

HAMBURGER
SPORTJUGEND



15. HAMBURGER SPORTJUGEND

BILDUNGSTAGE

24./25. OKTOBER 2020
DIESES JAHR ONLINE

HERZLICH WILLKOMMEN ZU DEN 15. HAMBURGER SPORTJUGEND BILDUNGSTAGEN



Aufgrund der diesjährigen Umstände und Einschränkungen Rund um Covid19, haben wir uns frühzeitig entschlossen, die diesjährigen Bildungstage komplett als Onlineformat anzubieten. Dies garantiert uns auch in diesem Jahr die Durchführung und wir können euch wieder viele spannende Themen und innovative Workshops anbieten. Online heißt im Übrigen nicht ohne Praxis...

Alle Angebote können zur Verlängerung der Juleica (10 LE*) und der Übungsleiter*innen-C-Lizenz (15 LE) genutzt werden. Die Teilnahme an max. 16 LE ist an diesem Wochenende möglich.

Zur Teilnahme sollte erfahrungsgemäß ein Laptop oder mindestens ein Tablet zur Verfügung stehen, so dass die präsentierten

Inhalte auch gut wahrgenommen werden können. Die Nutzung über ein Smartphone kann nicht empfohlen werden. Für diverse Workshops wird es notwendig sein, sich per Webcam dazu zu schalten. Daher bitten wir euch, die Funktionalität eurer entsprechenden Endgeräte vorab zu prüfen. Es wäre toll, wenn für alle Teilnehmer*innen eine gleiche Form der Kommunikation herrschen kann – vielen Dank!

Wir wünschen euch ein lehrreiches und sportliches Wochenende sowie ganz viel Spaß!

* Eine LE (Lerneinheit) entspricht 45 Minuten.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Anmeldungen bitte spätestens bis 10. Oktober 2020 online unter: seminare.hamburger-sportjugend.de

Teilnahmegebühren

	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3
2 LE	8,00 €	12,00 €	16,00 €
4 LE	16,00 €	24,00 €	32,00 €

Stufe 1: Für Mitglieder von HSB-Vereinen und -Fachverbänden

Stufe 2: Für Mitglieder von Vereinen, die nicht im HSB sind, aber Hamburger Fachverbänden angehören; für Mitglieder anerkannter Hamburger Jugendverbände; Schüler*innen an allgemeinbildenden Schulen

Stufe 3: Sonstige

Hinweis

Die Hamburger Sportjugend behält sich vor, bei unentschuldigtem Nichterscheinen die Teilnahmegebühr zu erheben.

Veranstaltungsorte

Onlineplattformen Zoom & edubreak®

Mit freundlicher Unterstützung der Freien und Hansestadt Hamburg



ÜBERSICHT 15. HAMBURGER SPORTJUGEND BILDUNGSTAGE

SAMSTAG 24. OKTOBER 2020

10.00 Uhr		A2 Visualisieren: Flipcharts Ruth Beckmann 2 LE			A5 Yoga Basic Nora Ebert 4 LE	A6 Aufsichtspflicht im Sportverein Jasmin Spangenberg 4 LE
10.45 Uhr	A1 Doping Lea Schulz 3 LE			A4 Strength & Flexibility Annika Rosenkranz 3 LE		
11.30 Uhr			A3 Visualisieren: Schrift Ruth Beckmann 2 LE			
12.15 Uhr						
13.00 Uhr						

MITTAGSPAUSE

14.00 Uhr	B1 Social Media für Sportvereine Lea Schulz 4 LE	B2 Esports & eFootball Daniel Knoblich & Daniel Voigt 3 LE	B3 Rücken-Hüft- Workshop Nora Ebert 4 LE	B4 Spielerisches Krafttraining Svea Schultz 3 LE	B5 Diversität im Sportverein Paula Larsen & Lale Jensen 3 LE	B6 Ernährung für heranwachsende Sportler*innen Magda Tedla 4 LE
14.45 Uhr						
15.30 Uhr						
16.15 Uhr						
17.00 Uhr						

ÜBERSICHT 15. HAMBURGER SPORTJUGEND BILDUNGSTAGE

SONNTAG 25. OKTOBER 2020

10.00 Uhr

10.45 Uhr

11.30 Uhr

12.15 Uhr

13.00 Uhr

MITTAGSPAUSE

14.00 Uhr

14.45 Uhr

15.30 Uhr

16.15 Uhr

17.00 Uhr

C1
Reset the table
Lea Schulz
3 LE

C2
Check your privilege!
Sina Hätti
4 LE

C3
**Aufsichtspflicht
im Sportverein**
Jasmin
Spangenberg
4 LE

C4
Strength & Flexibility
Annika Rosenkranz
3 LE

C5
**Diversität im
Sportverein**
Paula Larsen
& Lale Jensen
3 LE

D1
**Mediennutzung
& Mediensucht**
Meike Krauss
4 LE

D2
Teammotivation
Oliver Schmidt
4 LE

D3
Kleine Spiele
Svea Schultze
2 LE

D4
**Psychische
Gesundheit**
Annika Weinkopf
4 LE

D5
**Ernährung für
heranwachsende
Sportler*innen**
Magda Tedla
4 LE

„ES LÄUFT NICHT MEHR WIE GESCHMIERT, SONDERN WIE GEDOPT.“



Doping ist kein Kinderspiel, sondern ein Verstoß gegen die vereinbarten Regeln für Training und Wettkämpfe. Alle Sportlerinnen und Sportler erkennen diese mit ihrem Eintritt in die Sport-Gemeinschaft eigentlich an. Das gilt für den Breitensport genauso wie für den Spitzensport.

Doch wo fängt Doping überhaupt an? Was ist verboten und was ist erlaubt? Zwingt der Spitzensport die Athleten ins Doping? Bei allen Gedanken an den Leistungssport darf nicht vergessen werden, dass der Wunsch nach Leistungssteigerung nicht allein im Profisport zu Hause ist. Auch im Alltag sind wir angehalten ständig alles aus uns herauszuholen und möglichst die eigene Leistungsgrenze zu überschreiten. Das führt dazu, dass auch in der Schule, im Studium und im Beruf mit Substanzen und Techniken getrickst wird, um dauerhaft der oder die Beste zu sein. Neben dem größer werdenden Angebot an Mitteln spielen zunehmende Leistungsorientierung und Leistungsdruck in unserer Gesellschaft eine große Rolle und das in allen Bereichen unseres Lebens. Wir wollen klären, was Doping ist, wie sich eine Dopingmentalität entwickelt und wie wir uns und andere davor schützen können. (3 LE)

Referentin: Lea Schulz

B.A. Öffentlichkeitsarbeit und Unternehmenskommunikation, Juniorbotschafterin (dsj) Prävention Dopingmentalität

VISUALISIERUNG SPEZIAL: FLIPCHARTS GESTALTEN



Immer wieder werde ich gefragt, wie man spontan Flipcharts gestalten kann. Hier soll es genau darum gehen: schlichte, d.h. schnell herzustellende, aber wirkungsvolle Flipcharts!

Was sind die wesentlichen Elemente? Wie kann man mit kleinen Details begeistern? Gerne können wir die Tipps und Tricks an euren Beispielen/Themen ausprobieren, sodass ihr direkt ein paar Vorlagen/konkrete Ideen für euer nächstes Training oder den nächsten Elternabend mitnehmen könnt.

Als Material benötigst du Papier und (Filz-)Stifte, gerne auch Moderationsstifte (mit Keilspitze), ein paar bunte Stifte und einen (grauen) "Schattenstift". (2 LE)

Referentin: Ruth Beckmann

Diplom-Psychologin, jahrelange Seminarleitung in der (jung-)Erwachsenenbildung

VISUALISIERUNG SPEZIAL: SCHRIFT GESTALTEN



Worte sind ein wesentlicher Teil von Visualisierung - und damit (deine) Schrift. Der Workshop ist ein kleiner Anschubser für alle, die ihre (Flipchart-)Schrift verbessern und/oder damit begeistern wollen!

Es geht um Tipps & Tricks zu lesbarer Schrift, wie du mit kleinen Veränderungen Schriftarten variieren und wie du diese am besten einsetzt - von einfacher Informationsvermittlung zu bombastischen Überschriften.

Als Material benötigst du Papier und (Filz-)Stifte, wer mag auch Moderationsstifte (mit Keilspitze). (2 LE)

Referentin: Ruth Beckmann

Diplom-Psychologin, jahrelange Seminarleitung in der (jung-)Erwachsenenbildung

STRENGTH AND FLEXIBILITY



In diesem Seminar geht es um aktives Dehnen:

Während die eine Seite der Muskulatur (Agonist) gedehnt wird, muss die andere Seite (Antagonisten) stark arbeiten, um aus eigener Kraft die größtmögliche Bewegungsreichweite zu erreichen.

Es werden die theoretischen Grundlagen zur Beweglichkeit und deren Training vermittelt: Aktuelle Studienlage, Methoden, Grenzen, aktives vs. passives Dehnen, etc.

Ebenfalls wird der Zusammenhang zwischen verschiedenen Sportarten und der Beweglichkeit einzelner Gelenke, sowie Verletzungen hergestellt. Danach werden die verschiedenen Techniken natürlich ausprobiert und ein großes Repertoire an Übungen in einem ganzheitlichen Workout gelehrt. (3 LE)

Referentin: Annika Rosenkranz

Gesundheitsmangerin B.A., Poledance & Fitnesstrainerin (XPERT)

YOGA BASIC



In diesem Workshop werden theoretische und praktische Grundkenntnisse des Yoga vermittelt.

Wir lernen die Sonnengröße kennen und üben verschiedene Yoga-Stile. Es werden Atemtechniken gezeigt und praktiziert. Natürlich gibt es auch eine fließende Yoga-Stunde, die mit einer entspannenden Meditation abgerundet wird.

Der Workshop ist geeignet für Einsteiger aber auch für Fortgeschrittene, die ihr Wissen auffrischen möchten und für solche, die einfach einmal Lust haben, Yoga angstfrei auszuprobieren. (4 LE)

Referentin: Nora Ebert

Yoga Ausbildungsreferentin, Rücken-trainerin, Pilates/B-Lizenz Haltung und Bewegung

AUFSICHTSPFLICHT IM SPORTVEREIN



Die Aufsichtspflicht. Ein viel gefürchtetes Thema in Sportvereinen. Die meisten Leute wissen gar nicht so recht, was sie dürfen und was nicht. Es besteht leider oft eine große Unsicherheit. In diesem Workshop möchten wir gemeinsam solche Unsicherheiten aus dem Weg schaffen, so dass Jugendarbeit ohne ständiges Hinterfragen oder Unwissenheit möglich ist. (4 LE)

Referentin: Jasmin Spangenberg

Jura Studentin, Referentin der HSJ, Jugendgruppenleiterin

SOCIAL MEDIA FÜR SPORTVEREINE



Die vereinseigene Website ist für die jüngeren Zielgruppen nicht mehr die erste Anlaufstelle bei der Suche nach Informationen. Auch die sozialen Netzwerke sind zu einem wichtigen Aushängeschild für Vereine und Verbände geworden. Instagram, Facebook, Twitter, YouTube & Co.: Social Media sind aus der Medienarbeit nicht mehr wegzudenken und bieten spannende Möglichkeiten den eigenen Verein in Szene zu setzen. Deshalb setzen wir uns in diesem Workshop mit den unterschiedlichen Netzwerken, Erzähl-techniken, Bildern, Videos und Boomerangs auseinander. Im Hinterkopf bleibt stets die Frage: Wie nutze ich das sinnvoll für meinen Verein/Verband. (4 LE)

Referentin: Lea Schulz

B.A. Öffentlichkeitsarbeit und Unternehmenskommunikation, Juniorbotschafterin (dsj) Prävention Dopingmentalität

ESPORTS IM SV UND EFOOTBALL IM HFV, DER WEG ZUM LIGA- BETRIEB



Der Workshop startet mit einem Einblick in die Voraussetzungen für ESport im Verein – Wie kann dies z.B. gelingen, ohne dass die Gemeinnützigkeit gefährdet wird?

Weiterführend widmen wir uns einem Beispiel aus der Praxis: dem Werdegang vom Turnier zum Liga-Betrieb im Hamburger Fußball-Verband. Welche Rahmenbedingungen wurden geschaffen, welche Strukturen und Abläufe bestehen nun nach dem ersten Liga-Jahr. Diese Informationen werden wir mit einer Zusammenfassung der Learnings aus dem ersten Jahr abschließen. (3 LE)

Referenten: Daniel Knoblich / Daniel Voigt
Geschäftsführer der HSJ / Mitarbeiter HHFV für DFB-Masterplan, Datenschutz, IT

RÜCKEN-HÜFT WORKSHOP



In diesem Workshop gehen wir den Ursachen auf den Grund und versuchen zu verstehen, warum der Rücken weh tut und was man dagegen tun kann. Wir besprechen kurz die Anatomie von Rücken und Hüfte und deren Zusammenhang und natürlich werden wir wieder viele praktische Beispiele kennenlernen und zu einem Stundenbild zusammenführen.

Es wird nicht nur gekräftigt, sondern ebenfalls viel gedehnt und gerollt. Deshalb: Bitte einen Tennisball oder Faszien-Ball o.ä. bereithalten.

Am Ende gibt es wie immer eine wohltuende Entspannung. (4 LE)

Referentin: Nora Ebert

Yoga Ausbildungsreferentin, Rücken-trainerin, Pilates/B-Lizenz Haltung und Bewegung

(SPIELERISCHES) KRAFTTRAINING FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



„Zeig mir eine Liegestütze“ kann für viele Kinder und Jugendliche zur echten Herausforderung werden! Doch dies muss nicht der Fall sein – mit dem nötigen Grundwissen und etwas Kreativität kann aus wenigen Übungen ein spannendes Krafttraining werden. Lasst euch überzeugen, dass Krafttraining nicht nur Hantelstemmen bedeutet und ihr auch mit Alltagsmaterialien die nötige Intensität schaffen könnt. (3 LE)

Referentin: Svea Schultz

Koordinatorin der Freiwilligendienste im Sport der Sportjugend MV (Sportwissenschaftlerin, Übungsleiterin, Referentin seit 10 Jahren)

DIVERSITÄT IM SPORTVEREIN, GENDER UND QUEER



In diesem Seminar soll es um Diversität im Sportverein gehen. Unser Fokus liegt auf LGBTQIA+ Themen, besonders auch trans* Identitäten und den Umgang mit Diversität. Wir klären Begriffe, erklären Strukturen und wollen mit euch gemeinsam an Beispielen erarbeiten, wie man Diversität im Sport leben kann.

Gerne klären wir alle Fragen, die ihr dazu habt. Es soll um eure Erfahrungen und Anliegen gehen!

Wir freuen uns auf euch! (3 LE)

Referent*innen: Paula Larsen / Lale Jensen

Student*innen der Soziologie, Referent*innen der HSJ

ERNÄHRUNG FÜR HERANWACHSENDE SPORTLER*INNEN



Die tägliche Ernährung ist ein oft unterschätztes Thema, obwohl gerade bei Sportler*innen ein besonderes Augenmerk darauf gelegt werden muss. Denn unsere Figur und Leistungsfähigkeit wird zu 70% von unserer Ernährung und nur 30% von unserer täglichen Bewegung vorbestimmt. Wer also da nicht zum Apfel greift, ist selbst schuld oder? Kinder und Jugendliche brauchen eine gezielte Ernährungsbildung, die zeigt wie man leistungsstark und gesättigt sein kann. Denn lecker bedeutet nicht gleich ungesund. Wie genau das geht, wird in diesem Workshop gezeigt. (6 LE)

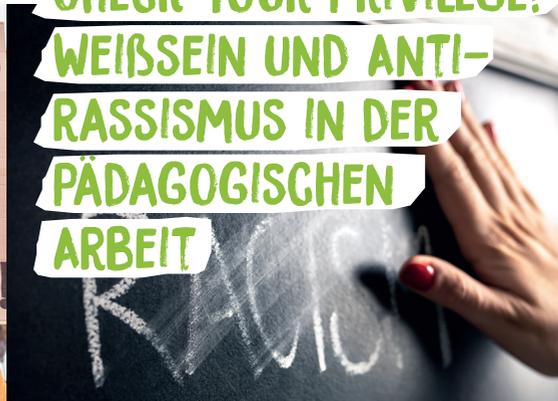
Referentin: Magda Tedla

Ernährungswissenschaftlerin, Unternehmerin und Gründerin von Magda's Food Programme, Referentin zum Thema Ernährung, Beauty Food

RESET THE TABLE, UNSERE WELT NEU GEDACHT



CHECK YOUR PRIVILEGE! WEIßSEIN UND ANTI- RASSISMUS IN DER PÄDAGOGISCHEN ARBEIT



MEDIENNUTZUNG UND MEDIENSUCHT



TEAMMOTIVATION



Unsere Welt befindet sich im Wandel. Das neue Jahrtausend wird zum Startschuss für viele neue gesellschaftliche Veränderungen. Doch was führt zu gesellschaftlichen Veränderungen? Wieso gibt es auf einmal Fridays for Future, Black Lives Matter und Omas gegen Rechts? Um unsere Welt neu zu definieren, müssen wir überlegen, wie wir unsere eigene Kreativität, unsere Überzeugungen, unsere Macht und unsere Identität neu definieren können. Starten wir also ein Gespräch darüber, wie wir den Status Quo ändern möchten. Es gibt eine Reihe spannender Methoden, die uns eine neue Sichtweise auf unsere Welt ermöglichen. Also setzen wir uns an einen Tisch und überlegen, was neu gedacht werden kann. Angefangen bei der Tischordnung „Reset the Table“.

Wir können uns und andere dazu ermutigen nachzudenken: was tun wir bereits und was könnten wir noch tun, um eine größere Wirkung zu erzielen. (3 LE)

Referentin: Lea Schulz

B.A. Öffentlichkeitsarbeit und Unternehmenskommunikation B.A. Öffentlichkeitsarbeit und Unternehmenskommunikation

Dieser Workshop stellt eine kompakte Einführung in das Thema Rassismus dar und richtet den Blick besonders auf die Positionierung weißer (nicht von Rassismus betroffener) Menschen. Denn dieser Fokus ist wichtig, um das System Rassismus in seiner gesamten Komplexität zu verstehen und verändern zu können.

Folgende Fragestellungen sind zentrale Inhalte des Workshops:

- Was bedeutet Weißsein und welche Privilegien sind damit verknüpft?
- Was verstehen wir eigentlich unter Rassismus? Welche rassistischen Denkmuster und Verhaltensweisen haben wir verinnerlicht?
- Was bedeuten unterschiedliche Positionierungen im Kontext von Rassismus in der pädagogischen Praxis und wie lässt sich ein vielfältiges Miteinander leben? (4 LE)

Referentin: Sina Hätti

Mitarbeiterin HSB – Integration durch Sport, Soziologin, interkulturelle Trainerin und systemische Beraterin

Im Workshop Mediennutzung und Mediensucht lernen Teilnehmer*innen die Medienwelten besser kennen. Wir beschäftigen uns damit, welche Abhängigkeitsfaktoren die Mediennutzung mit sich bringt und besprechen Präventionsmethoden. An eigenen Beispielen wird es Raum für Austausch geben. Gemeinsam werden wir die Frage beantworten, wie ein vernünftiger Medienumgang im Sportbereich erreicht werden kann. (4 LE)

Referentin: Meike Krauss Medienpädagogin

Wie kann man Teams so motivieren, dass sie erfolgreich zusammenarbeiten und fokussiert auf ihre Ziele hinarbeiten? Egal ob im Sportteam, in der Schulklasse oder im Kollegium: Mit einfachen Mitteln lassen sich Teams so führen, dass sie eigenständig und motiviert ihre Aufgaben erledigen und sich für die gemeinsame Sache einsetzen. Der Workshop zeigt Wege und Methoden auf, wie Teammotivation gelingt und welche Voraussetzungen dafür geschaffen werden müssen. Am Anfang steht dabei immer auch die Selbstmotivation. Es geht um individuelle sowie kollektive Werte, Wünsche und Ziele aber auch um Gruppendynamik, Teamphasen und Teamrollen. Neben viel Wissen zum Thema werden leicht umsetzbare Übungen und Methoden vorgestellt, mit denen Teams nachhaltig motiviert werden können. (4 LE)

Referent: Oliver Schmidt

Freiberuflicher Trainer und Erlebnispädagoge (B. A. Soziale Arbeit, M. A. Bildungswissenschaft und Zertifikat Erlebnispädagogik und Outdoor Training; Zusatzqualifikation Psychomotorik in pädagogischen Handlungsfeldern)

KLEINE SPIELE VON A-Z



PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN IM SPORT



WEITERE INFORMATIONEN



Egal wie alt wir sind, das ausgiebige Spielen sollten wir nicht verlernen- besonders nicht beim Training mit unseren Trainings-Kids! Spiele fördern durch ihre Vielseitigkeit nicht nur die koordinativen Fähigkeiten, sondern auch die Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit. Sie lassen sich zu jedem Zeitpunkt einsetzen, unabhängig von Komplexität und Material. Spiele müssen einfach gespielt werden – lasst euch davon überzeugen! (2 LE)

Referentin: Svea Schultz

Koordinatorin der Freiwilligendienste im Sport der Sportjugend MV (Sportwissenschaftlerin, Übungsleiterin, Referentin seit 10 Jahren)

Die eigene psychische Gesundheit und das Wohlbefinden zu erhalten, ist ein Lebensziel. Sport kann dabei als Schutzfaktor fungieren. Gleichzeitig birgt der Sport spezielle Risikofaktoren.

Dieses Fortbildungsangebot richtet sich speziell an Trainer*innen und Übungsleiter*innen sowie Interessierte, die erfahren möchten, was sich hinter den Begriffen psychische Gesundheit und Wohlbefinden verbirgt. Ebenso wird es um psychische Erkrankungen und besondere Risikofaktoren im (Leistungs-)Sport gehen. Methoden für ein Wohlbefinden förderndes Trainingsklima sowie Selbstmanagement für Trainer*innen, Übungsleiter*innen und Sporttreibende werden vorgestellt. Zum Abschluss nehmen wir uns Zeit für den gemeinsamen Austausch sowie Selbsterfahrung und die Klärung individueller Fragen. (4 LE)

Referentin: Annika Weinkopf

Referentin Prävention sex. Gewalt der HSJ (Sportpsychologin, systemische Beraterin/Therapeutin)

HAMBURGER
SPORTJUGEND
IM HAMBURGER SPORTBUND E.V.

ANSPRECHPARTNER*IN

Jana Wasserberg & Johannes Rönnfeldt

Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg

Telefon 040 41908-255 oder -143

Fax 040 41908-296

E-Mail

j.wasserberg@hamburger-sportjugend.de

j.roennfeldt@hamburger-sportjugend.de