

Jugendlehrtagung 09. - 11. September 2022

Sport- & Tagungszentrum Hachen



Inhalt

1. Vorläufiger Zeitplan	3
1.1. Freitag, 09.09.2022	3
1.2. Samstag, 10.09.2022	3
1.3. Sonntag, 11.09.2022	3
2. Workshops	4
2.1. Wasserball	4
2.2. Wasserspringen	4
2.3. Flossenschwimmen (ABC-Tauchen)	5
2.4. Anfängerschwimmen einmal anders: 5 auf einen Streich	5
2.5. Flag Football	6
2.6. Quidditch	7
2.7. High Intensity Intervall Training (HHIT) meets Freeletics	7
2.8. Rollstuhl – mehr als ein Hilfsmittel	8
2.9. Torball – ein Spiel ohne zu sehen	8
2.10. Yoga als Ausgleichstraining im Leistungssport	9
2.11. Improtheater: hat das was mit Sport zu tun?	10
2.12. Ferienfahrten: Einfach geplant!	10
2.13. Interkulturelle Kompetenzen von Übungsleiter*innen	11
2.14. Rhetorik: Schweigen ist Silber - Reden ist Gold!	12
2.15. Prävention sexualisierter Gewalt	12
2.16. Kleines Projektmanagement im Verein (U16)	13

1. Vorläufiger Zeitplan

1.1. Freitag, 09.09.2022

Ab 17:00 Uhr	Ankunft der Teilnehmer
18:00 – 19:00	Abendessen
19:30 – 21:00	Begrüßung & Kennenlernen
Ab 21:00	Gemütliches Beisammensein

1.2. Samstag, 10.09.2022

07:30 – 09:00	Frühstück
09:00 – 09:25	Gemeinsamer Start & Info zum Infoblock
09:30 – 10:00	Fahrtzeit & Umziehen
09:45 – 11:45 (10:00 – 11:15)	Workshopphase 1
11:15 – 11:45	Umziehen & Fahrtzeit
12:00 – 13:30	Mittagessen
13:30 – 15:00 (13:30 – 14:40)	Infoblock
15:00 – 16:00	Kaffee & Kuchen
15:45 – 16:15	Fahrtzeit & Umziehen
16:00 – 18:00 (16:15 – 17:45)	Workshopphase 2
17:45 – 18:15	Umziehen & Fahrtzeit
18:30 – 19:45	Abendessen
19:45 – 21:15	Jugendvollversammlung
Ab 21:15	Gemeinsame Spieleangebote (Bingo, Kegeln, Tischtennisturnier, Volleyball) oder Gemütliches Beisammensein / Freizeitangebote

1.3. Sonntag, 11.09.2022

07:30 – 09:00	Frühstück
08:30 – 09:00	Fahrtzeit & Umziehen
09:00 – 11:00 (09:00 – 10:30)	Workshopphase 3
10:30 – 11:00	Umziehen & Fahrtzeit
11:15 – 12:00	Plenum & gemeinsamer Abschluss
12:00 – 13:00	Brunch
Bis 13:00	Zimmer räumen

2. Workshops

2.1. Wasserball

Was ist Wasserball denn nun? Kann man stehen und spielt sich ein bisschen den Ball hin und her, so wie die das in meinem letzten Hotelurlaub gemacht haben? Oder ist es die vielleicht härteste Sportart der Welt, weil der Schiedsrichter nicht sieht, was unter Wasser passiert? Und warum sehen die Hauben, die die immer anhaben, eigentlich so komisch aus?



So richtig mitreden kann man nur, wenn man es mal selbst ausprobiert hat! Und das ist ein unbedingtes Muss für alle, die sich im Wasser pudelwohl fühlen und keine Angst vor Bällen oder Körperkontakt haben. Das werden wir im Workshop machen: Ihr bekommt eine grundlegende Einführung in die notwendigen Techniken und natürlich werden wir auch spielen, sobald alle ein bisschen ein Gefühl für Wassertreten, den Ball und ein paar andere Sachen entwickelt haben. Am Ende könnt ihr dann noch alle Fragen stellen, die euch vielleicht schon seit einiger Zeit durch den Kopf gehen oder die gerade erst aufgetaucht sind.

Referent: Boris Hennig

Boris Hennig trainiert seit über 20 Jahren verschiedene Jugendmannschaften und war selber aktiver Spieler in der zweiten Bundesliga mit dem SC Solingen. Auch beruflich ist Boris dem (Wasser-)Sport verbunden. Er ist Fachleiter Grundschule in der Lehrer*innenausbildung für das Fach Sport. In diesem Kontext hat er ein Konzept für die Durchführung von Grundschul AGs entwickelt und in Solingen ein jährliches Wasserballturnier der Grundschulen etabliert.

Foto: (C) Landessportbund NRW | Andrea Bowinkelmann

2.2. Wasserspringen

Einfach mal den Sprung ins kalte Wasser wagen! In diesem Workshop lernst du die Grundlagen des Wasserspringens. Egal ob vorwärts oder rückwärts, gerade oder mit Salto, vom 1m- oder 3m-Brett - am Ende wirst du deine persönliche Herausforderung finden ... und sie meistern!



Referent: Patrick Rodriguez Rubio

Patrick war siebenfacher Deutscher Meister im Wasserspringen in der offenen Klasse. Bereits als 14-Jähriger errang er den 3. Platz bei den Jugendeuropameisterschaften in Dänemark. Ein Jahr später (1997) folgte dann der erste Jugendeuropameistertitel vom 1m-Brett

in Edinburgh und Platz 3 bei den Jugendweltmeisterschaften. Insgesamt nennt er 58 Deutsche Jugendmeistertitel (1m- & 3m-Brett, Turm & Kombination) sein eigen. 2005 nahm er an den Weltmeisterschaften in der offenen Klasse teil.

2.3. Flossenschwimmen (ABC-Tauchen)

Ihr schwimmt gerne und taucht vielleicht auch mal ein bisschen im Becken? Wir können euch zeigen, wie ihr das mit Tauchermaske, Schnorchel und Flossen macht. Wo ist der Vorteil? Ganz einfach, ihr seid schneller und ihr seht nicht nur verschwommen. Das Erlebnis Tauchen wird so koordinierter, langanhaltender und viel interessanter.

Aber das wohl Beste: Dieser Sport offeriert euch als einer der wenigsten die 3-dimensionale Bewegung. Im Workshop wollen wir interessante Übungen und Wege für den Einstieg in die Welt des Flossenschwimmens (an der Oberfläche, sowie darunter) zeigen.



Referent: Lukas Selic (Tauchsportverband NRW)

Lukas ist 21 Jahre alt und ausgebildeter C-Trainer im Tauchsport. Er studiert Luft- und Raumfahrttechnik und ist seit seiner Geburt Tauchverein-Mitglied. Lukas ist mit dem Tauchen großgeworden und möchte mit euch die Liebe zum Wasser und zum Tauchsport teilen.

*Die Teilnehmer*innen müssen bitte eine eigene ABC-Ausrüstung mitbringen: Flossen, Schnorchel, Tauchermaske.*

2.4. Anfängerschwimmen einmal anders: 5 auf einen Streich

Die großen 5 im Anfängerschwimmen sind bekannt: Atmen, Schweben, Gleiten, Tauchen & Springen. Jeder kennt sicherlich das „Problem“, dass Kinder ihren eigenen Kopf haben und dass sie Dinge, die in der letzten Woche super spannend gewesen sind, in der nächsten Woche „voll doof und langweilig“ finden. In diesem Workshop werden wir versuchen, allen Interessen der Kinder in einer Übungsstunde weitestgehend gerecht zu werden. Wie soll das denn bitte gehen? Na das werden wir dann vor Ort nach einer kurzen Einführung an Land im Wasser ausprobieren.



Referentinnen: Lara Drewer & Inga Teckentrup

Lara arbeitet als Fachkraft für das Anfängerschwimmen hauptberuflich beim Schwimmverband NRW. Sie ist seit 14 Jahren im Bereich Anfängerschwimmen tätig. Das Thema ist eine Herzensangelegenheit für sie, denn eine gute Anfängerschwimmausbildung wird die Kinder ein Leben lang prägen & beeinflussen.

2.5. Flag Football

Flag-Football ist eine Variante des American Football. Im Unterschied zum klassischen Tackle-Football wird das eingesetzte Kollisionstackling durch das Ziehen von am Gürtel befestigten Flaggen ersetzt. Das Ziel des Spiels ist es, durch taktisch kluge Spielzüge Raumgewinn zu erzielen und den Ball schließlich in die gegnerische Endzone zu bringen.



Flag-Football kann sowohl drinnen wie draußen mit einfachen und kostengünstigen Materialien gespielt werden. Damit ist Flag-Football getreu dem Motto „leicht zu lernen, schwer zu meistern“ eine strategisch wie koordinatorisch anspruchsvolle Sportart, die die wesentlichen Merkmale des American Football für jeden erfahrbar macht. Es lässt sich gut mit heterogenen Gruppen durchführen und eignet sich deshalb hervorragend für Vereine. Während des Spiels wird zudem die Koordination geschult und die Teamfähigkeit innerhalb der Gruppe gefördert.

Referenten: Benjamin Küppers & Wilfried Buss

Wilfried spielt bei den Firebirds der Assindia Cardinals in Essen auf den Positionen Quarterback und Tight End. Für ihn ist 9er-Flag die ideale Variante des American Football, die die Strategie und den Teamgeist des besten Ballsports der Welt für jedermann (und jederfrau) erfahrbar macht. Die Einstiegshürde ist niedriger und das Verletzungsrisiko ist reduziert. Es bleiben taktische Tiefe, Disziplin und feste Zusammengehörigkeit im Team - die besten Zutaten für einen ebenso anspruchsvollen wie erfüllenden Hobbysport.

Benjamin ist 37 Jahre alt und kommt ebenfalls von den Assindia Cardinals aus Essen. Vor neun Jahren hat ihn die Faszination Flagfootball gepackt und bis heute nicht mehr losgelassen! Flagfootball ist ein idealer Sport für Jedermann. Egal ob groß oder klein, dick oder dünn in diesem Sport findet jede*r ihren/seinen Platz.

2.6. Quidditch

Du fragst dich was man mit Besen, sechs Ringen, vier Bällen und einer fliegenden Socke anfangen kann? Dieses Geheimnis kannst du beim Quidditch-Workshop "Brooms Up" enthüllen. Quidditch ist eine Mischung aus Handball, Völkerball und Rugby. Du bist multitaskingfähig, magst das schnelle Passspiel oder wirfst einfach gerne Leute mit Dodgebällen ab und scheust dabei keinen Körperkontakt? Dann ist Quidditch genau das Richtige für dich.



Referentin: Corinna Stephan

Corinna Stephan ist 24 Jahre alt und studiert an der Ruhr-Universität Bochum Rechtswissenschaften. In ihrer Freizeit treibt sie am liebsten diversen Sport und geht zudem gerne ins Theater. Sie spielt seit drei Jahren Quidditch im Hochschulteam (Ruhr Phoenix Bochum) der RUB, trainiert dieses Jahr die zweite Saison im Trainingskader der Deutschen Quidditch-Nationalmannschaft und darf als Präsidentin den Ruhr Phoenix e.V. Bochum vertreten. An Quidditch mag sie am meisten die dahinterstehende Gemeinschaft an sportbegeisterten Menschen sowie den Facettenreichtum der Sportart selbst.

2.7. High Intensity Intervall Training (HIIT) meets Freeletics

Freut euch auf ein High Intensity Intervall Training (HIIT) mit dem eigenen Körpergewicht. Nach einem Warm-Up bringen wir euch so richtig ins Schwitzen. Freeletics kombiniert Spaß und Fitness im Einklang mit der Natur.

Referent*innen:

Solveig Schwiederski & Matthias Kruz

Soli ist die stellvertretende Vorsitzende der Jugend im Schwimmbezirk Südwestfalen und somit Mitglied im Hauptjugendausschuss der Schwimmjugend NRW. Sie ist der kleine Springfloh im Hauptjugendausschuss und muss sich immer bewegen. Dabei hat sie noch den einen oder anderen lustigen Spruch auf den Lippen!

Matthias ist seit vielen Jahren Trainer bei Kopfsprung Köln und studiert an der Deutschen Sporthochschule. Wenn er nicht am Beckenrand steht, ist er entweder selbst im Wasser oder geht seiner anderen Leidenschaft "CrossFit" nach.



2.8. Rollstuhl – mehr als ein Hilfsmittel

Die Ziele des Workshops sind die Sensibilisierung zum Thema Rollstuhl und der Umgang mit Rollstuhlfahrer*innen. Vor allem für Menschen, die ganz oder teilweise auf den Rollstuhl angewiesen sind, ist die Mobilität des Einzelnen eine grundlegende Voraussetzung für die gesellschaftliche Teilhabe. So wird der Rollstuhl nicht nur als Hilfsmittel, sondern auch als Sportgerät genutzt. In diesem Workshop werden beide Aspekte der Rollstuhlnutzung sowie der Anleitung zum Helfen und Assistieren praxisnah erarbeitet.



Referent*innen des BRSNW

Geleitet wird der Workshop von Referent*innen der BRSNW KiJu (der Kinder- und Jugendorganisation des Behinderten- und Rehabilitationssportverbandes Nordrhein-Westfalen e.V.).

2.9. Torball – ein Spiel ohne zu sehen

Ausschließlich auf deinen Gehör- und Tastsinn angewiesen, bekommst du einen Ein“blick“ in eine der beliebtesten Teamsportarten für Blinde und Sehbehinderte. Hinführend zum Zielspiel wirst du einige Übungen & Spiele zur Wahrnehmungsschulung, unter Ausschluss einzelner Körpersinne, kennenlernen.

Referent: Ulrich Karl

Mit über 20-jähriger Erfahrung als Referent und Organisator ist die Jugendlehrtagung für ihn eine Herzensangelegenheit. Seit seiner eigenen Wassergewöhnung begleitet ihn der Schwimmsport durch sein Leben. Auch beruflich ist ihm als Sportlehrer die Gesundheits- und Bewegungsförderung sowie das Erleben neuer Sinneseindrücke ein wichtiges Anliegen.

2.10. Yoga als Ausgleichstraining im Leistungssport

Vor allem Leistungssportler*innen bietet Yoga eine sinnvolle Ergänzung zum normalen Trainingsalltag. Sowohl die körperliche als auch die geistige Gesundheit profitieren enorm von Yoga. In diesem Workshop erhältst du eine Einführung in alle wichtigen Basics, um Yoga als optimale Ergänzung zu deinem Trainingsprogramm nutzen zu können.



Alle Yogahaltungen (sog. Asanas) lassen sich in die 6 Grundkategorien: Standhaltungen, Twists, Vorbeugen, Rückbeugen, Umkehrhaltungen und Armbalancen einteilen. In praktischer Anwendung erfährst du, worauf es in jeder dieser Kategorien ankommt, wie einzelne Übungen richtig ausgeführt werden, wie du deinen Körper korrekt ausrichtest und wie du durch diese Übung profitierst. Dieses universelle Grundwissen hilft dir dabei, die richtigen Asanas für dich zu finden und diese korrekt anzuwenden.

Referentin: Sabrina Engel

Das Motto hinter all ihren Stunden lautet: „Werde die beste Version deiner Selbst.“ Ein Ziel, das ich mir nicht nur selbst zu Herzen genommen habe, sondern was wohl auch für viele Leistungssportler gilt. - 2016 habe ich eine 200h Yogalehrerausbildung bei der Europäischen Akademie für Yoga und ganzheitliche Gesundheit begonnen und bin seitdem AYA zertifizierte Yogalehrerin für Hatha und Vinyasa Yoga. Mein Weg mich fortzubilden geht jedoch kontinuierlich weiter. 2018 habe ich erfolgreich meine 500h Ausbildung abgeschlossen und mich auf Yogatherapie spezialisiert - eine Form des Yogas, bei der ich die Yogapraxis individuell auf den Praktizierenden/ die Praktizierende ausrichte und an seine/ ihre körperlichen Gegebenheiten, Bedürfnisse und Ziele anpasse, sodass er/sie bestmöglich von allen Vorteilen des Yogas profitieren kann.

Ich habe bereits Erfahrungen mit Yoga in den unterschiedlichsten Bereichen sammeln können. Unter anderem biete ich Leistungsschwimmern seit 2016 in Trainingslagern und als Ergänzung zum regulären Landtraining Yoga als Ausgleichssport an. In Kooperation mit dem Cheftrainer der SG Hamburg-West und der SG Mühlheim entstanden so Trainingseinheiten, die auf die Bedürfnisse von Wasser- und Wettkampfsportlern abgestimmt sind und eine optimale Trainingserweiterung bieten.

Foto: (C) Landessportbund NRW | Mark Hermenau

2.11. Improtheater: hat das was mit Sport zu tun?

Methoden aus dem Improvisationstheater eignen sich hervorragend zur kreativen Arbeit mit Gruppen von Kindern und Jugendlichen (auch und insbesondere im Sport).



Kommunikation und Wahrnehmung in der Gruppe lassen sich durch verschiedene Übungen aus dem Theatersport steigern. Über einfache Formen der Darstellung erarbeiten wir als Beispiel gemeinsam das Thema demokratische Werte. Für die Teilnahme am Workshop und die Anwendung der Methoden in der Gruppenarbeit sind keinerlei schauspielerische Vorerfahrungen notwendig.

Referent: Ralf Steigels

Ralf Steigels arbeitet als Bildungsreferent für die Sportjugend NRW und ist dort unter anderem zuständig für die Initiative #DEMOKRATIEundRESPEKT. Außerdem blickt er auf mehr als 20 Jahre Bühnenerfahrung zurück und gibt regelmäßig Improtheaterworkshops für unterschiedliche Zielgruppen.

2.12. Ferienfahrten: Einfach geplant!

Zu den Highlights einer jeden Vereinsgruppe gehört eine Ferienfahrt - egal, ob über das Wochenende oder eine ganze Woche. Der Spaßfaktor bleibt derselbe! Doch bevor es losgeht, gibt es einiges zu beachten: Wo soll es hingehen? Jugendherberge oder Zelt? Wie viele Betreuer benötigen wir? Was für ein Programm bieten wir an? Was muss die Anmeldung enthalten? Um euch den Einstieg in die Planung zu erleichtern, erarbeiten und besprechen wir die wichtigsten Checklisten.



Referent*innen: Pascal Krzyzowski & Monja Gabryelczyk

Pascal & Monja haben im Schwimmverein zahlreiche Tagesausflüge, Wochenende- und Ferienfahrten organisiert und durchgeführt. Außerdem ist die Halloween-Attraktion des Vereins nicht nur regional berühmt.

2.13. *Interkulturelle Kompetenzen von Übungsleiter*innen*

In einer zunehmend vernetzten Welt und einer immer bunter werdenden Gesellschaft liegt auch für den Sport der Schlüssel zum Erfolg im Umgang mit Vielfalt. Wir unterscheiden uns zwar nach Herkunft und Kultur, Glaubensrichtungen und Weltanschauungen, nach Alter und Geschlecht, sowie geschlechtlicher und sexueller Identität. Aber wenn man diese Unterschiede anerkennt, ihnen positiv gegenübertritt und sie durch Ziele verbindet, entstehen Chancen, Vielfalt gemeinsam zu gestalten.



In diesem Workshop geht es um interkulturelle Kompetenzen, die Übungsleiter*innen und Trainer*innen mitbringen sollten. Das Bewusstsein für Vielfalt soll gestärkt werden. Übungsleiter*innen und Trainer*innen sollen im Umgang mit Vielfalt selbstsicherer werden, um die Teilhabe Aller zu ermöglichen.

Referent*innen: Niklas Scholz & Julia Abraham

Niklas Scholz ist als Referent Qualifizierung und Wissenschaft für den Schwimmverband NRW tätig. Im Rahmen seiner langjährigen Tätigkeit als zertifizierter Trainer in der Erwachsenenbildung, konnte er Teilnehmer*innen für das Thema „Diversity Management im Sportverein“ begeistern. Durch seine Workshops und Trainings möchte er Trainer*innen zeigen, wie individuelle Voraussetzungen einzelner Teilnehmender in Übungs- & Trainingsgruppen berücksichtigt werden können, um eine umfassende und selbstbestimmte Teilhabe zu ermöglichen.

Julia Abraham ist als Fachkraft „Integration durch Sport“ für den Landessportbund NRW und den Schwimmverband NRW tätig. Im Rahmen ihrer mehrjährigen Tätigkeit als freie Bildungsreferentin konzentrierte sie sich auf die Themen Inklusion/Integration, interkulturelle Kompetenzen, sowie die Bedeutung von Vielfalt für die Gesellschaft. Mit ihren Themen möchte sie die integrative Funktion des Sports verbunden mit einer Bereicherung für jeden einzelnen Akteur aufzeigen, um so Vielfalt in den Vereinen sichtbar und erlebbar zu machen.

2.14. *Rhetorik: Schweigen ist Silber - Reden ist Gold!*

Alle wichtigen Momente im Leben sind durch Kommunikation entstanden. Durch den Workshop lernt ihr in nur 90 Minuten, wie ihr erfolgreich vor anderen sprecht. Egal ob beruflich oder privat - durch die einfachen Techniken schafft ihr es, euch oder euer Thema interessant für das Publikum zu machen.



Referent: Albert Ehser

Als zertifizierter Life-Coach und jahrelanger Rhetoriktrainer hat Albert über 10.000 Menschen von der Bühne aus begeistert und vor allem anderen es ermöglicht, auf der Bühne zu leuchten. Neben Projekten wie den Radikalen Optimisten, Projecttogether oder den Toastmasters steht die frisch von ihm mitgegründete Trainerplattform Energy Circle im Fokus seiner Tätigkeit. Das Motto: Deine Energie. Deine Bühne. Dein Publikum.

2.15. *Prävention sexualisierter Gewalt*

Den Themen Prävention von und Intervention bei sexualisierter Gewalt muss sich der organisierte Sport als wichtiger Teil der Gesellschaft stellen. Vereine müssen eine gewaltfreie Atmosphäre schaffen. Die Mitglieder und Mitarbeiter*innen müssen für die Prävention sexualisierter Gewalt sensibilisiert und geschult werden, um Maßnahmen in den Vereinsstrukturen zu verankern.

Im Workshop setzen sich die Teilnehmer*innen mit sexualisierter Gewalt im Sport auseinander, um das Thema zu enttabuisieren und für Übergriffe sensibilisiert zu werden. Darüber hinaus werden Präventions- und Interventionsmöglichkeiten sowie Tipps für den Alltag besprochen.



Referent: Fabian Jöbkes

Fabian Jöbkes ist Vorsitzender der Schwimmjugend NRW, Ansprechpartner für Prävention sexualisierter Gewalt im Schwimmverband Rhein-Wupper und studiert Erziehungswissenschaften mit dem Schwerpunkt soziale Arbeit in Dortmund.

2.16. Kleines Projektmanagement im Verein (U16)

Du möchtest in deinem Verein eine Aktion, z.B. einen Grillabend oder ein Wasser-KIBAZ, planen und durchführen? Aber du weißt nicht so genau, an was du alles denken musst? Oder du fragst dich, worauf du alles achten musst? In diesem Workshop kannst du praktisch erfahren, was dir beim Planen hilft und wie du dein Projekt erfolgreich organisierst. Ziel ist es, dass du viele Tipps und Tricks für eine gelungene Organisation mit in deinen Verein nehmen kannst.



Referentin: Susanne Maurer

Susi kennen viele von der Sportjugend Dortmund, aus dem Schwimmbezirk Südwestfalen oder vom Turn- und Schwimmverein TV Gut Heil. Sie arbeitet hauptamtlich beim Schwimmverband NRW und ist ehrenamtlich sehr gut vernetzt im Schwimmsport. Wer war zuerst da - Susi oder das Projektmanagement? Es ist definitiv Susi!