppen, um den Nachwuchs überhaupt erst einmal an diesen Sport heranzuführen. Eine teure Ausrüstung ist dabei nicht erforderlich.

#ZIRKUSKÜNSTE
Referentin: Hanna Schlemminger
Zeit für etwas Neues? Ich nehme Dich mit auf eine Reise durch die Welt der Artistik. Probiere Dich bei der Jonglage aus, vielleicht ist das mit drei Bällen ja doch gar nicht so schwer oder stelle deine Balancekünste auf dem Einrad auf die Probe. Du willst die Welt lieber kopfüber sehen? Wie wäre es dann mit ein paar Handstand Übungen oder einem kleinem Abstecher in die Akrobatik? Trau Dich und komm vorbei!

#HAND-FUßBALL
Referent: Matthias Thiel
Dieses Spiel eignet sich für einen abwechslungsreichen Beginn oder Ende des Trainings. Nur minimale Hand- und Fußballtechniken werden benötigt. Beide Mannschaften bestehen aus Hand- und Fußballspieler*innen mit gekennzeichneten Feldern. Tolles Spiel für gleich- und gemischtgeschlechtliche Mannschaften.

#SOAP HOCKEY
Referentin: Anne Susemihl
Wahnwitziger Hockey-Spaß, bei dem der gewinnt, der sich gegen rutschende Gegenspieler am besten durchsetzen kann. Frei nach dem Motto „Wer steht, gewinnt."

#BUBBLE FOOTBALL
Referentin: Manja Pönisch, Ulrike Karge
Normales Fußball spielen ist doch langweilig, oder? Beim Bubble Football werdet Ihr in große durchsichtige Bälle gesteckt. Hier heißt es nicht nur möglichst zielsicher auf die Tore zu schießen, sondern auch nach dem Prinzip „Last Man Standing" zu spielen. Spiel und Spaß garantiert!

#KIN-BALL
Referent: Jonas Jagdmann
Lasst uns den wohl größten Spielball der Welt kennenlernen und auf rasante Weise ausprobieren. Kin-Ball kennt keinen Leerlauf, fordert euch in jedem Moment des Spiels und setzt auf starkes Teamplay – besondere Vorerfahrungen sind dabei überhaupt nicht nötig!

#DAS KLEINE 1X1 DER KLEINEN SPIELE
Referentin: Svea Schultz
„Nicht schon wieder Fangen spielen!" – Du kennst die Aussage aus Deiner Trainingsgruppe, dem Sportunterricht und lässt Dich immer wieder zum gleichen Spiel bewegen?! Dann kann Dir dieser Workshop helfen, durch neue Regeln altbekannte Spiele spannender zu gestalten und gleichzeitig durch den Einsatz von Bällen und anderer Materialien die koordinativen Anforderungen zu steigern.

#ULTIMATE FRISBEE
Referent: Klemens Neumann
Die fairste Sportart der Welt begeistert durch einen abwechslungsreichen und schnellen Spielverlauf beim Kampf um den von Walter Frederick Morrison im Jahre 1948 erfundenen „Schwebedeckel".

#TSCHOUK-BALL
Referent: Matthias Thiel
Taktisch herausforderndes Spiel, bei dem der Ball auf ein Trampolin geworfen werden muss. Den abprallenden Ball will die gegnerische Mannschaft fangen. Nur wie?

#GAELIC FOOTBALL
Referent: Jonas Jagdmann
Ein Nationalsport der etwas anderen Art – Rugby, Fußball, Handball und Basketball im wilden Mix. Wer ohnehin gern mit einem Ball am Fuß oder in der Hand spielt, wird hier viele Anknüpfungspunkte finden. Aber auch für Nicht-Ballsportler*innen ist hier Spaß garantiert.

#LACROSSE
Referentin: Anna-Wiebke Meyer
Lacrosse ist ein Mannschaftssport, der den Traditionen der indigenen Völker auf dem nordamerikanischen Kontinent entspringt. Das Hauptaugenmerk in diesem Sport liegt auf dem Schläger, an dem ein Netz befestigt ist, mit dem der Ball gefangen, geworfen, auf das Tor geschossen und vom Boden aufgehoben wird. Daher fördert der Sport vor allem bei Kindern die Hand-Auge-Koordination und die Reaktionsfähigkeit. Im Workshop werden Grundelemente des Lacrossespiels mit einfachsten auf einander aufbauenden Übungen besprochen und ausprobiert.

#VÖLKERBALLVARIATIONEN
Referentin: Anna Friedel Nießen
Das Völkerball-Duell der Extraklasse. Nur wer die zusätzlichen Herausforderungen meistert, kann mit seiner Mannschaft gewinnen. Euch erwarten spannende Variationen bei denen sowohl Geschicklichkeit als auch Schnelligkeit gefordert sind.

#BLINDENFUßBALL
Referentin: Amanda Lukesch, Sarah Heldt
Erlebe die Welt des Sportes mit geschlossenen Augen! Kleine Vertrauensspiele bereiten euch auf Bewegungen mit geschlossene Augen vor, Ballgewöhnungsübungen folgen. Die Krönung des Workshops bildet ein etwas abgewandeltes Blindenfußballspielabschlussspiel!

#HEADIS
Referentin: Kim Henschel
HEADIS – Hier wird Euer Köpfchen gebraucht! Auf einer Tischtennisplatte wird anstatt mit Schläger und einem Tischtennisball, mit einem speziellen Gummiball und dem eigenen Kopf gespielt. Dabei entstehen spektakuläre Kunststücke.

#BASEBALL-BRENNBALL
Referent: Matthias Thiel
In diesem Spiel werden Elemente der Spiele Brennball und Baseball zusammengebracht. Das bei Kindern und Jugendlichen beliebte Spiel Brennball dient als Plattform um sich dem technischen und taktisch anspruchsvollen Spiel Baseball schrittweise zu nähern. Mit der optimalen Organisationsform kann es auch als Erwärmungsspiel eingesetzt werden. Oder eben nur zum freudvollen Abschluss einer Trainingseinheit.

Sportjugend M-V
im Landessportbund Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Sportjugend M-V im LSB M-V e.V.
Wittenburger Straße 116 | 19059 Schwerin
Telefon 0385 76176-45 | e.lauber@lsb-mv.de
www.sportjugend-mv.de

30 JAHRE Mecklenburg Vorpommern
MV tut gut.