

SAMSTAG, 18. SEPTEMBER // WORKSHOPBESCHREIBUNG

TRENDSPORTARTEN & TRADITIONELLE WORKSHOPS



#LIFE KINETIK

Referent: Stefan Müller

Praktische Übungen aus dem Bereich Gehirntraining und Bewegung nach dem Life Kinetik Trainingsprogramm.

#YOGA

Referentin: Berit Kauffeldt

Viele Sportler haben im Laufe der letzten Jahre Yoga für sich entdeckt, und das nicht ohne Grund. Die positiven Effekte auf den Körper, aber auch auf den mentalen Zustand eines Sportlers können erheblich sein. Eine Mischung aus theoretischen Grundlagen und praktischen Anwendungsmöglichkeiten von Yoga im Trainingsalltag.

#QUIDDITSCH

Referenten: Kim Henschel, Leonie Herzog

Eine beliebte Sportart in der Welt der Zauberer mit Elementen aus Handball, Völkerball/Dodgeball und Rugby. Mit Besen treten zwei Teams gegeneinander an.

#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

Referenten: Sportjugend Schwerin

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 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

Referenten: 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!

#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

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

Referentin: Anna Nießen

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, Chiara Rumbohm

„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“.

#GAELIC FOOTBALL

Referent: Sportjugend Schwerin

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.

#VÖLKERBALLVARIATIONEN

Referentin: Konstantin Brodmeier

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.



Sportjugend M-V
im Landesverband 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



SONNTAG, 19. SEPTEMBER // WORKSHOPBESCHREIBUNG GESELLSCHAFTLICHE & TRAININGSPRAKTISCHE WORKSHOPS



Suche Dir einen Workshop Deiner Wahl aus, mit dem Du Dich intensiver beschäftigen möchtest.

#1: ERSTE HILFE IM SPORT

9:00 – 14:30 Uhr | mit Philipp Schöne

Gerade im Sport treten Verletzungen häufig auf und sind oft schmerzhaft oder auch lebensbedrohlich. Eine gute und schnelle Erste Hilfe kann dabei oft langfristige gesundheitliche Schäden minimieren. In diesem Workshop wird die Allgemeine Erste Hilfe mit Rettungskette, stabile Seitenlage, automatisierter externer Defibrillator (AED), Herz-Lungen-Wiederbelebung und Sportverletzungen vermittelt.

#2: ACHTSAMKEIT UND SCHUTZ VOR SEXUALISIERTER GEWALT

9:00 – 14:30 Uhr | mit Ernestin Lauber

Auch im Sport kommt es immer wieder zu sexuellen Übergriffen. Daher sollten sich sowohl Übungsleiter/Jugendleiter/Trainer als auch Betreuer, Vereinsvorstände und Sportler regelmäßig Gedanken machen, wie Risikofaktoren minimiert werden können und was im „worst case“ zu tun ist. Ziel dieses Workshops, ist es Risikosituationen sowohl im eigenen Verein als auch im eigenen Handlungsfeld zu ermitteln und Schutzmaßnahmen sowohl für Sportler vor sexualisierter Gewalt als auch Schutzmaßnahmen für ÜL/Trainer vor falschen Verdächtigungen im Sportverein zu kennen. Im Praxisteil werden Lösungsmöglichkeiten für Eskalationen angeboten

#3: GEMEINSAM ÜBER DEN TELLERRAND GUCKEN, ABER WIE?! – FORMATE & PROJEKTMANAGEMENT IN DER INTERNATIONALEN JUGENDARBEIT

9:00 – 14:30 Uhr | mit Maria Acs

Dieser Workshop richtet sich sowohl an Übungsleiter*innen sowie Vereinsmanager*innen, die sich bereits in der internationalen Jugendarbeit engagieren; aber es werden auch alle Interessierte angesprochen, die gerne internationale Jugendbegegnungen im Sport durchführen möchten oder sich in Zukunft in diesem Bereich engagieren wollen.

Die Grundsätze und Wirkung von internationaler Jugendarbeit werden vorgestellt. Außerdem wird Basiswissen zu Formaten, Finanzierung und Förderprogrammen in der internationalen Jugendarbeit vermittelt. Wie man von der Idee einer Maßnahme bis zur Umsetzung kommt und wie z.B. ein typisches Programm einer Begegnung aussehen kann soll in diesem Workshop gemeinsam erarbeitet werden.

#4: MIT DIR DIE VIelfALT INS ROLLEN BRINGEN

9:00 – 14:30 Uhr | mit Sonja Bade, Team „Die Aufklärer“ VBRS M-V e.V.

In diesem Workshop wird aufgezeigt, dass jeder Mensch, unabhängig von seinen individuellen Möglichkeiten, sofern er es möchte, an Freizeitangeboten der Sportvereine und anderer Anbieter teilnehmen kann. Um das Bewusstsein für das Thema Teilhabe und Vielfalt (Inklusion) im Sport zu entwickeln, ist vielfältige Aufklärungs- und Informationsarbeit zu leisten. Mit praxisnahen Beispielen geben wir Dir hilfreiche Tipps aus persönlicher Lebenserfahrung mit Humor und Empathie im Umgang mit dem Rollstuhl.

#5: DON'T FREAK OUT – PRAKTISCHER EINBLICK IN DIE SPORTPSYCHOLOGIE FÜR DICH UND DEIN TEAM

9:00 – 14:30 Uhr | mit Mariel Geppert

Der Workshop soll allen Teilnehmer*innen ein Gespür für die alltägliche Sportpsychologie geben. Innerhalb des Workshops werden wir uns grundlegenden Themen widmen, wie Kommunikation, Vertrauen und Rollenverständnis anhand der eigenen Person und wie es möglich ist, die Themen in die Trainingseinheiten einzugliedern. Darüber hinaus stellen die Übungen auf eine spielerische Art und Weise eine Hilfestellung dar, das eigene Team und die Spieler*innen (noch) besser verstehen zu lernen.

#6: TAPING – GEWUSST WIE!

9:00 – 14:30 Uhr | mit Hans-Jürgen Franz

Einführung in die Technik und das Arbeiten mit Leukotape (classic) und Leukotape Kinesio (elastisch). Vermittlung von Geschichte, Material und Unterschiede. Praktisches Üben mit Leukotape im Bereich Hand und Fuß, besonders Sprunggelenk sowie mit Leukotape Kinesio im Bereich Hals- und Lendenwirbelsäule, Schulter, Ellenbogen, Knie und Sprunggelenk.

#7: VOM KINDER- UND JUGENDSPORT ZUM LEISTUNGSSPORTLER

9:00 – 14:30 Uhr | mit Michael Nowack

„Wie gestalte ich Kinder- und Jugendsport?“ und „Wie führe ich einen jugendlichen an den Leistungssport heran?“ Diese Fragen werden in dem Workshop durch langjährige Erfahrungen im Leistungssport beantwortet. Hierbei geht es um die Verbindung und Zusammenarbeit zwischen Eltern, Schule und Sport und wie optimale Voraussetzungen für Kinder und Jugendliche geschaffen werden können. Diverse Trainingsmethoden und Inhalte sowie die Interaktion der Trainingszentren und Trainer sollen in der Praxis vermittelt werden.

#8: VISUALISIERUNG MIT STIFT UND PAPIER

9:00 – 14:30 Uhr | mit Svea Schultz

Egal ob im Unterricht, für die Spielerklärung oder eine Vorstandssitzung – mit Stift und Papier können durch die richtigen Tipps und Tricks, selbst die langweiligsten Plakate zum Hingucker werden. Mithilfe der passenden Auswahl von Symbolen, Schriftarten, Schattierungen und Rahmen geben wir deinem Plakat/ Flyer ein charmantes Aussehen, an das sich jeder erinnern wird. Auch wenn du überzeugt davon bist, überhaupt nicht zeichnen bzw. malen zu können, bist Du in diesem Workshop genau richtig! Trau dich einfach!

#9: STANDUPPADDLING

9:00 – 14:30 Uhr | mit Heiko Prinz

StandUpPaddling (SUP), eine Wassersportart für Jeden geeignet. Egal ob See, Fluss oder Meer, Du bist sportlich aktiv und genießt die Natur und Umgebung im Vorbeiziehen. Du bekommst eine Einführung in das StandUpPaddling, Themen wie Sicherheit, Basistechniken, spielerische Übungen zur Festigung und evtl. Aufbautechniken werden in diesem Workshop praktisch vermittelt.

#10: POWER LIFTING

9:00 – 14:30 Uhr | mit Christoph Stürmer

Entwicklung von Grundkraft und Stabilität gepaart mit Schnelkraft und Koordination – die besten Übungen mit der Langhantel und der verletzungsfreie Weg dahin. Technischschulung der Grundübungen (Kniebeugen, Bankdrücken, Kreuzheben) aus dem Power Lifting, inklusive Trainingstipps und Erfahrungswerte.

#11: MINDFULNESS FÜR SPORTLER

9:00 – 14:30 Uhr | mit Berit Kauffeldt

Das Achtsamkeitstraining hilft den Sportlern ihre Leistung zu optimieren. Das Erreichen des Flow-Zustands - im Hier und Jetzt zu sein! Effektiver Umgang mit eigenen Emotionen und Gedanken sind Voraussetzungen für Höchstleistungen. Oft sind wir mit den Gedanken in der Zukunft oder in der Vergangenheit, projizieren alte Erinnerungen auf die Gegenwart und verlieren so den Kontakt zum jetzigen Moment, dem einzigen Ort an dem wir wirklich etwas verändern, kontrollieren und erleben können. Wirklich wahrzunehmen, einfach nur zu beobachten ohne zu bewerten ist eine Kunst und kann im Sport „spielescheidend“ sein.



Sportjugend M-V
im Landesverband 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

MV
tut gut.