HAMBURGER SPORTJUGEND

16. HAMBURGER SPORTJUGEND BILDUNGSTAGE

23./24. OKTOBER 2021
DIESES JAHR ONLINE ÜBER EDUBREAK

HERZLICH WILLKOMMEN ZU DEN 16. HAMBURGER SPORTJUGEND BILDUNGSTAGEN

Aufgrund der weiterhin unsicheren Umstände rund um Covid 19 haben wir uns erneut dazu entschieden, die diesjährigen Bildungstage online durchzuführen. Safety first!

Dies garantiert uns eine Durchführung ohne erhöhtes Risiko für alle Beteiligten. Wir werden euch wieder viele spannende Themen sowie innovative Workshops anbieten, in denen die Aktivität trotz des Bildschirms nicht zu kurz kommen wird.

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 mit ganz viel Spaß!

* Eine LE (Lerneinheit) entspricht 45 Minuten.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Anmeldungen bitte spätestens bis **10. Oktober 2021** 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.

Veranstaltungsort

edubreak® – SportCampus Nord
sportcampus-nord-community.edubreak.de

ANSPRECHPARTNER*IN

Jana Wasserberg und 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

Mit freundlicher Unterstützung der Freien und Hansestadt Hamburg

Hamburg ACTIVE CITY

ÜBERSICHT 16. HAMBURGER SPORTJUGEND BILDUNGSTAGE

SAMSTAG 23. OKTOBER 2021

10.00 Uhr 10.45 Uhr 11.30 Uhr 12.15 Uhr 13.00 Uhr	**A1** **Koordination im Kinder und Jugend-training** Svea Schultz 4 LE	**A2** **Risikoanalysen und Verhaltensleitfäden zur PSG im Sport** Annika Weinkopf/ Leila Josua 2 LE	**A3** **Gesprächsführung u. Interventionsleitfäden zur PSG im Sport** Annika Weinkopf/ Leila Josua 2 LE	**A4** **Achtsamkeit im Sport (interaktiver Vortrag)** Henning Löhmer 3 LE	**A5** **Zeit- und Selbstmanagement** Saskia Haase 3 LE	**A6** **Risikoverhalten junger Menschen und Umgang aus pädagogischer Sicht** Oliver Schmidt 4 LE

MITTAGSPAUSE

14.00 Uhr 14.45 Uhr 15.30 Uhr 16.15 Uhr 17.00 Uhr	**B1** **Abwechslung im Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen** Svea Schultz 4 LE	**B2** **Recht und Aufsichtspflichten** Jasmin Spangenberg 3 LE	**B3** **Coolness im Teamsport** Zweikampfverhalten 4 LE	**B4** **Achtsamkeit im Sport – achtsamkeitsbasierte Praxisübungen** Henning Löhmer 4 LE	**B5** **Gender und Queer Diversität im Sport** Paula Larsen 4 LE

ÜBERSICHT 16. HAMBURGER SPORTJUGEND BILDUNGSTAGE

SONNTAG 24. OKTOBER 2021

10.00 Uhr 10.45 Uhr 11.30 Uhr 12.15 Uhr 13.00 Uhr	**C1** **Mitgliedsbindung und -gewinnung im Sportverein mit Customer Touchpoint Management ®** Tania Nawroth 4 LE	**C2** **Fördermöglichkeiten bei der HSJ** Andrea Steube 2 LE	**C3** **Was ist eigentlich Glück?** Leonard Heygster 2 LE	**C4** **Umgang mit schwierigen Kindern** Saskia Haase 3 LE	**C5** **Kinderturnaufbauten digital planen** Leonard Döring 2 LE	**C6** **Yoga Basic** Nora Ebert 4 LE

MITTAGSPAUSE

14.00 Uhr 14.45 Uhr 15.30 Uhr 16.15 Uhr 17.00 Uhr	**D1** **Von Gleichberechtigung zur Vielfalt – Auf dem Weg zum Sport für alle?** Juliane Bötel 3 LE	**D2** **Dopingprävention und Nahrungsergänzungsmittel** Leonard Döring 4 LE	**D3** **Recht und Aufsichtspflichten** Jasmin Spangenberg 3 LE	**D4** **Gender und Queer Diversität im Sport** Paula Larsen 4 LE	**D5** **Entspanungsmethoden für Kinder** Hanna Litzbarski 3 LE

A1 · 10-13 Uhr

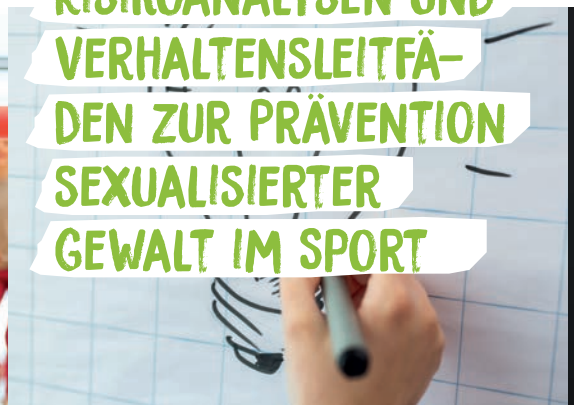
KOORDINATION IM KINDER UND JUGENDTRAINING

Hände und Füße gleichzeitig zu bewegen, kann manchmal schon ungewöhnlich sein. Aber was passiert, wenn noch ein Ball, ein Stift oder ein geschlossenes Auge dazu kommen? Dieser Frage wollen wir in dieser Fortbildung nachgehen! Mit wenig (Alltags-) Materialien wollen wir euch neue Bewegungsaufgaben liefern, die euch mit allen Sinnen beanspruchen und euren Kopf zum Glühen bringen. (4 LE)

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

A2 · 10-11.30 Uhr

RISIKOANALYSEN UND VERHALTENSLEITFÄDEN ZUR PRÄVENTION SEXUALISIERTER GEWALT IM SPORT



Wir tauschen uns über die Durchführung und Erstellung von Risikoanalysen und Verhaltensleitfäden zur Prävention sexualisierter Gewalt aus, wie sie zukünftig alle förderberechtigten Mitgliedsorganisationen der Hamburger Sportjugend vorlegen müssen. Dabei wird es um Risikosituationen und -faktoren gehen, die speziell Übergriffe im Sport ermöglichen sowie daraus resultierende Verhaltensregeln, die den Schutz aller Beteiligten erhöhen. (2 LE)

Referentinnen:
Leila Josua
Referentin Prävention sexualisierter Gewalt (HSJ); Kriminologin
Annika Weinkopf
Ansprechperson Seminararbeit Prävention sexualisierter Gewalt (HSJ); Sportpsychologin

A3 · 11.30-13 Uhr

GESPRÄCHSFÜHRUNG MIT BETROFFENEN UND INTERVENTIONSLEITFÄDEN ZUR PRÄVENTION SEXUALISIERTER GEWALT IM SPORT

Wir sprechen darüber, wie die Gesprächsführung mit Betroffenen sexualisierter Gewalt im Erstkontakt gelingen kann und tauschen uns zu möglichen Handlungsschritten bei Vorfällen von sexualisierter Gewalt im Verein/Verband aus. Dabei legen wir den Fokus darauf, wie der Verein/Verband reagieren und Betroffenen helfen kann. (2 LE)

Referentinnen:
Leila Josua
Referentin Prävention sexualisierter Gewalt (HSJ); Kriminologin
Annika Weinkopf
Ansprechperson Seminararbeit Prävention sexualisierter Gewalt (HSJ); Sportpsychologin

A4 · 10.45-13 Uhr

ACHTSAMKEIT IM SPORT

In diesem Workshop wird auf die Grundlagen von Achtsamkeit und dem Einsatz im Sport eingegangen. Zum einen stehen die Definition, die Herkunft und die Anwendung als Gesundheitsprophylaxe im Vordergrund. Zum anderen wird die Bedeutung von Achtsamkeit im Sport thematisiert. Das gezielte Training der Fähigkeit der Achtsamkeit ist ein innovativer sportpsychologischer Ansatz für den Leistungssport, obwohl Achtsamkeit bereits vor über 2.500 Jahren in Sportarten wie dem Bogenschießen angewendet wurde. Forschungen aus dem Bereich der Sportwissenschaft, Neurowissenschaft und Psychologie bestätigen die positiven Auswirkungen bei der Aufmerksamkeitskontrolle, Emotionsregulation, dem Flow, dem Selbstbewusstsein und der Regeneration. Der Ablauf des Mindful SPE-Sport Performance Enhancement (MSPE) Trainings wird erläutert und durch ausgewählte Theorieimpulse und Praxisübungen beispielhaft vorgestellt. (3 LE)

Referent: Henning Löhmer
Sportwissenschaftler (B. A. und M. Sc.)
Diverse Zusatzqualifikationen: Achtsamkeitsausbildung (TAA), Mindful Sport Performance Enhancement, Brainkinetic, MBSR

A5 · 10.45-13 Uhr

ZEIT- UND SELBST-MANAGEMENT

Deine To-Do-Liste wächst und wächst mal wieder und du weißt nicht, wo du anfangen sollst?
Dann bist du in diesem Seminar genau richtig! Gerade in Zeiten von Corona hilft es dir, einen strukturierten Alltag zu gestalten. Hier lernst du Strategien und Möglichkeiten kennen, um deinen Alltag besser zu organisieren, dir Freiräume zu schaffen und deine Arbeitseffizienz zu steigern. Wir schauen auf Zeitfresser im Alltag und Motivationsmethoden, um auch unbeliebte Aufgaben schnell als erledigt abhaken zu können. In kleinen Übungen erfährst du, wie du dich besser managen kannst und weniger gestresst durch den Alltag hetzt. (3 LE)

Referentin: Saskia Haase
Pädagogin (B.A.)

A6 · 10-13 Uhr

RISIKOVERHALTEN JUNGER MENSCHEN UND UMGANG AUS PÄDAGOGISCHER SICHT

In vielen Sportarten gehört das Risiko dazu und ermöglicht erst Entwicklung. Aus der Diskussion um Überbehütung und „Helikoptereltern“ aber ergibt sich zunehmend die Frage, wie viel wir eigentlich noch unseren Kindern zutrauen. Absolute Sicherheit in allen Lebenslagen der Heranwachsenden ist nicht möglich. Trotzdem wünschen sich viele Eltern so viel davon wie möglich für ihre Kinder. Pädagogische Fachkräfte und Trainer*innen versuchen, diesem legitimen Wunsch soweit es geht nachzukommen. Dabei begeben sie sich immer auf eine Gratwanderung: Denn gerade Kinder und Jugendliche suchen das Risiko und den Nervenkitzel. Sie wollen und müssen sich austesten, Grenzen erfahren und Erfahrungen sammeln. Der Online-Workshop stellt den Risikobegriff zur Diskussion, gibt Anregungen, wie Kinder und Jugendliche lernen, Verantwortung für sich selbst und andere zu übernehmen und wie Aktivitäten mit Kindern und Jugendlichen spannend und dennoch risikobewusst gestaltet werden können. (4 LE)

Referent: Oliver Schmidt
Freiberuflicher Trainer und Teamentwickler (B. A. Soziale Arbeit, M. A. Bildungswissenschaft, Zertifikat Erlebnispädagogik und Outdoor Training; Zusatzqualifikation Psychomotorik in pädagogischen Handlungsfeldern)

B1 · 14-17 Uhr

ABWECHSLUNG IM KRAFTTRAINING MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN

Station 1 „Situps“, Station 2 „Kniebeuge“, Station 3 „Liegestütze“ und immer so weiter, bis wieder von vorn angefangen wird! Begeisterung lösen diese Aufgaben nicht unbedingt bei unseren Sportler*innen aus, aber ohne die passende Fitness klappen viele Grundbewegungsformen nicht. Durch Spielformen oder eine Intensitätssteigerung kann das klassische Krafttraining ein neues Image bekommen. (4 LE)

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

B2 + D3 · jeweils 14-16.15 Uhr

RECHT UND AUFSICHTSPFLICHTEN

Weißt du eigentlich, was du als Übungsleiter*in darfst und was du nicht darfst?
Weißt du was passieren kann, wenn du diesen Rahmen verlässt?
In diesem Workshop werden wir uns insbesondere über die Aufsichtspflicht und darüber unterhalten, was passieren kann, wenn du diese nicht einhältst. (3 LE)

Referentin: Jasmin Spangenberg
Jura Studentin, Referentin der HSJ, Jugendgruppenleiterin

B3 · 14-17 Uhr

COOLNESS IM TEAMSPORT

Beleidigungen, Diskriminierung, Foulspiel, Homophobie - im Sport-/Alltag werden alle Akteur*innen auf dem Spielfeld, aber auch Mitglieder hinter den Kulissen immer wieder mit Konfliktsituationen konfrontiert. Die Folgen sind im schlimmsten Fall Sperren oder Geldstrafen. Um möglichen Aggressor*innen deeskalierend zu begegnen, sich nicht provozieren zu lassen und herausfordernde Situationen zu entschärfen, bedarf es praxisnaher Schulungen.
In dem Workshop werden die Teilnehmenden mit den wichtigsten Ursachen für Konflikte sowie Methoden zur Konfliktvermeidung und -lösung vertraut gemacht. Gleichzeitig lernen sie, sich gegenseitig im Team zu unterstützen und wirksame Handlungsoptionen anzuwenden. Eine gute Konfliktwahrnehmung sowie gelassene Kommunikation helfen den Beteiligten und allen Teamplayern, herausfordernde Situationen deeskalierend zu lösen - und als gutes Vorbild voranzugehen. (4 LE)

Referent*innen:
Team Zweikampfverhalten e.V.

B4 · 14-17 Uhr

ACHTSAMKEIT IM SPORT – ACHTSAMKEITSBASIERTE PRAXISÜBUNGEN

Dieser Workshop dient zur praktischen Umsetzung von Achtsamkeitsübungen. Die Praxisübungen beginnen mit der sitzenden Achtsamkeitspraxis und enden mit sportartspezifischen Bewegungen. Es gibt Zeit für einen Erfahrungsaustausch der Praxisübungen und Hilfestellungen für die erfolgreiche Integration in den Trainingsalltag. (4 LE)

Referent: Henning Löhmer
Sportwissenschaftler (B. A. und M. Sc.)
Diverse Zusatzqualifikationen: Achtsamkeitsausbildung (TAA), Mindful Sport Performance Enhancement, Brainkinetic, MBSR

B5 + D4 · jeweils 14-17 Uhr

GENDER UND QUEER DIVERSITÄT IM SPORT

Warum ist Diversität so im Trend und wieso brauchen wir diese wirklich? In diesem Workshop erarbeiten wir uns gemeinsam, was Gender und Queer Diversität bedeutet, wie wichtig sie auch im Sport ist und was ihr in eurem Verein tun könnt, um diskriminierungsfreie Räume zu schaffen. Es wird auch Zeit für Fragen und Diskussionen geben. (4 LE)

Referentin: Paula Larsen
Studierende der Soziologie; Schwerpunkt-Interesse intersektionaler Feminismus; Teamerin der HSJ seit 2018

C1 · 10-13 Uhr

MITGLIEDSBINDUNG UND -GEWINNUNG IM SPORTVEREIN MIT CUSTOMER TOUCHPOINT MANAGEMENT

Die Corona Pandemie hat vielen Vereinen Mitglieder gekostet. Mit Hilfe des Customer Touchpoint Managements®, einem Tool aus der Wirtschaft, schauen wir in die Strukturen des Vereins. An welchen Berührungspunkten mit dem Verein werden die Mitglieder enttäuscht, welche begeistern sie und wie können zukünftig Enttäuschungsmomente vermieden werden und Begeisterung geschaffen werden? (4 LE)

Referentin: Tania Nawroth
Zertifizierte Customer Touchpoint Managerin und Referentin der Hamburger Sportjugend

C2 · 10-11.30 Uhr

FÖRDERMÖGLICHKEITEN BEI DER HAMBURGER SPORTJUGEND

Für Veranstaltungen, Mitarbeiter*innen-Schulungen, Gruppenreisen etc. müssen Sportvereine Geld aufbringen. Die Sportjugend unterstützt solche und ähnliche Vorhaben finanziell.
Wir stellen die Fördermöglichkeiten der Sportjugend vor und geben Tipps zur Finanzierung von Aktivitäten in der Kinder-/Jugendarbeit. (2 LE)

Referentin: Andrea Steube
Sachbearbeitung Ferienanlage Schönhagen und Vereinsberatung

C3 · 11.30-13 Uhr

WAS IST EIGENTLICH GLÜCK?

Das Seminar „Was ist eigentlich Glück?“ vermittelt ein Verständnis für die Entstehung sowie den Erhalt von Wohlbefinden. Dabei wird insbesondere auf das Zusammenspiel von „Glück“ und Wohlbefinden auf Grundlage eigener Wertvorstellungen eingegangen. Ziel des Seminares ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, das eigene Wohlbefinden gezielt und vor allem langfristig zu erhalten oder zu steigern. (2 LE)

Referent: Leonard Heygster
Projektleiter bei der Deutschen Employer Branding Akademie, Ernährungscoach, Personal Trainer, Initiator von humansarehappy.org

C4 · 10.45-13 Uhr

UMGANG MIT SCHWIERIGEN KINDERN

Ständiges Getuschel, unkontrolliertes Gebrüll oder sogar aggressives Verhalten von Kindern und Jugendlichen in der Sporthalle sind keine Seltenheit. Der angemessene Umgang mit solchen „Störenfrieden“ stellt viele Übungsleiter*innen und Trainer*innen vor eine schwierige Aufgabe.
Ohne das Verstehen der Handlungen von Kindern und Jugendlichen wird es immer nur Kraft zehrende und/oder autoritäre „Lösungen“ geben.
Wenn du lernen willst, wie du die im Training für das Maßregeln aufgewendete Zeit anderweitig und sinnvoller nutzen kannst und trotzdem die Übersicht behältst, ist dies der richtige Workshop für dich.
(3 LE)

Referentin: Saskia Haase
Pädagogin (B.A.)

C5 · 11.30-13 Uhr

KINDERTURN-AUFBAUTEN DIGITAL PLANEN

Du kommst in die Halle und überlegst dir beim Eintreten, was du aufbauen willst? Dann stellst du fest, dass du mit dem vorhandenen Material nicht hinkommst und der Platz zu eng ist? Ich zeige dir, wie du ganze Hallenlandschaften für Kinderturnstunden im Vorfeld digital am Computer planen kannst! Auf diese Weise kannst du auch für mehr Abwechslung in deinen Stunden sorgen und Stationskarten entwerfen, mit denen Helfer*innen die Stationen richtig aufbauen können. (2 LE)

Referent: Leonard Döring
Freiberuflicher Sportreferent mit DOSB-Ausbilderlizenz, ÜL-C-Lizenz, Juleica. Lehramtsstudent

C6 · 10-13 Uhr

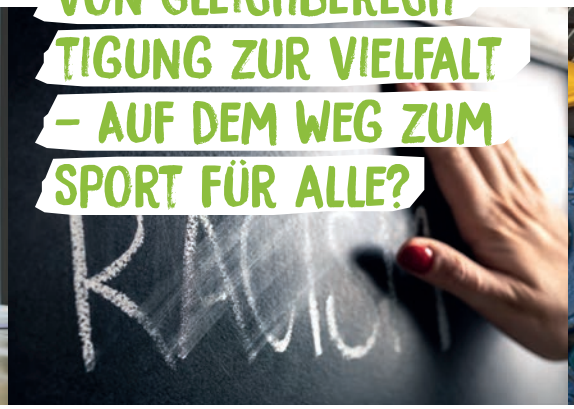
YOGA BASIC

In diesem Workshop werden theoretische und praktische Grundkenntnisse des Yoga vermittelt.
Wir lernen den Sonnengruß kennen, die gängigsten Stand- und Dehnhaltungen und sprechen über verschiedene Yoga-Stile. Es werden Atemtechniken gezeigt und geübt. Natürlich gibt es auch eine fließende Yoga-Stunde, die mit einer entspannenden Meditation abgerundet wird.
Der Workshop ist geeignet für Einsteiger*innen 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
Seit 2005 Trainerin für Fitness und Gesundheitssport (Schwerpunkt Rückengymnastik), Pilates und Yoga. Yogalehrerin 500 Stunden (AYA), Vinyasa Power Yoga. Referentin für Themen rund um den Gesundheitssport. Trainerin/Referentin für Faszienfitness und Faszienyoga

D1 · 14-16.15 Uhr

VON GLEICHBERECHTIGUNG ZUR VIELFALT – AUF DEM WEG ZUM SPORT FÜR ALLE?



Unsere Gesellschaft ändert sich und damit auch der Sport sowie seine Gemeinschaft. Seit vielen Jahren diskutieren wir über Gleichberechtigung der Geschlechter, ob als Athlet*innen oder Engagierte und nun reden wir von Vielfalt. Doch was hat das eine mit dem anderen zu tun? Was ist eure Vorstellung von einem Sport der Zukunft, der dem Anspruch gerecht wird, dass alle, also wirklich alle, mitmachen können - ob als Aktive oder Schiedsrichter*in? Und was müssen wir machen, um dieser Utopie näher zu kommen. Lasst uns darüber diskutieren, uns austauschen und Ziele und Maßnahmen entwickeln. (3 LE)

Referentin: Juliane Bötel
2. Vorsitzende der Hamburger Sportjugend

D2 · 14-17 Uhr

DOPINGPRÄVENTION UND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Doping kennt man meistens nur aus dem Profisport. In diesem Seminar begeben wir uns in die dunkle Welt des Dopings: Was zählt überhaupt alles zu Doping? Welche kuriosen Beispiele gibt es? Und vor allem: Warum betrifft das den Breitensport und ehrenamtliche Trainer*innen und Übungsleiter*innen fast noch mehr als den Profisport? Diese Fragen wollen wir gemeinsam beantworten.
Anschließend gehen wir fließend über in die Welt der Nahrungsergänzungsmittel: Ich bin Sportler, ich brauche Eiweißpulver! Ich nehme Vitamintabletten, um gesund zu bleiben! Die bei Insta sagen auch, dass sei voll gut und gesund. Was dahinter steckt und ob man das so pauschal sagen kann, wird im zweiten Teil des Workshops besprochen. (4 LE)

Referent: Leonard Döring
Freiberuflicher Sportreferent mit DOSB-Ausbilderlizenz, ÜL-C-Lizenz, Juleica. Lehramtsstudent

D5 · 14-16.15 Uhr

ENTSPANNUNGSMETHODEN FÜR KINDER

Überforderung, Streit mit Mitschüler*innen, zu wenig Pausen? - Nicht nur für Erwachsene ist Stress eine Belastung für den Körper und die Psyche. Auch Kinder brauchen neben ausreichend Bewegung Ruhe und Entspannung. Aber welche Methoden eignen sich für Kinder?
In diesem Workshop setzen wir uns mit Grundkenntnissen über die Auswirkungen von Stress bei Kindern und mit verschiedensten Entspannungsverfahren auseinander. (3 LE)

Referentin: Hanna Litzbarski
B.A. Bewegungswissenschaft, Masterstudentin der Sportwissenschaft, Referentin der HSJ