



Über den Tellerrand schauen

Achter Minikongress
mit Impulsen für das anstehende Hallentraining



„Das Wunder ist eine Frage des Trainings“

Die Konzentration der Sportler und somit der Erfolg im Training ist bei neuen Inhalten wesentlich höher als bei den jährlichen Routinen. Daher möchten die Referenten mit diesem Kongress einen Blick über den Tellerrand ermöglichen. Gleichzeitig möchten wir im Rahmen der „DLV-Pädagogischen Offensive“ umsetzbare Impulse für die Praxis geben.

Zielgruppe sind alle C- und B-Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten.

Die Themen sind durch „Praktiker“ besetzt, die sowohl in Schule als auch Verein täglich mit Schülern aller Altersklassen arbeiten.

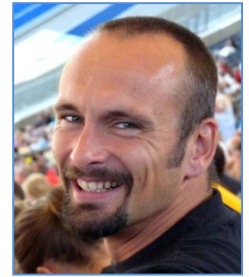
Termin 14.11.2015 Beginn: 10.00 Uhr Ende 16.00 Uhr Kreissporthalle Bad Segeberg Kosten 30,00 EUR (Getränke inklusive)

Die Fortbildung wird mit acht LE zur Lizenzverlängerung und für Lehrer vom IQSH anerkannt.

Stand: 15.09.	Wahlschiene A	Wahlschiene B	Wahlschiene C	Wahlschiene D
10.00-11.30	Kompakt! Kinder stark machen Teil 1	Vielseitige Sprungschulung <i>Christine Dreier</i>	FLOW - Auf dem Weg zum perfekten Wettkampf <i>Jan Dreier</i>	Vielfältiges Koordinationstraining – disziplinübergreifend <i>Jochen Westphal</i>
11.30-13.00	Kompakt! Kinder stark machen Teil 2	Buntes Krafttraining für Kinder <i>Christine Dreier</i>	Spiele für die Halle mit der Scheibe <i>Robert Jablko</i>	Kinesiologisches Tape <i>Wilfried Oppermann</i>
	Pause	Pause	Pause	
13.15-14.30	Kompakt! Kinder stark machen Teil 3	Animal moves - tierisch fit und Spaß <i>Marcus Becker</i>	Turnerische Grundlagen in der Leichtathletik <i>Jan Dreier</i>	Propriozeptives Stabilisationstraining – disziplinübergreifend <i>Jochen Westphal</i>
14.30-16.00	Kompakt! Kinder stark machen Teil 4	Animal moves - tierisch fit und Spaß <i>Marcus Becker</i>	Trickwürfe mit der Frisbee <i>Robert Jablko</i>	Koordinationstraining einmal anders <i>Wilfried Oppermann</i>

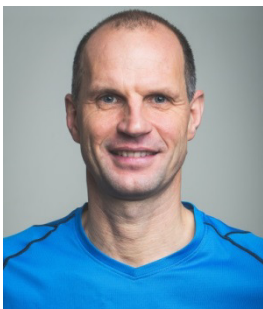
Das Referententeam 2015

Jan Dreier ist Sportlehrer an einer Grund- und Gemeinschaftsschule, er arbeitet zudem seit 2002 in der Sportlehreraus- und -fortbildung. In seinen Aufgaben als Lehrwart des SHLV hat er stets Zugang zu den aktuellsten Trends im Grundlagen und Aufbaustraining. Als aktiver Wettkampfsportler und Trainer im Leichtathletik Klub Weiche setzt er seit 2000 auf Vielfalt und Freude am Training. Seit 2008 arbeitet Jan auch als Diplom Mentaltrainer und Konditionstrainer in diversen Sportarten.



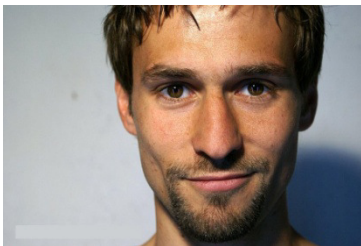
Christine Dreier ist Sportlehrerin, sie arbeitet zudem seit 2004 in der Lehreraus- und -fortbildung. In Flensburg ist Christine zuständig für das Kinder- und Schülertraining. Ein weiterer Fachbereich ist zudem der Bereich Prävention und Rehabilitation, auf den sie sich durch ihre Ausbildung in Damp zur medizinischen Fitnesstrainerin spezialisiert hat.

Wilfried Oppermann ist seit Jahren im Lehrteam des SHLV und bundesweit als Referent in diversen Themenbereichen dabei. Als Landestrainer Wurf von Schleswig-Holstein und erfahrener Trainer kann Wilfried Oppermann aus der Trainingspraxis wertvolle Beiträge zur Trainingsgestaltung und Trainingsplanung beitragen.



Jochen Westphal ist leidenschaftlicher Multi-Sportler und Athletiktrainer. Früher vor allem Fußball und Tennis, heute Laufen, Athletik, Speed Nordic Walking, Nordic Running, Radfahren, Skilanglauf und Ski-Alpin. B-Trainer Leistungssport Leichtathletik Profil Lauf (2016), C-Trainer Breitensport Leichtathletik und C-Vereinsmanager. Mitglied der LG Elmshorn und erfolgreicher Läufer im SHLV in den Masterklassen auf den Mittel- und Langstrecken sowie im Cross.

Robert Jablko ist Dipl.-Ing. ET. In seiner Freizeit ist er passionierter Sportler und Trainer. Als Kind und Jugendlicher war er Turner, Schwimmer und Fußballer. Seit 2005 spielt er Ultimate Frisbee. Seit 2011 spielt er für Nationalmannschaft der Masters und ist seit 2013 Vorstandsmitglied der Ultimate-Abteilung des Deutschen Frisbeesportverbandes. Er ist Leiter des Spirit- und Regelkomitees und beteiligt an der Erstellung der ersten Trainer C-Lizenz Ultimate. Parallel betreibt er Leichtathletik und wurde 2013 Deutscher Meister über 100m (M35).



Marcus Becker ist ein ambitionierter und sehr erfahrener Trainer aus Ratzeburg. Viele erfolgreiche Athleten können und konnten auf sein Know-How zurückgreifen und verfügen über eine starke physische Basis quer durch alle Disziplinen. Seit einigen Jahren unterstützt Marcus das Lehrteam des SHLVs und wird dieses Jahr zudem auch in Indonesien international für den SHLV im Einsatz sein.



Animal moves - tierisch fit und Spaß – Marcus Becker

Die heutige Gesellschaft verkommt zu einer Generation der Fettleibigen Stubenhocker. Animal moves ist eine vielseitige Trainingsvariante die Athletik des ganzen Körpers fordert. Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Mobilität werden gleichzeitig trainiert. Die Übungen sind so konzipiert dass sie auch schon mit Kindern im Grundschulalter durchgeführt werden können aber auch für den erwachsenen Athleten eine Herausforderung darstellen.

FLOW - Auf dem Weg zum perfekten Wettkampf -Jan Dreier

Schön, wenn es im Training klappt. Aber der Weg zu der Umsetzung im wichtigsten Wettkampf ist teils ein langer und wackeliger Pfad. Der Referent stellt die Flowpyramide vor und verknüpft sie mit einer praktischen Umsetzung für den Weg zur Umsetzung im Wettkampf. Mit Konzept zum Erfolg mit ganz einfachen und attraktiven Übungen im Training.

Turnerische Grundlagen in der Leichtathletik – Jan Dreier

Turnen macht Spaß! So muss das Fazit der Leichtathleten sein. Turnerische Grundlagen sind für jeden Athleten ein unverzichtbarer Bestandteil des Trainings. Der Referent stellt die grundlegenden Übungen mit methodischer Übungsreihe vor und zeigt die Umsetzung für Einsteiger. Sichern, Helfen und Teamaufgaben bringen die Trainingsgruppe zudem enger zusammen. Rollen, Springen, Stützen in vielen intensiven, grundlegenden Aufgaben für jeden Leichtathleten. Geeignet für jedes Alter.

Trickwürfe mit der Frisbee – Robert Jablko

Koordination einmal anders Wurfchule mit dem Ultimate Spezialisten, d.h. Grundwürfe, Rückhand und Vorhand, und dann von hier aus Trickwürfe, z.B. Knife, Hammer, Scoober, Low-Release, High-Release, Chicken-Wing, Push-Pash und Thumber. Sehr attraktiv und voll im Trend.

Spiele mit der Scheibe – Optimal für die Halle -Robert Jablko

Einfache und spannende Spielformen zum Erwärmen und für ganze Einheiten mit einem spannenden Spielgerät. Quer durch alle Altersklassen. U.a. Paarfangen mit Gummischeiben, Mattenfrisbee, Goaltimate und ein Staffelspiel für Kinder als Biathlonvariante und vieles mehr.

Buntes Krafttraining für Kinder – Christine Dreier

Spielerisch und mit viel Freude kann für die Kindergruppen Krafttraining angeboten werden. Hierbei lernen die Kinder ihren Körper zu beherrschen, lernen für ihre Gesundheit und legen die Basis für die Athletik. Die Referentin stellt Spielformen und packende Aufgaben für das Training vor. Auch für ältere Athleten kein Tabu.

Vielseitige Sprungschulung –Christine Dreier

Gerade im Winter bieten sich zusätzlich viele fordernde Sprungmöglichkeiten für die Athleten. Die Referentin stellt einen Mix quer durch alle Sprungformen vor, angereichert mit spannenden Aufgaben, Stationen und dem nötigen Grundlagen und der Methodik fürs Springen.

Koordinationstraining einmal anders – Wilfried Oppermann

Weg von automatisierten Abläufen und hin zu abwechslungsreichen, herausfordernden koordinativen Abläufen mit viel Spaß.

Kinesiologisches Taping – Wilfried Oppermann

Eine kurze Einführung in das Taping mit den bunten Klebebändern.

Bitte eine Schere mitbringen. Materialkosten: 5 Euro

Vielfältiges Koordinationstraining – disziplinübergreifend – Jochen Westphal

Vielfältiges Koordinationstraining mit einfachen Trainingsmitteln – disziplinübergreifend. Auch ideal zur Erwärmung mit Schnelligkeitsimpulsen.

Einfache Trainingsmittel: 20m-Seilbahnen, 5m-/20m-Hütchenbahnen. Umfassendes Skript wird als pdf-Datei zur Verfügung gestellt.

Propriozeptives Stabilisationstraining – disziplinübergreifend – Jochen Westphal

Propriozeptives Training für Kraft/ Stabilisation von Bewegungsketten in alle drei Dimensionen frontal ("hoch/ runter"), sagittal ("vor/ zurück") und transversal ("rotieren") mit instabilen Trainingsmitteln – disziplinübergreifend. Wesentlich effektiver als übliche statische oder dynamische Übungen der "Old School".

Einfache Trainingsmittel: Sportmatten, Balance Pads, Balance-Kissen, Medizinbälle, Pezzibälle, Tube-Bänder, Sling Trainer etc. Umfassendes Skript wird als pdf-Datei zur Verfügung gestellt.

Kompakt! - Kinder stark machen

In der eintägigen Veranstaltung erhalten Sie Hintergrundinformationen über die Ziele und Inhalte der Kampagne „Kinder stark machen“ und viele nützliche Tipps für Ihren sportlichen Alltag mit Kindern und Jugendlichen.

Im Zentrum steht die wichtige Rolle, die Sie als Trainerin oder Trainer bei der Entwicklung von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit spielen. Denn diese Kompetenzen können dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche stark gemacht werden, um schwierige Situationen ohne den Konsum von Suchtmitteln oder ausweichendes Verhalten zu bewältigen.



Die Veranstaltung beginnt mit „Kleinen Spielen“ aus den Bereichen Kommunikation, Kooperation, Vertrauen, Abenteuer und Erlebnis. Die Spiele stehen in engem Zusammenhang mit dem Thema „Suchtvorbeugung und Förderung von Lebenskompetenz“. Anschließend wird im theoretischen Teil der Schulung erarbeitet, wie Sucht entstehen kann und welche Möglichkeiten Sportvereine in ihrer praktischen Arbeit im Vereinsalltag haben, um die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu fördern.

Grundlegend für JEDEN Trainer!

Verbindliche Anmeldung

Anmeldung bis zum 06.11.2015 an die Geschäftsstelle des SHLV

**Winterbeker Weg 49,
24114 Kiel
info@shlv.lsv-sh.de
Fax.: (0431) 64 86 192
Tel.: (0431) 64 86 122**

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird nach der Reihenfolge der Anmeldungen entschieden. Benachrichtigung erfolgt nur bei Absage.

Bitte die Blöcke mit **Prioritäten** benennen:

	Erster Wunsch	Zweiter Wunsch
Block 10.00-11.30		
Block 11.30 – 13.00		
Block 13.15 -14.30		
Block 14.30 – 16.00		

Achtung: „Kinder stark machen“ ist nur gesamt zu buchen!

Name:

Anschrift:

Email:

Telefon:

Verein: