

A1 Spielerische Einführung in die Leichtathletik

Referentin: **Martina Bach**

Warum nicht einmal leichtathletische Disziplinen in die Kinderturnstunden integrieren? In diesem Workshop geht es darum, wie man Kinder spielerisch an die Leichtathletik heranführen kann und auf was beim Laufen, Springen und Werfen besonders geachtet werden sollte.

A2* Hurra, wir eröffnen einen Kinderturn-Club! – Qualifizierung für Kitu-Club-Leitungen (Dieser Workshop muss in Verbindung mit I1 belegt werden.)

Referentin: **Jenny Schlauderbach-Ülkü**

Im 2. Teil der Einführungsschulung erhalten die zukünftigen Kinderturn-Club-LeiterInnen praktische Tipps zur Gestaltung ihrer Turnstunden. Mit vielfältigen Bewegungslandschaften und Modellstunden für das Eltern-Kind- und Kinderturnen bekommen die TeilnehmerInnen neue Ideen für die Praxis in den Vereinen. Kleine Spiele und der Einsatz von Alltagsmaterialien runden den Workshop ab.

A3 Murmels Großgeräte-Welt

Referentin: **Heidi Lindner**

Ganz neu! Eine praktische Hilfe für ÜbungsleiterInnen, ErzieherInnen und GrundschullehrerInnen. In Zusammenarbeit mit der Unfallkasse Nord ist eine sehr praxisorientierte Turn-Kartei mit über 350 stabilen Karten entstanden, die verschiedene Großgeräteaufbauten und spannende Übungsaufgaben vermittelt, um die Förderung der motorischen Fähigkeiten der Kinder intensiv und mit viel Freude voranzutreiben.

Murmels Großgeräte-Welt wird in vielen praktischen Beispielen vorgestellt und selbst erlebt.

A4 Eltern und Kinder turnen wirklich gemeinsam!

Referentin: **Heidi Lindner**

In diesem Workshop werden praktische Ideen und Methoden vorgestellt, die alle ÜbungsleiterInnen in die Lage versetzen, ihre Turnstunden so zu gestalten, dass sich Eltern und Kinder wirklich intensiv gemeinsam bewegen. Dabei werden Musik, Kleinmaterialien und Großgeräte zum Einsatz kommen. Dieser Workshop ist speziell für ÜbungsleiterInnen im Eltern-Kind-Turnen konzipiert.

B1 Minitrampolin

Referent: **Hannes König**

Wie kann ich das Minitrampolin in meine Sportstunden einbauen? Was muss ich dabei beachten? Wie wird das Minitrampolin auf- und abgebaut? Gewöhnungsübungen und Organisationsformen, so wie Hilfestellung und die Methodik einzelner Grundsprünge sollen entdeckt und ausprobiert werden.

B2 Doppelminitrampolin

Referent: **Hannes König**

Das Doppelminitrampolin hat einen hohen Aufforderungscharakter für Kinder und Jugendliche. Doch wie kann ich dieses Gerät in meine Turnstunden einbauen? In diesem Workshop stehen nicht nur vielfältige Sprungvarianten auf und über das Gerät, sondern auch der Auf- und Abbau und unterschiedliche Sicherheitsaspekte auf dem Programm.

B3 Koordinative Fähigkeiten verbessern

Referent: **Matthias Sellmer**

Die koordinativen Fähigkeiten spielen in allen Sportarten eine wichtige Rolle. Mit unterschiedlichen Materialien werden Wege aufgezeigt, wie man diese Fähigkeiten verbessern kann.

B4 Verbesserung motorischer Fähigkeiten mit Hilfe unterschiedlicher Bälle

Referent: **Matthias Sellmer**

In diesem Workshop werden wir durch den Einsatz verschiedener Bälle unsere motorischen Fähigkeiten verbessern. Gleichgewicht und Koordination spielen in allen Sportarten eine wichtige Rolle.

C1 Ringen und Raufen

Referent: **Federico Torres**

In diesem Workshop geht es um den Hintergrund des Ringens und Raufens. Wir erproben Übungen und Spiele zum Vertrauensaufbau für Kinder und Jugendliche.

C2 Gewaltprävention und Selbstverteidigung

Referent: **Federico Torres**

Wir betrachten die Entstehung von Gewalt in Phasen aufgeteilt und erarbeiten Möglichkeiten, diese abzuwenden. So ergibt sich ein Einblick in die Selbstverteidigung für alle Altersgruppen. Wir üben Befreiungen aus Griffen und erleben ein kurzes Schlagpolstertraining.

C3 Choreografien selbst machen

Referent: **Finn Blunck**

Du möchtest lernen, wie man choreografiert? Dann kannst du hier alles zum Einstieg ins Thema „Choreografie“ erfahren.

C4 Akrobatik

Referent: **Finn Blunck**

Das 1x1 der Akrobatik kannst du in diesem Workshop kennen lernen. An verschiedenen Stationen probierst du Akrobatik selbst aus und erlernst Tricks und Kniffe.

D1 Orientierungslauf zum Kennenlernen

Referent: **Oliver Seifert**

Die Teilnehmer erlernen die Grundzüge des Orientierungslaufs (OL). Was ist ein OL? Wie lese ich eine OL-Karte? Wie wird der Kompass eingesetzt? Wir probieren selbst einen einfachen OL aus. Dieser Workshop findet im Erlebniswald Trappenkamp statt. Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen! Die Auswertung eines OL kann im Workshop J2 erprobt werden.

D2 Tänzerische Früherziehung

Referentin: **Vanessa Straßenburg**

Wir erlernen verschiedene Kinder- und Mitmachtänze für Kinder ab 3 Jahren.

D3 Kiddy Dance

Referentin: **Vanessa Straßenburg**

Wie baue ich eine Tanzstunde für Kinder ab 6 Jahren auf? Worauf sollte ich achten? Was gibt es für Möglichkeiten? Wir erlernen einfache Schrittfolgen, die unterschiedlich aneinandergereiht werden können.

D4 Tänzerische Spielideen

Referentin: **Vanessa Straßenburg**

Wir lernen verschiedene Tanz- und Dehnspiele und entwickeln neue Ideen. Wie verpacke ich Dehnübungen spielerisch?

E1 Die fast vergessenen Turnspiele neu entdecken

Referent: **Burkhard Maack**

Folgende Turnspiele wollen wir ausprobieren: Faustball - Indiacas - Ringtennis - Prellball - Völkerball - Korbball - Korfball. Neben einer kleinen Regelkunde der alten Turnspiele hat der Workshop einen hohen Praxisanteil zum Ausprobieren der jeweiligen Spiele. Wir tauschen Erfahrungen aus und erproben Varianten fürs eigene Training.

E2 FAUSTBALL - die dynamische Ballsportart für ALLE Altersklassen

Referent: **Burkhard Maack**

Wir werden das Turnspiel Faustball neu entdecken. Zunächst gibt es eine kurze Regelkunde mit Praxisbeispielen. Im Praxisteil erarbeiten wir die Grundtechniken des Faustballspiels (Abwehr/Annahme, Zuspiel/Vorlage, Aufschlag/Rückschlag) und spielen ein Kleinfeld-Turnier.

E3/E4 Tabata für Kinder

Referentin: **Franziska Janßen**

Tabata ist ein Intervalltraining, das das Herz-Kreislauf-System beansprucht. Bei satten Beats der Musik verbrennst du nicht nur effektiv Fett, sondern verbesserst auch die maximale Sauerstoffaufnahme in der Muskulatur - noch nie hat so ein High Intensity Training so viel Spaß gemacht wie Tabata.

F3 Kleine Spiele

Referent: **Jörg Preetz**

Bei "kleinen Spielen" stehen die Bewegung, der Spaß, die Kommunikation und das Miteinander im Vordergrund. Verschiedene Spiele werden ausprobiert und verändert, so dass immer wieder neue Spiele und Herausforderungen entstehen.

F4 Kin Ball

Referent: **Jörg Preetz**

Kin Ball ist ein kooperatives Mannschaftsspiel, das mit drei Mannschaften gespielt wird. Es erfordert, bedingt durch die besonderen Flugeigenschaften des Balles, Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit.

G1 Rope Skipping

Referent: **Jörg Preetz**

Rope Skipping ist mehr als nur Seilspringen. Viele Tricks und fetzige Musik machen es zu einer modernen Sportart. Ob allein oder mit mehreren, für jeden ist etwas dabei.

G2 Musik für das Krabbeltunnen – Lieder, Fingerspiele, Knireiter

Referentin: **Imke Strank**

Wir erproben Lieder, Fingerspiele, Knireiter und Bewegungslieder für das Kindertunnen im Alter von 1 bis 3 Jahren.

G3 Musik für das Kindertunnen 1 (Frühling und Sommer)

Referentin: **Imke Strank**

In diesem Workshop erhaltet ihr neue Ideen, wie ihr eure Turnstunden musikalisch untermalen könnt. Wir lernen Lieder und Bewegungslieder passend zu den Jahreszeiten kennen und nutzen Turnmaterialien (Jongliertücher, Seile, Stäbe...).

G4 Musik für das Kinderturnen 2 (Herbst und Winter)

Referentin: **Imke Strank**

In diesem Workshop erhaltet ihr neue Ideen, wie ihr eure Turnstunden musikalisch untermalen könnt. Wir lernen Lieder und Bewegungslieder passend zu den Jahreszeiten kennen und nutzen Turnmaterialien (Jongliertücher, Seile, Stäbe...).

H1 World Jumping „kids“ - Trampolin-Spaß pur

Referentin: **Jasmin Mechler**

Das besondere Programm für „kids“ von 4 bis 9 Jahren. Mitreißende Animation zur Bewegung in Spiel und Sport. Hauptziele unseres Programms sind die Erhaltung und Förderung der kindlichen Phantasie und Kreativität sowie des natürlichen Bewegungsdranges und die Förderung der Bewegungsvielfalt.

H2 World Jumping „teens“

Referentin: **Jasmin Mechler**

Eine Mega-Spaß-Jumping-Stunde für Teenies von ca. 10 bis 16 Jahren. Animation zur Bewegung mit angesagter, aktueller Musik – eine prickelnde Sportparty. Hauptziel: Förderung der Bewegungsvielfalt, Koordination, Balance und Körperhaltung Heranwachsender in einer teils schwierigen Lebensphase – der beginnenden Pubertät. Wie gewinnen wir dieses Alterssegment für unseren Vereinssport? Ein lohnender Invest in unsere Zukunft.

H4 Inklusion - Ein Perspektivwechsel

Referent: **Arwin Mostauli**

Der neuzeitliche Begriff „Inklusion“ löst bei Menschen unterschiedliche Assoziationen aus und auch im Sport stehen wir vor Herausforderungen, denen wir uns stellen dürfen und sollten. Jeder Mensch hat unterschiedliche körperliche, seelische und geistige Voraussetzungen, die sich im Alltag und auch im Sport bemerkbar machen. Nicht alle Einschränkungen sind auf dem ersten Blick offensichtlich bzw. sichtbar. Es stellt sich hier die Frage, ob der Einzelne oder doch die vermeintlich „uneingeschränkten Menschen“ sich anpassen sollten. Haben wir uns schon einmal die Frage gestellt, ob unsere Wahrnehmung bzw. Beobachtung vielleicht auch eingeschränkt ist? Welche Fehler unterlaufen uns unbewusst bei der Durchführung einer Übungsstunde? Wie können wir diese erkennen und vermeiden?

I1* Hurra, wir eröffnen einen Kinderturn-Club! – Qualifizierung für Kitu-Club-Leitungen (Dieser Workshop muss in Verbindung mit A2 belegt werden)

Referentin: **Jenny Schlauderbach-Ülkü**

Mit dem Kinderturn-Club, einem Projekt der DTJ für ihre Mitgliedsvereine, können diese nach außen zeigen, dass Kinderturnen eine tolle Sache ist, und erhalten kostenlose Unterstützung zur Vereinsentwicklung. In diesem Workshop werden die zukünftigen Kinderturn-Club-LeiterInnen qualifiziert und erhalten Grundinformationen zur Nutzung des Kinderturn-Clubs als Marketinginstrument.

I2 Yoga und Entspannung für Zappelphilippe

Referentin: **Pritpal Kaur**

Kinder kommen in ihrem aufregenden Leben kaum noch zur Ruhe. Durch Stress und Leistungsdruck können sich viele Kinder schlecht entspannen und konzentrieren. Um diesen Schwierigkeiten entgegen-zuwirken, kann Yoga eine große Hilfe sein. Durch gezielte Übungen, welche vor allem für sehr unruhige Kinder geeignet sind, kann geholfen werden, spielerisch ihre Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.

I3 Yoga und Meditation für Kinder

Referentin: **Pritpal Kaur**

Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass Yoga und Meditation einen positiven Einfluss auf die Gesundheit ausüben. Zudem fördert es auch Motorik, Sozialverhalten, Zufriedenheit und Konzentration und steigert die emotionale Balance.

I4 Yoga und Bewegungsgeschichten für Kinder

Referentin: **Pritpal Kaur**

Der heutige Alltag ist für Kinder von Stress und Unruhe geprägt. Sie sind ständig unter Leistungsdruck und können sich kaum entspannen. Durch spielerisch aufgebaute Bewegungsgeschichten und Yogaspiele, die mit viel Bewegung und Entspannung verbunden sind, werden die körperliche und geistige Entwicklung der Kinder gestärkt und ihre Konzentrationsfähigkeit wird gefördert.

J1 Aktiv im Kinderschutz: Prävention sexueller Gewalt im Sport

Referentin: **Kirsten Heibey**

Die Teilnehmer werden in dem Workshop zu den Themen „Kindeswohlgefährdung“ und „Kindeswohlförderung“ sensibilisiert. Wir sprechen über die Risiken, die sich auch im Sportverein ergeben können, und besprechen, wie die Vereine und TrainerInnen sich präventiv dem Thema stellen können. Die Teilnehmer lernen auch, wie sie im Falle einer Kindeswohlgefährdung vorgehen können, um dem Kind oder Jugendlichen bestmöglich zu helfen. TrainerInnen sind fast immer auch Vertrauensperson und verbringen viel Zeit mit den Kindern außerhalb des familiären oder schulischen Kontextes, weshalb es wichtig ist, richtig zu reagieren, wenn ein Kind sich anvertraut.

J2 Auswertung eines Orientierungslaufs

Referent: **Oliver Seifert**

Die Teilnehmer erhalten eine Einweisung in das Auswertungssystem SportIden (SI) und lernen Bestandteile und Funktionsweise der SI-Ausrüstung kennen. Es erfolgt die Auswertung eines Test-Wettkampfes mit dem Programm MeOS.

J3 Inklusion vielfältig strukturieren

Referent: **Federico Torres**

Dieser Workshop beinhaltet eine kurze Einführung in das Thema „Inklusion“ und zeigt erste Schritte, diese im Sport umzusetzen. Wir strukturieren Stunden, um es heterogenen Gruppen zu ermöglichen, zusammen zu trainieren.