



Über den Tellerrand schauen

Neunter 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 und natürlich interessierte Athleten.

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

**Termin 26.11.2016 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.

	Wahlschiene A	Wahlschiene B	Wahlschiene C	Wahlschiene D
10.00-11.30	Medical flossing-Schmerzfrei und beweglich durch Abbinden <i>Andrea Meißner</i>	Spielerische Heranführung an Hürden (U10) <i>Christine Dreier</i>	Hindernislauf für Einsteiger <i>Jan Dreier</i>	Rock´n´Roll geht auch modern <i>Jennifer Marquardt</i>
11.30-13.00	Funktionelles Taping mit funktionellen Übungen. <i>Andrea Meißner</i>	Hürdenttraining mit System für die U14 <i>Christine Dreier</i>	Ground-Movement Workshop Keimsprung	Rock´n´Roll-Akrobatik – lassen wir die Dame doch Mal fliegen <i>Jennifer Marquardt</i>
	Pause	Pause	Pause	
13.15-14.30	Mentales Training Schneller Lernen im Training <i>Jan Dreier</i>	Fußarbeit und Sprintleistungstests im Ultimate Frisbee und Football 1 <i>Robert Jablko</i>	Stabhochsprung für Anfänger <i>Svenja Schumann</i>	Kompakte Erwärmung im Turnen <i>Marlo Burych</i>
14.30-16.00	Attraktives Wettkämpfen als Kooperationsangebot <i>Jan Dreier</i>	Fußarbeit und Sprintleistungstests im Ultimate Frisbee und Football 2 Robert Jablko	Ground-Movement Workshop <i>Keimsprung</i>	Turn-Basics für Leichtathleten <i>Marlo Byrych</i>



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 Aufbautraining. Als aktiver Wettkampfsportler und Trainer im Leichtathletik Klub Weiche setzt 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.

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.

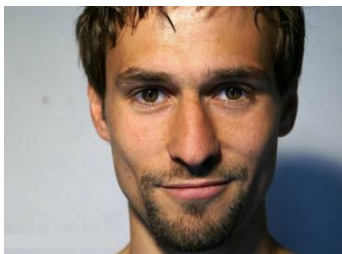


Philipp Preiss ist Diplom Sportwissenschaftler. Sein Schwerpunkt liegt auf der tänzerischen, expressionistischen Ausführung anspruchsvoller Bewegungskombinationen und dem Bewältigen fortgeschrittener Körpergewichtsübungen. **Stefan Tönnies** ist Athletiktrainer und Ernährungs-berater. Sein Schwerpunkt liegt auf den Ausbau athletischer Fähigkeiten unter einem holistischen Ansatz. Mit seinem ausgeklügelten und flexiblen Konzept kann er auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Teilnehmer eingehen und sorgt daher für eine hohe Trainingsqualität.



Marlo Burych

Seit dem 12. Lebensjahr Gerätturnen im TSV Lola Hohenlockstedt. Durch die turnerischen Mehrkämpfe (Deutscher Achtkampf) bereits frühzeitig mit der Leichtathletik verbunden (Turnen: Boden, Sprung, Barren und Reck sowie Leichtathletik: Sprint, Weitsprung, Kugelstoßen und Schleuderball). Mit 16 Jahren Trainer-C-Lizenz Kunstturnen. Parallel zu den turnerischen Mehrkämpfen Teilnahme an Meisterschaften im Kugelstoßen.



Robert Jablko ist Dipl.-Ing. ET. In seiner Freizeit ist er passionierter Sportler und Trainer. 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.



Andrea Meißner ist Physiotherapeutin. Sie arbeitet in der geriatrischen Früh-Reha im St. Franziskus Hospital in Flensburg und ist nebenberuflich selbstständig als Sportphysiotherapeutin in einer eigenen Praxis. Sie hat langjährige Erfahrung im Rehabilitations- und Präventionsbereich. Zurzeit betreut sie die Leistungsschwimmer des Flensburger Schwimmklubs.

Rock´n´Roll–Akrobatik – lassen wir die Dame doch Mal fliegen - 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.

Rock´n´Roll geht auch modern - 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.

Ground-Movement Workshop - Keimsprung

Fortbewegung ist eine Grundfähigkeit des Menschen. Doch das, was wir täglich nutzen ist noch längst nicht alles. Mittels einer breiten Palette an Bewegungsmustern möchten wir die vermitteln, wie der menschliche Bewegungsapparat in kompaktester Form umfangreich trainiert werden kann. Das bedeutet: In voller Bewegungsreichweite, in koordinativ anspruchsvoller Manier und unter Einbezug aller konditioneller Fähigkeiten. Sekundäres Ziel ist es dann diese Muster untereinander zu kombinieren und damit eine neue sowie unendlich variable Trainingsmentalität kultivieren.

Fußarbeit und Sprintleistungstests im Ultimate Frisbee und American Football (2 teilig) –

Robert Jablko

Blitzschnell die Richtung ändern. Im Gleichgewicht bleiben. Perfekte Körperkontrolle. Das Spielgeschehen immer im Auge behalten. Das will gelernt sein. Der zweiteilige Workshop vermittelt im ersten Teil eine modulare und erweiterbare Trainingsmethode zum Erlernen der Fußarbeit und koordinativen Fähigkeiten. Im zweiten Teil werden dazugehörige Sprintleistungstests vorgestellt. Ob als Warmup oder im Hauptteil, die vorgestellten Konzepte sind eine Bereicherung und lassen sich sehr gut in das Leichtathletiktraining integrieren. Insbesondere in der kalten Jahreszeit genügt ein kleine Turnhalle mit ca. 10x20 m² zur Durchführung mit einer großen Gruppe jeden Alters. Das Beste: Die Übungen haben einen hohen Spaß- und Aufforderungscharakter. Auch einzeln belegbar.

Workshop 1: FUßARBEIT MIT HOLLYWOOD-SQUARES UND CENTER-BOX

Workshop 2: LEISTUNGSTEST MIT ERWEITERTEM NFL-COMBINE

Kompakte Erwärmung im Turnen - Marlo Burych

Die Erwärmung im Turnen hat hohe Ansprüche. Sie muss Grundlagen schaffen und gleichzeitig auf die sehr hohen körperlichen Belastungen im Turnen vorbereiten. Der erfahrene Referent wird den Teilnehmern Möglichkeiten vorstellen, wie in seiner Sportart eine gute Erwärmung mit einem Mix aus spez. Kräftigung und Dehnung aussieht. Super Impulse aus der Praxis!

Turn-Basics für Leichtathleten *Marlo Byrych*

Die jungen Leichtathleten benötigen auch turnerisch eine Grundlagenschulung. Da das Turnen doch ein sehr komplexer Bereich ist, müssen wir hier auf das Fachwissen der jeweiligen Spezialisten zurückgreifen. Die Grundlagen sind unverzichtbar. Am Boden wird Marlo das Grundlagentraining vorstellen: Vom Leichten zum Schweren (Rollen bis Überschlag vorwärts/ Flick-Flack). Basics am Parallelbarren: Grundlagentraining (Stützen, Schwingen, Oberarmhang, Rollbewegungen) vom Fachmann!

Einführung in den Hindernislauf – Jan Dreier

Vielseitigkeit ist Trumpf! Trainingsformen für alle Altersklassen, wie ein spannendes Wintertraining durch vielseitige Erwärmung und Aufgabenformen bereichert werden können. Gespickt mit einem Ausflug zum Hindernislauf, der eigentlich ganz einfach ist.

Schneller Lernen im Training - Jan Dreier

„Wir haben doch keine Zeit“, doch wir haben im Training so viel vor. Der Referent stellt Methoden vor, wie schneller gelernt werden kann. Schneller, mit mehr Spaß und nachhaltiger. Eine Mischung aus Theorie und Praxis aus dem Mentaltraining für die Praxis.

Attraktive Wettkämpfe als Kooperationsangebot – Jan Dreier

In den letzten Jahren haben wir Wettkampfformen erstellt und getestet, die den Schulen und Vereinen entgegenkommen. Attraktiv, einfach umsetzbar, nachhaltig und auf jedes Vereins- und vor allem Schulkonzept anpassbar. Die Vereine sollten ihre Talentsichtung in Form von selbst kreierten Bundesjugendspielen wieder in die Hand nehmen. Kinderleicht und ein fertiges Konzept auf die Schule zuzugehen. Zielgruppe sind alle vorstellbaren Klassenstufen.

Kinderleichtathletik – spielerische Hürdenheranführung - *Christine Dreier*

Das Überlaufen und Überspringen von Hindernissen gehört zur Erlebniswelt der Jüngsten. Gerade bei den 5- bis 9-jährigen Kindern wird der Grundstein für eine gute und sichere Hürdentechnik gelegt. Spielerisch und variationsreich werden die Kinder herangeführt und allgemein - koordinativ gefordert. Dieser Lehrgang ist auch für die Schule attraktiv.

Schülerleichtathletik – Hürdenttraining - wie kann es weiter gehen - *Christine Dreier*

Aufbauend auf das Gelernte aus der Kinderleichtathletik kann es im Training der 10- bis 13-jährigen Schüler gezielt an das Überlaufen von Wettkampfhürden gehen. Das koordinative Lernen steht auch hier im Vordergrund, sowie die spezielle Rhythmus- und Techniks Schulung.

Medical Flossing – Schmerzfrei und beweglich durch Abbinden - *Andrea Meißner*

Das relativ stramme Umwickeln von betroffenen Muskeln, Gelenken oder Faszien mit Hilfe eines speziell entwickelten Gummibandes und anschließender Mobilisation fördert die Beweglichkeit und kann auch akute und chronische Beschwerden deutlich lindern. Flossing ist ein neues manuelles Tool, das Regeneration beschleunigt, Rehabilitation verkürzt und somit die Leistungsfähigkeit des Athleten steigern kann.

Funktinoelles Taping mit funktionellen Übungen – *Andrea Meißner*

Eigenschaften, Wirkung und Einsatzmöglichkeiten des Kinesiotapes, sportartspezifische Übungen in einfachen Muskelketten

Verbindliche Anmeldung für den Mini-Kongress 2016 am 26.11.16

Anmeldung bis zum 18.11.2016 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 (ABC oder D)	Zweiter Wunsch (ABC oder D)
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:

Unterschrift: _____