



**Appetit auf etwas Neues?**



**10. Minikongress**  
**„Über den Tellerrand schauen“**  
*18. November 2017 Kreissporthalle Bad Segeberg*



# Über den Tellerrand schauen

**Zehnter** Minikongress  
mit Impulsen für das anstehende Hallentraining



**18.11.2017**

**10.00-16.00Uhr**

**Kreissporthalle Bad Segeberg**

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

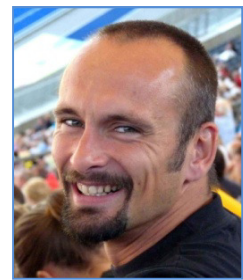
**Kosten 30,00 EUR (Getränke inklusive)**

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

	Wahlschiene A	Wahlschiene B	Wahlschiene C	Wahlschiene D
10.00-11.30	<b>Die Stabilisierung der Lendenwirbelsäule in der Leichtathletik – Schwerpunktthema „Hohlkreuz“</b> <i>Berit Eigenherr</i> <i>(4 LE im Block)</i>	<b>Vom Kindertraining in das „richtige“ Training – Übergänge gestalten</b> <i>Christine Dreier</i>	<b>Der Medizinball als Haupttrainingsmittel</b> <i>Wilfried Oppermann</i>	<b>Mini-Tramp einmal anders</b> <i>Marlo Burych</i>
11.30-13.00		<b>KiLa- Spielerisches Ballwerfen mit Methodik</b> <i>Christine Dreier</i>	<b>Wurf -Grundlagen fürs Drehen</b> <i>Wilfried Oppermann</i>	<b>Hinführung zu Handstütz-Überschlag</b> <i>Marlo Burych</i>
	<b>Pause</b>	<b>Pause</b>	<b>Pause</b>	
13.15-14.30	<b>ANTARA-Übungen für Leichtathleten</b> <i>Anke-Fuchs</i>	<b>Ko-Ko-Ko-Ball</b> <i>Robert Jablko</i>	<b>Trainerkompetenzen - Spannungsfelder im Alltag managen</b> <i>Jan Dreier</i>	<b>Rock´n´Roll fürs Leichtathletiktraining</b> <i>Jennifer Marquardt</i>
14.30-16.00	<b>Pilates ... Ein bewährtes Faszientraining?</b> <i>Anke Fuchs</i>	<b>Soziales Lernen im Training und Sportunterricht</b> <i>Robert Jablko</i>	<b>Basics mit der Langhantel</b> <i>Jan Dreier</i>	<b>Rock´n´Roll- Akrobatik</b> <i>Jennifer Marquardt</i>

## Das Referententeam 2017

**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.

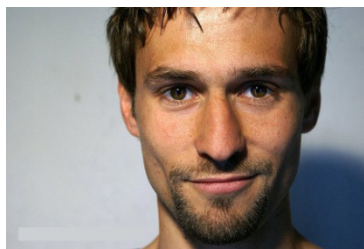


**Christine Dreier** ist Sportlehrerin, sie arbeitet zudem seit 2004 in der Lehreraus- und -fortbildung. In Flensburg ist Christine zuständig für das Kinder- und Schülertraining. Ein weiterer Fachbereich ist zudem der Bereich Prävention und Rehabilitation, auf den sie sich durch ihre Ausbildung in Damp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

**Wilfried Oppermann** ist seit Jahren im Lehrteam des SHLV und des NLV als Referent in diversen Themenbereichen dabei. Als Landestrainer Wurf von Schleswig-Holstein und Trainer der LG Nordheide in so ziemlich allen Disziplinen vom Sprint bis zum Zehnkampf kann Wilfried Oppermann wertvolle Beiträge zur Trainingsgestaltung beitragen.



**Robert Jablko** ist Dipl.-Ing. ET. Er studiert aktuell Sportwissenschaft und



Mathematik an der HU Berlin. Er war als Jugendlicher Schwimmer und Fußballer. Seit 2005 spielt er Ultimate Frisbee. Von 2011 bis 2016 war er Nationalspieler und hat in dieser Zeit drei konsekutive Deutsche Meisterschaften mit seinem Team DOM gewonnen. Er war von 2013 bis 2015 Vorstandsmitglied der Ultimateabteilung des Deutschen Frisbeesportverbandes und in dieser Zeit Leiter des Spirit- und Regelkomitees. Er war beteiligt an der Erstellung der ersten

Trainer C-Lizenz Frisbeesport. Parallel betrieb er Leichtathletik und wurde 2013 Deutscher Meister über 100m und Vizemeister im Weitsprung. (M35)

**Berit Eigenherr** ist Sport-Osteopathin und als Physiotherapeutin Inhaberin der Lizenz des DOSB. Sie ist dem SHLV als ehemalige Athletin verbunden und betreut seit über 15 Jahren Sportler in jeder Leistungsklasse, somit auch Leichtathleten des TOP-Teams. In ihrer Praxis beschäftigt sie sich einerseits mit der Behandlung von Beschwerden und andererseits mit Impulsen für die Leistungsentwicklung auf interdisziplinärer Ebene.



**Jennifer Marquardt** ist Sportlehrerin an einer Grund- und Gemeinschaftsschule. Nebenberuflich arbeite sie in Flensburg als Rock'n'Roll Tanz- und Akrobatiktrainerin in welchem Bereich sie über eine Trainer-A Lizenz verfügt, sowie als Dozentin für Trainerausbildungen tätig ist. Darüber hinaus bekleide sie aktuell den Posten der Sportwartin im Rock'n'Roll Ausschuss des Landes Schleswig-Holsteins.

**Anke Fuchs** ist Sportpädagogin bei der Innungskrankenkasse Nord. Ihr junges Interesse galt den Ballspielsportarten Volleyball und Handball und der Leichtathletik. Mit dem Vater laufend groß geworden, nutzt sie das Laufen heute noch aktiv als Ausgleich. Eher zufällig entdeckte sie nach einem Pilates-Angebot ihr verbessertes Laufgefühl. Neugierig geworden, absolvierte sie 2010 eine Pilates-Ausbildung und bietet seitdem Pilates-Kurse an. Ihr großer Traum war, Karin Albrecht kennenzulernen.



Die Schweizerin stellt mit ihrem ANTARA-Konzept das Funktionelle Training auf eine fundierte wissenschaftliche Basis, nachzulesen in vielen Thieme-Fachbüchern. 2016 gelang die Ausbildung bei ihr und nun soll dieses Wissen zu den Menschen in Schleswig-Holstein getragen werden

### **Die Stabilisierung der Lendenwirbelsäule in der Leichtathletik – Schwerpunktthema „Hohlkreuz“ –** *Berit Eigenherr*

An Übungsideen für die Stabilisation der Lendenwirbelsäule mangelt es den wenigsten Trainern. Trotzdem bleiben die eingeschliffenen Haltungsprobleme und Bewegungsmuster des Athleten in der Dynamik oft bestehen. Die Gründe dafür können in der falschen Übungsabfolge liegen, in der Kommunikation oder in der Qualität der Übungen. Bis wann ist das Haltungsmuster in einer Übung noch richtig – wann ist es falsch? Während wir einen Ablaufplan (aus oft schon bekannten Übungen) erstellen, beschäftigen wir uns gemeinsam mit der Qualität der Übungen sowie den Instruktionmöglichkeiten zur Korrektur. Der gemeinsame praktische Teil findet auf Matten und am Sling-Trainer® statt.

### **Kinderleichtathletik – Spielerisches Ballwerfen mit Methodik –** *Christine Dreier*

Basierend auf der Flensburger Veröffentlichung in der Zeitschrift Leichtathletiktraining (Juni 17) stellt Christine neben dem oben beschriebenen Thema auch exemplarisch die Methodenvielfalt in der Vermittlung dar. Ballwerfen zu vermitteln ist kinderleicht und macht Spaß!

### **Vom Kindertraining in das „richtige“ Training – Übergänge gestalten** *Christine Dreier*

Kaum ein Verein hat nur eine einzige Trainingsgruppe, in der jüngste Kinder und Erwachsene zusammen trainieren. Häufig findet mit dem Wechsel in die weiterführende Schule auch ein Wechsel in eine andere Trainingsgruppe statt. Wie bereite ich Kinder darauf vor, dass sie die Spilleichtathletik verlassen? Wie wirke ich der Fluktuation ab U14 entgegen? Wie führe ich kleinere (U12) in die Trainingsgruppe der älteren ein ohne sie zu überfordern oder die bestehende Gruppe zu langweilen? Das Modul besteht aus theoretischen Ideen, spielerische und methodische Bausteine zu kombinieren und aus deren praktischer Umsetzung.

### **Mini-Tramp einmal anders –** *Marlo und Sandra Burych*

sicherer Auf-/ und Abbau des Mini-Trampolins, allgemeine Sicherheitsbestimmungen, Übungen zur Gewöhnung an das Gerät, methodische Erarbeitung der Grundsprünge wie z. B. Streck sprung, Drehungen, Grätschwinkelsprung, Flugrolle etc.

### **Handstützüberschlag am Boden -** *Marlo und Sandra Burych*

wichtige Anmerkungen zur Ausführung des Handstützüberschlages, Heranführung an den Handstützüberschlag durch Kräftigung und Vorübungen bis hin zum vollständigen Handsützüberschlag am Boden

### **Der Medizinball als Haupttrainingsmittel –** *Wilfried Oppermann*

Stets und überall im Einsatz! Der Medizinball ist ein altbewährtes und bis heute aktuelles Trainingsmittel. Abwechslungsreiche Übungen für die allgemeine Fitness und spezielle Würfe werden vorgestellt. Insbesondere wird auf eine saubere Wurftechnik geachtet. Weiterhin werden Hinweise zur Trainingssteuerung gegeben.

### **Wurf -Grundlagen fürs Drehen -** *Wilfried Oppermann*

Einführung in die "Dreherei". Insbesondere werden alternative Techniken vorgestellt, mit denen auch Anfänger klar kommen und auch bei Wettkämpfen bestehen können.

### **Ko-Ko-Ko-Ball** – Robert Jablko

Ko-Ko-Ko-Ball steht für „**Kondition - Koordination und Kognition im Ballsport**“. Es ist eine Sammlung aus zum Teil bekannten und hoffentlich auch neuen Drills mit und ohne Ball, in dem alle Bereiche von Ko-Ko-Ko berührt werden. Es soll eine anregende und fordernde Umgebung zum Mitmachen und Spüren geboten werden. Der Fokus liegt in diesem Jahr auf der Ballbehandlung, sowie Werfen und Fangen am Beispiel Basketball. Die Arme und Beine dürfen etwas brennen.

### **„Regeln verstehen und handhaben“** – Robert Jablko

Dem „Sport“ werden oft Wunder im Bereich "soziales Lernen" zugesprochen, aber selten im Training als Fokus mit einem ganz konkreten Ziel verfolgt. An Hand eines praktischen und sehr spielnahen Beispiels zum Thema "**Regeln verstehen und handhaben**" sollen die TN aktiv und mit viel Spaß am Ball einen Lernblock durchlaufen, den sie anschließend reflektierten, um das Wissen und Methodik später in Ihren Trainingsgruppen anwenden und erweitern zu können.

### **Rock´n´Roll–Akrobatik** – Jennifer Marquardt

Die traditionellen Startklassen im Rock´n´Roll bestehen aus Tanz und Akrobatik. Die Dozentin wird in dieser Einheit einige Grundlagen zur Akrobatikschulung vermitteln. Das Helfen und Sichern sowie eine sichere Absprung- und Landetechnik bilden die Basis für drauf aufbauende Akrobatische Elemente. Eine Bereicherung für das anstehende Hallentraining!

### **Rock´n´Roll für´s Hallentraining** - – Jennifer Marquardt

Kennst du Rock´n´Roll? Ja klar das ist der Tanz im Petticoat zur Elvis Musik, richtig? Korrekt und irgendwie doch überholt, denn mittlerweile hat sich der Rock´n´Roll weiterentwickelt.

Du wirst in dieser Einheit einen Einblick in die Basics des heutigen Rock´n´Roll Tanzes erhalten.

Gemeinsam wird eine Choreografie erlernt welche in einer Gruppe als aber auch im Paartanz verwendet werden kann. Eine vielseitige, intensive Trainingseinheit für jedermann!

### **ANTARA-Übungen für Leichtathleten ... Anke Fuchs**

Basierend auf den theoretischen Grundlagen der ANTARA-Idee üben wir die Umsetzung auf Matten. Inhaltlich ist es eine Mischung aus Mobilisations-, Dehn- und Kräftigungsübungen, die auch Leichtathleten vielfach bekannt sein werden, die aber mit der Intergration von ANTARA-Prinzipien sehr viel genauer wirken. Insbesondere die Bauchmuskelübungen werden überraschen, versprochen ☺

### **Pilates ... Ein bewährtes Faszientraining? ... Anke Fuchs**

Faszien sind in aller Munde und interessierte Leser könnten aktuell den Eindruck gewinnen, es sei etwas ganz Neues, um das wir uns kümmern müssten. Joseph Pilates lebte vor gut 100 Jahren und seine Übungen enthielten schon damals sehr viele Faszieninhalte. Basierend auf den Grundlagen der Bindegewebslehre lassen wir in einer aktiven Pilatesstunde seine Idee auf uns wirken und reflektieren Sie dann gemeinsam.

### **Kompetenzen- Spannungsfelder im Alltag managen** - Jan Dreier

Die Anforderungen an einen Trainer sind hoch. Täglich ist man mit neuen Situationen konfrontiert, die sich in verschiedensten Spannungsfeldern wiederfinden. In diesem Modul werden auf wissenschaftlicher Basis die Spannungsfelder beleuchtet und Empfehlungen für die Trainerkompetenz erarbeitet. Die Teilnehmer gehen mit einem „Methodenkoffer“ für die Praxis aus dem Workshop. Gruppen- und Selbstmanagement stehen im Fokus.

### **Basics mit der Langhantel** - Jan Dreier

Das Krafttraining nimmt in der Leichtathletik mit zunehmenden Leistungsstreben einen immer wichtigeren Stellenwert ein. Der Referent stellt Methodik bei der Vermittlung der teils komplexen Übungen und den Einsatz im Schüler- und Jugendtraining vor. Von der Kniebeuge übers Kreuzheben bis hin zum Umsetzen. Zusätzlich werden Übungen fürs Zirkeltraining erarbeitet.

## Verbindliche Anmeldung

Anmeldung bis zum 10.11.2017 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:

	<b>Erster Wunsch</b>	<b>Zweiter Wunsch</b>
Block 10.00-11.30		
Block 11.30 – 13.00		
Block 13.15 -14.30		
Block 14.30 – 16.00		

**Name:**

**Anschrift:**

**Email:**

**Telefon:**

**Verein:**