

# Über den Tellerrand schauen



Zweiter 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.

Zielgruppe sind alle C-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 28.11.2009 Beginn: 9.00 Uhr Ende 15.00 Uhr Kreissporthalle Bad Segeberg  
Kosten 20,00 EUR (Getränke inklusive)**

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

	Wahlschiene A	Wahlschiene B	Wahlschiene C	Wahlschiene D
09.00-10.30	<b>Turnen: Grundlegende Übungen</b> <i>Benjamin Hintz</i>	<b>Rope Skipping für Einsteiger</b> <i>Julia Marxen</i>	<b>Koordinative Laufschule im Kindertraining und Schule</b> <i>Christine Piegenschke</i>	<b>Dynamische Rumpfkraftigung</b> <i>Jan Dreier</i>
10.30-12.00	<b>Akrobatik: Konzentration, Kraft und Körper- spannung</b> <i>Benjamin Hintz</i>	<b>Rope Skipping für Einsteiger</b> <i>Julia Marxen</i>	<b>Neue Ideen im Ausdauertraining für Kinder</b> <i>Christine Piegenschke</i>	<b>Trainingsoptimierung durch Aspekte des Mentalen Training</b> Jan Dreier
	<b>Pause</b>	<b>Pause</b>	<b>Pause</b>	
12.15-13.30	<b>Risiko&amp;Wagnis in der Sporthalle</b> <i>Benjamin Hintz</i>	<b>Gesuchte Abwechslung - Kräftigung und Spaß durch Ringen Raufens</b> <i>Robert Ludwig</i>	<b>Stabhochsprung für Einsteiger Teil 1</b> <i>Sabine Schulte</i>	<b>Mentale Stärke als Garant für sichere Trainings- und WK- Leistungen Teil I</b> <i>Jan Dreier</i>
13.30-15.00	<b>Erlebnispädagogik: für Training und Freizeiten</b> <i>Benjamin Hintz</i>	<b>Judoelemente im leichtathletischen Hallentraining</b> <i>Robert Ludwig</i>	<b>Stabhochsprung für Einsteiger Teil 2</b> <i>Sabine Schulte</i>	<b>Mentale Stärke als Garant für sichere Trainings- und WK- Leistungen Teil II</b> <i>Jan Dreier</i>

## **Das Referententeam 2009**

**Jan Dreier** ist Sportlehrer an einer Grund- und Hauptschule, 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 Aufbautraining. 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 in diversen Sportarten.

**Christine Piegeschke** 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 medizinische Fitnesstrainerin spezialisiert hat.

**Benjamin Hintz** ist Sportlehrer, er ist aktiver Turner und Vereinstrainer im TSV Plön. In den vergangenen Jahren hat Benjamin das Leichtathletiktraining in Flensburg im Winter durch seine Ideen erheblich bereichert. Grundlegende Basiselemente als auch spektakuläre Elemente vermittelt Benjamin Hintz mit viel Freude.

**Sabine Schulte** ist international erfolgreiche Stabhochspringerin und Landestrainerin in Schleswig-Holstein. Wer kann Stabhochsprung wohl besser lehren als die studierte Sportwissenschaftlerin?!

**Julia Marxen** ist Vereinssportlehrerin im TSV Böklund und Spezialistin auch im Turnverband für Rope-Skipping.

**Robert Ludwig** – Der junge Judoka ist frischgebackener Landesmeister seiner Altersklasse und erfahren in Trainingsgruppen im Grundagentraining. Leichtathletik absolvierte er an der Universität bei Jan Dreier und kennt die Schnittstellen zwischen diesen beiden Sportarten.

## **Kurzvorstellung der Module**

### **Dynamische Rumpfstabilisation - Jan Dreier**

Im Mittelpunkt des Hallentrainings steht die Kräftigung des Rumpfes. Um diese möglichst abwechslungsreich zu gestalten, möchte der Referent in den 90 Minuten klassische Kräftigungsübungen und neue Ideen mit diversen in Hallen vorhanden Geräten vorstellen. Auf die Differenzierung beim Gruppen- und Einzeltraining wird speziell eingegangen, so dass diese sowohl für Kinder als auch für Jugendliche geeignet sind.

### **Trainingsoptimierung durch Aspekte des Mentales Training - Jan Dreier**

Die Zeit in einer Trainingseinheit/ Unterrichtseinheit ist stark begrenzt und dementsprechend wertvoll. Wie lässt sich die Trainingszeit besser nutzen? Der Referent hat nach seiner Ausbildung in Leipzig zum Diplom Mentaltrainer zwei Jahre in Schule und Verein einfache Verfahren erprobt und weiterentwickelt, in denen die Konzentration, Motivation und Eigenverantwortlichkeit im Training schnell und einfach optimiert werden. Hierzu wird dem Trainer ein kleiner „mentaler Werkzeugkoffer“ mitgegeben.

## **Mentale Stärke als Garant für sichere Trainings- und WK-Leistungen Teil I und II – Jan Dreier**

In dem Workshop wird den Teilnehmern neben einer kurzen Einführung in das Mentale Training „Werkzeug“ an die Hand gegeben, den Athleten auf die geforderten Anforderungen vorzubereiten. Dieses lässt sich ergänzend zum Training, im Training und in Trainingsfreizeiten einsetzen. Gleiches lässt sich auch auf den Sportunterricht übertragen und ist mit wenig Aufwand umsetzbar.

## **Koordinative Laufschule im Kindertraining und Schule - Christine Piegenschke**

In diesen 90 Minuten möchte der Referent Trainern und Lehrern Wege aufweisen, wie der erheblich verschlechterten Koordination der Schülern ohne großen Aufwand entgegen gewirkt werden kann. In kleinen Programmen können die Übungen in die Erwärmung oder auch in einen Hauptteil einfließen. Die Übungsauswahl ist Grundlage für jede Sportart und breit gefächert. Alle Programme werden täglich in der Schule (Klasse 1-10) und Kindertraining genutzt.

## **Neue Ideen im Ausdauertraining für Kinder - Christine Piegenschke**

Gerade im Kindertraining ist eine breite Übungs- und Spielevielfalt gefragt. Auf Grundlage der gerade im Hofmann-Verlag erschienenen Übungssammlung „Ausdauertraining in Schule und Verein“ werden attraktive und vielseitige Übungen und Spiele zur Entwicklung grundlegender Bewegungskompetenzen aufgezeigt und ausprobiert. (Grundschulbereich bis Orientierungsstufe)

## **Ringern und Raufen als Kräftigung – Robert Ludwig**

Ein besonderes Highlight im Wintertraining ist der Zweikampf. Eine Methodik und auch eine große Breite an Spielen werden von dem Referenten vorgestellt. Diese sind sowohl in der Schule als auch im Verein in allen Altersklassen erfolgreich erprobt. Die Intensität ist durch den Willen der Athleten sehr hoch und auch der sozialer Bezug zwischen den Schülern ist geschaffen.

## **Judoelemente im Hallentraining – Robert Ludwig**

Neben der Fallschule werden auch einfache Würfe vorgestellt. Diese können im Hallentraining als Spannungsübungen, Reaktionsübungen, Fallschule und auch Konditionsübungen eingesetzt werden und ergänzen optimal das turnerische und leichtathletische Grundlagentraining. Die Fallschule ist elementar für jeden Schüler, da unkontrollierte Stürze im Training nicht zu vermeiden sind. Die Würfe sind für Schüler sehr attraktiv, schulen das Verantwortungsbewusstsein und sind eine willkommene Abwechslung. Geeignet für Schüler ab 13 Jahren.

## **Turnen: Grundlegende Übungen – Benjamin Hintz**

Das Turnen kennen viele Kinder und Jugendliche nur als Schreckens-Sportstunde aus der Schule. Der Referent möchte mit einer leichten Hinführung das Turnen interessant und sicher darstellen. Es werden Hilfestellungsgriffe erlernt, um sowohl einfache, als auch schwierigere Übungen sicher zu meistern. Körperspannung und Gleichgewicht ist für Kinder und Jugendliche enorm wichtig.

### **Akrobatik: Konzentration, Kraft und Körperspannung – Benjamin Hintz**

Eine Sportart, die als schnelle Abwechslung jederzeit parat sein kann. Leistungsträger-Rollen werden hier neu vergeben. Durch die vielseitige Einsetzbarkeit von akrobatischen Übungen erleben selbst unsportlichere Kinder einen sportlichen Erfolg. Vertrauen zu Partner und Gruppe in Verbindung mit kreativer Präsenz erfahren die Teilnehmer in einem Kurzüberblick.

### **Risiko&Wagnis in der Sporthalle – Benjamin Hintz**

Der Referent möchte den Teilnehmern die Möglichkeit geben, einmal die eigenen Grenzen zu erfahren, sich dessen bewusst zu werden und diese evtl. auch einmal zu überschreiten. Spaß, Vertrauen, Gemeinschaftserlebnis – Selbsterfahrung für Einsteiger und Fortgeschrittene!

### **Erlebnispädagogik: für Training und Freizeiten – Benjamin Hintz**

Spannende Übungen zur Teamfähigkeit, für Problemlösungsstrategien, zur Kommunikation innerhalb der Gruppe, zur Rollenverteilung zwischen den Athleten, um Selbstvertrauen zu stärken und dabei noch Spaß zu haben und Ergeiz zu wecken. Dies möchte der Referent den Teilnehmern anhand praktischer Übungen näher bringen. In Variation bieten sie für jede Altersklasse eine aufreibende Herausforderung. Interessant auch besonders für Trainingsfreizeiten!

### **Rope Skipping – Julia Marxen**

Seilkoordination ist sowohl für die Sprungkraft und auch das Rhythmusgefühl elementar. In jedes Hallentraining gehören Sprungeinheiten. Die erfahrene Referentin zeigt den Teilnehmern die grundlegenden Varianten des Rope-Skippings und eine Vielzahl an attraktiven Alternativen und Organisationsformen der Sportart Rope-Skipping.

### **Stabhochsprung für Einsteiger 1 und 2 – Sabine Schulte**

Die Disziplin Stabhochsprung stellt hohe Ansprüche an Athleten und Trainer. Leichtathletische Grundlagen, Turnerische Elemente und eine durchdachte Methodik gehören zum Training. In dieser doppelten Lehreinheit werden die Grundlagen für den Stabhochsprung vorgestellt. Hierzu können nach Absprache auch Schüler an der Einführung ins Stabspringen teilnehmen.

Anmeldung

**Anmeldung bis zum 20.11.2009 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** (1.,2.,3.,4.) benennen:

**Name:  
Anschrift:  
Email:  
Telefon:  
Verein:**

	<b>Block A</b>	<b>Block B</b>	<b>Block C</b>	<b>Block D</b>
<b>1.Teil</b>				
<b>2.Teil</b>				
<b>3.Teil</b>				
<b>4.Teil</b>				

**Beispiel für die Wahl der ersten Einheit von 9.00 Uhr bis 10.30 Uhr**

	<b>Block A</b>	<b>Block B</b>	<b>Block C</b>	<b>Block D</b>
<b>1.Teil</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

**( Erstwahl)**