



Hallengolf
Quidditch

Kinesio-Taping

Medien im Sport

Parkour

Selbstverteidigung

Sportmassage

Pilates

Erlebnispädagogik

Sportpsychologie

Sketchnoten

Diversity

Rugby

Kommunikation

Capoeira

Selbstwirksamkeitstraining

Selbstmanagement

Stretch & Relax

Life Kinetik

Rhythmus & Bodymusic

14. Hamburger Sportjugend

Bildungstage

26./27. Oktober 2019 in der Stadteilschule Alter Teichweg

Hamburger
Sportjugend



Herzlich Willkommen zu den

14. Hamburger Sportjugend Bildungstagen

Neben altbewährten Klassikern erwarten euch bei unseren diesjährigen Bildungstagen viele innovative sowie aktive Workshops. 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.

Zudem bieten wir erstmalig im Rahmen der Bildungstage zusammen mit dem eSport-Bund Deutschland e.V. (ESBD) die „ESBD-Trainerausbildung – Grundlagen des eSport-Trainings“ an. Diese Ausbildung findet von Freitag bis Sonntag statt und eignet sich hervorragend für aktive eSport-Trainer*innen (insbesondere im Amateur-Bereich), aber auch Trainer*innen anderer Sportarten, Pädagogen oder andere Interessenten, die mit ersten Erfahrungen mit Videospiele nun ihren Einstieg als Trainer*in in den eSport gestalten wollen. Mehr dazu findet ihr auf Seite 14.

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

* Eine LE (Lerneinheit) entspricht 45 Minuten.



HSJ-Bildungstage 2019

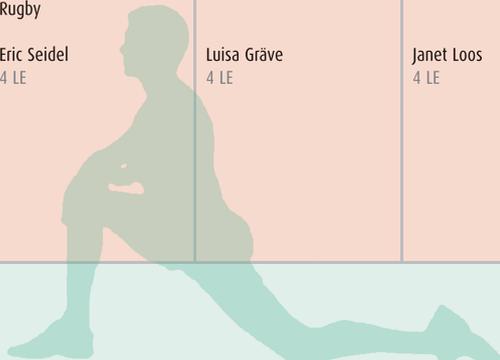
Samstag, 26. Oktober 2019

Uhrzeit	Sporthalle 1	Sporthalle 2	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Aula
10.00 bis 13.00 Uhr	A1 Hallenminigolf Oliver Schmidt 4 LE	A2 Parkour Sebastian Ploog 4 LE	A3 Sitzen ist das neue Rauchen – gesunde Körperhaltung lernen! Hauke Welsch 4 LE	A4 Übungen und Spiele für interkulturelle Gruppen Annika Waldeck und Isabell Faßhauer 4 LE	A5 Sketchnoten kann jede*r! Ruth Beckmann 4 LE	A6 Fit4Drums Trommel und Bewegung Nadja Lopatta 2 LE
						A7 Kindertanzen ganz leicht gemacht! Nadja Lopatta 2 LE
13.00 – 14.00 Uhr Mittagspause						
14.00 bis 17.00 Uhr	B1 Warm up's, Icebreaker und Co. Hauke Welsch 2 LE	B2 Pilates Britta Drengberg 2 LE	B3 Erlebnispädagogik im kleinen Raum Oliver Schmidt 4 LE	B4 Sportpsychologie und mentales Training: Erfolg entsteht im Kopf! Dr. Inga Hahn 4 LE	B5 Mit Spaß fit im Kopf – Life Kinetik Stefan Müller 3 LE	B6 Rhythmus & Bodymusic Ruth Beckmann und Nadja Lopatta 4 LE
	B7 HIIT – Hoch Intensives Intervall Training Hauke Welsch 2 LE	B8 Kooperative Spiele Britta Drengberg 2 LE				

Programmübersicht/Zeitplan

Sonntag, 27. Oktober 2019

Uhrzeit	Sporthalle 1	Sporthalle 2	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Aula
10.00 bis 13.00 Uhr	<p>C1 Beweglichkeit in Theorie & Praxis</p> <p>Nora Ebert 4 LE</p>	<p>C2 Kidditch – Quidditch für Kinder & Jugendliche</p> <p>Tristan Dück 4 LE</p>	<p>C3 Kinesio-Taping</p> <p>Janet Loos 2 LE</p>	<p>C4 Erfolgreich kommunizieren – auch in schwierigen Situationen</p> <p>Kerstin Ratzeburg 4 LE</p>	<p>C5 Medienarbeit im Sportverein von Ehren- und Hauptamtlichen</p> <p>Bjarne Kieckbusch 4 LE</p>	<p>C6 Selbstwirksamkeitstraining für meine Rolle als Gruppenleiter*in</p> <p>Luisa Gräve 4 LE</p>
13.00 – 14.00 Uhr Mittagspause						
14.00 bis 17.00 Uhr	<p>D1 Wertevermittlung im Sport am Beispiel von Rugby</p> <p>Eric Seidel 4 LE</p>	<p>D2 Erlebnispädagogische Capoeira-Reise</p> <p>Luisa Gräve 4 LE</p>	<p>D3 Sportmassage</p> <p>Janet Loos 4 LE</p>	<p>D4 Im Gleichgewicht bleiben und kraftvoll Kurs halten durch Selbstmanagement</p> <p>Kerstin Ratzeburg 4 LE</p>	<p>D5 Selbstverteidigung</p> <p>Simeon Hauberg und Jannis Petalas 4 LE</p>	<p>D6 Stretch & Relax</p> <p>Nora Ebert 2 LE</p>



A1 Hallenminigolf (4 LE)

Jede Sporthalle lässt sich schnell und einfach zu einer Minigolfbahn umbauen. Mit einigen Schlägern, Softgolfbällen, Markierungen und Indoor Golf Tees für den Abschlag sind schnell mit Gruppen mehrere Golfbahnen mit Sportgeräten aus dem Halleninventar gebaut. Im Workshop wird zunächst ein wenig Technik geübt, dann selbst Minigolfbahnen gebaut und in verschiedenen Spielformen Minigolf gespielt. Es werden Ideen für den Bau der Bahnen und viele Möglichkeiten zum Improvisieren sowie Varianten gezeigt, falls richtiges Golfequipment fehlt. Neben Schlägern und Bällen kommen dabei auch Wurfgegenstände zum Einsatz.

Referent: Oliver Schmidt (Outdoor-Trainer und Erlebnispädagoge, B. A. Soziale Arbeit, M. A. Bildungswissenschaft, Sozialpädagoge mit Zusatzqualifikation Psychomotorik)



A2 Parkour (4 LE)

Mauern werden zu Wegen, Hindernisse zu Möglichkeiten: Beim Parkour macht man sich die Stadt frei von Regeln und Konventionen zu seinem Spielplatz. Warum und wie man den beliebten Straßensport als Lerninhalt mit Jugendgruppen, in der Schule oder im Sportverein vermittelt, erklären die Trainer des Parkour Creation e.V.. Der Workshop ist bewusst offen gestaltet und soll den Teilnehmer*innen vor allem einen sportpraktischen Einblick in Grundtechniken und -prinzipien des Parkoursports verschaffen. Gezeigt wird unabhängig vom eigenen Kenntnisstand, wie Parkour in verschiedenen Kontexten unterrichtet werden kann.

Referenten: Parkour-Trainer vom Parkour Creation e.V.



A3 Sitzen ist das neue Rauchen – gesunde Körperhaltungen lernen! (4 LE)

Wir Deutschen sitzen im Durchschnitt 7,5 Stunden pro Tag. Neueste wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass zu viel Sitzen zur Entstehung einer Vielzahl von Erkrankungen beitragen kann – von Fettleibigkeit und Diabetes bis hin zu Krebs und Depressionen. Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen sind durch unseren sitzenden Lebensstil vorprogrammiert.

In diesem Workshop lernt man zum einen, wie man schädliche Körperhaltungen erkennt sowie korrigiert und zum anderen Mobilisationsübungen, um die Schäden zu beseitigen oder vorzubeugen. Darüber hinaus werden kreative Lösungen ausprobiert, um die Zeit zu verkürzen, die wir sitzend verbringen.

Referent: Hauke Welsch (Fitness-Kursmanager, Landes-Athletiktrainer beim Tennisverband Schleswig-Holstein und Faszientrainer)



A4 Übungen und Spiele für interkulturelle Gruppen (4 LE)

Immer mehr Kinder und Jugendliche haben in Hamburg einen Migrationshintergrund – mittlerweile sind es schon über 40% der in Hamburg lebenden Kinder und Jugendlichen. Umso wichtiger sind deswegen ein empowernder Umgang mit Vielfalt und praktische Methoden, um Menschen über Kulturgrenzen hinweg miteinander zu verbinden. Dieser Workshop stärkt deine Kompetenz im Umgang mit Vielfalt und zeigt praktische Übungen für deine nächste Sportstunde.

Referentinnen: Annika Waldeck und Isabell Faßhauer (HSB-Mitarbeiterinnen vom Programm „Integration durch Sport“)



A5 Sketchnoten kann jede*r! (4 LE)

Sketchnotes sind visuelle Notizen – also in Wort und Bild – mit denen ihr eure To-do-Listen, Trainingsplanungen, Sitzungsmitschriften, etc. mehr Leben einhauchen könnt. So steigert ihr die Übersichtlichkeit, könnt euch Dinge besser merken und findet relevante Informationen besser wieder. Und Spaß macht es auch!

Referentin: Ruth Beckmann (Dipl. Psychologin, Juleica-Ausbildlerin)



Anfänger wie auch Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen!

A6 Fit4Drums Trommel und Bewegung (2 LE)

Wir starten sportlich in den Tag und verbinden die Musik der einzigartigen Fitnessstrommel – der b0drum – mit Bewegungen aus dem Sport. Ein intensives Gruppengedöhl entsteht durch den Klang mehrerer Trommeln im gemeinsamen Rhythmus. Dadurch schulen wir unseren Teamgeist, die Konzentration, die Dynamik und vor allem erkennst du ganz schnell, dass eine Trommel viel einfacher zu bedienen ist als gedacht.

Referentin: Nadja Lopatta (Übungsleiterin und Trainerin verschiedener Sportarten sowie Sport- und Fitnesskauffrau)

A7 Kindertänze ganz leicht gemacht! (2 LE)

Kindertänze können so vieles sein – laut und leise, wild und frech, fröhlich und verspielt. Aber eines haben sie alle gemeinsam: die Art und Weise, wie wir sie choreografieren. Wir visualisieren die Musik auf kreative, einfache Art, die euch hilft im Anschluss an den Kurs eure Songs auszuwählen und kindgerecht zu gestalten.

Referentin: Nadja Lopatta (Übungsleiterin und Trainerin verschiedener Sportarten sowie Sport- und Fitnesskauffrau)

B1 Warm up's, Icebreaker & Co. – in nur 15 Sekunden das Eis in einer Gruppe brechen – das geht! (2 LE)

In diesem Workshop werden vielfältige Kommunikationsspiele und Methoden ausprobiert. Ganz nebenbei hat jede*r Teilnehmer*in die Möglichkeit, nicht nur mit anderen zu kommunizieren, sondern auch etwas über sich selbst herauszufinden und sich besser kennenzulernen. Für den Anstoß von positiven Gruppendynamiken sowohl in neuen als auch in alten, „eingeschlafenen“ Gruppen lernt ihr eine Menge lustige, bunte und teilweise auch überraschende Anregungen und Ideen kennen.

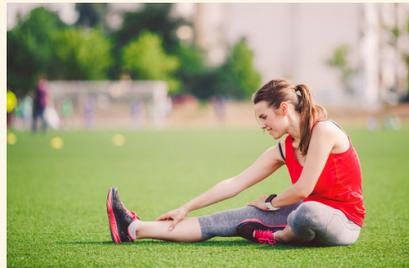
Referent: Hauke Welsch (Fitness-Kursmanager, Landes-Athletiktrainer beim Tennisverband Schleswig-Holstein und Faszientrainer)



B2 Pilates (2 LE)

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Diese Muskeln sind wichtig für eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Dehnungen und eine bewusste Atmung. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine verbesserte Körperwahrnehmung.

Referentin: Britta Drengberg (Ärztin, Trainerin-C-Breitensport und Kinderturnen, Yogalehrerin (500h), Pilates-Kursleiterin, Functional-Trainerin)



B3 Erlebnispädagogik im kleinen Raum (4 LE)

Erlebnispädagogik als handlungsorientierte Methode lebt von dem Effekt, nach draußen zu gehen. Seien es die klassischen Natursportarten im Wald, in den Bergen, auf dem Wasser, Teamaufgaben im Park oder auf dem Schulhof die unter freiem Himmel stattfinden. Was aber tun, wenn keine passende Umgebung vorhanden ist oder das Wetter nicht mitspielt und Erlebnispädagogik auf kleinem Raum stattfinden soll? Geht das überhaupt? Ja, wenn man die richtige Auswahl an Aufgaben sowie Spielen wählt und man sich an die begrenzten Räumlichkeiten anpasst. Im Workshop wird gezeigt, wie genau das gehen kann. Auf kleinem Raum kommen erlebnispädagogische Übungen und Spiele zum Einsatz, die schnell und unkompliziert „indoor“ realisierbar sind.

Referent: Oliver Schmidt (Outdoor-Trainer und Erlebnispädagoge, B. A. Soziale Arbeit, M. A. Bildungswissenschaft, Sozialpädagoge mit Zusatzqualifikation Psychomotorik)

B4 Sportpsychologie und mentales Training: Erfolg entsteht im Kopf! (4 LE)

Um Freude am Sport zu haben und erfolgreich zu sein, braucht es u.a. die Fähigkeiten, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, sich in den optimalen Wettkampfmodus zu versetzen und seine Ziele konsequent zu verfolgen. Mit diesen und weiteren Themen beschäftigt sich die Sportpsychologie. Ich möchte den Teilnehmer*innen einen kleinen Überblick über sportpsychologische Themen geben und anhand praktischer Übungen und Beispiele zeigen, was das mentale Training leisten kann, um dann gut zu sein, wenn es darauf ankommt.

Referentin: Dr. Inga Hahn (Diplom-Psychologin, Dr. phil., sportpsychologische Expertin im Leistungssport)

B5 Mit Spaß fit im Kopf – Life Kinetik (3 LE)

Jeder von uns hat ungefähr 100 Milliarden Gehirnzellen, aber wir nutzen dieses Potential nicht annähernd aus. Das Training mit Life Kinetik regt durch eine Kombination von Bewegungen mit visuellen und koordinativen Aufgaben das Gehirn an, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Je mehr Verbindungen entstehen, desto leistungsfähiger wird unser Gehirn. Im ersten Teil des Workshops wird die Theorie erklärt, die hinter diesem Training steckt.

Praktische Übungen, die mit viel Spaß vermittelt werden, folgen im zweiten Teil.

Referent: Stefan Müller (Sportwissenschaftler und Life Kinetik Trainer)

B6 Rhythmus & Bodymusic (4 LE)

Wir gehen auf Entdeckungsreise und probieren aus, was wir mit unserem Körper an Geräuschen und Klängen erzeugen können. Spielerisch nähern wir uns dem Erlernen neuer Rhythmen – mit Stimme, Körper und dem, was wir in die Finger kriegen. Bitte feste (Sport)Schuhe anziehen, damit ihr klangvoll stampfen könnt!

Referentinnen: Nadja Lopatta (Übungsleiterin und Trainerin verschiedener Sportarten sowie Sport- und Fitnesskauffrau) und Ruth Beckmann (Dipl. Psychologin, Juleica-Ausbilderin)



B7 HIIT – Hoch Intensives Intervall Training (2 LE)

Der Trend geht zu kurzen, effektiven Trainingseinheiten anstatt stundenlang zu laufen oder Rad zu fahren. Knackig ist beim HIIT vor allem die Intensität. Schon wenige intervallförmige Belastungen weit oberhalb der anaeroben Schwelle führen nicht nur zu mehr Sprintfähigkeiten, sondern „auch die Ausdauer wird deutlich gestärkt und das bis zu zehnmal so wirksam wie bei der herkömmlichen Methode“, erläutert Christian Manunzio von der Sporthochschule Köln. Neben den dahinter stehenden bio-chemischen Abläufen und den darauf aufbauenden Trainingsmethoden geht es vor allem um das Ausprobieren ganz unterschiedlicher Übungen, die euch aus eurem Wohlfühlbereich herauslocken.

Referent: Hauke Welsch (Fitness-Kursmanager, Landes-Athletiktrainer beim Tennisverband Schleswig-Holstein und Faszientrainer)

B8 Kooperative Spiele (2 LE)

Jedes Kind der Welt spielt gerne. Kinder spielen alleine, zusammen, mit gleichaltrigen Kindern, Älteren und Jüngeren. Das „Spielen“ hat einen enorm hohen Stellenwert in jeder Altersstufe und Kultur. Spiele innerhalb der Gruppe helfen den verschiedenen psychophysischen Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen gerecht zu werden. Durch das gemeinsame Spiel treten Herkunft und kulturelle Unterschiede in den Hintergrund und der gemeinsame Spaß in den Vordergrund. Gemeinsam zu Spielen fördert den interkulturellen Austausch und den Zusammenhalt von Gruppen.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit verschiedenen Kooperationsspielen für verschiedene Altersstufen, um Anleiter*innen neue Ideen und Anregungen für ihre Kindergruppen mit zugeben.

Referentin: Britta Drengberg (Ärztin, Trainerin-C-Breitensport und Kinderturnen, Yogalehrerin (500h), Pilates-Kursleiterin, Functional-Trainerin)



C1 Das Spiellabor (4 LE)

Beweglichkeit ist Körperpflege. Unser Alltag führt zur Reduzierung unserer Beweglichkeit, aber auch einseitiges Training kann unsere Muskeln „verkürzen“.

Nach einer theoretischen Einführung werden kreative Übungen und neue Ideen vorgestellt, die dann in einer anfangs dynamischen, zum Ende entspannten Stunde zusammen gestellt und ausprobiert werden.

Referentin: Nora Ebert (Yoga Ausbildungsreferentin und Rückentrainerin, Pilates/B-Lizenz Haltung und Bewegung)



C2 Kidditch – Quidditch für Kinder & Jugendliche (4 LE)

Das aus „Harry Potter“ bekannte Spiel Quidditch ist längst in der realen Welt angekommen. Kidditch – also „Kids Quidditch“ – heißt die Juniorvariante. Mit bis zu fünf Bällen im Spiel und unterschiedlichen Positionen sind mehr Spieler*innen gleichzeitig aktiv beteiligt, verschiedene Fähigkeitsprofile sind gefragt und werden gefördert. Im Quidditch vereinen sich auf spielerische Weise motorische und taktische Aspekte anderer (Ball-) Sportarten. In diesem Workshop erarbeiten wir die Sportart praktisch, dazu zeigen wir euch passende Übungen und kleine Spiele.

Referent: Tristan Dück (Student, Journalist, Jugendtrainer im Quidditch Club Hamburg e.V. und Koordinator für Jugendarbeit im Deutschen Quidditchbund)



C3 Kinesio-Taping (4 LE)

Bei großen Sportveranstaltungen sieht man kaum noch einen Athleten ohne diese „bunten Pflaster“ am Körper. Kinesio-Taping ist eine Ergänzung zur eigentlichen medizinischen Behandlung und ist heutzutage sowohl aus dem Spitzensport als auch in der alltäglichen Praxis kaum noch wegzudenken.

In diesem Workshop werdet ihr einen Einblick in die Grundlagen des Kinesio-Tapings erhalten und euch theoretisch und praktisch an vielen verschiedenen Tapes versuchen.

Referentin: Janet Loos (Physiotherapeutin)



C4 Erfolgreich kommunizieren – auch in schwierigen Situationen (4 LE)

Gelassen reagieren und wertschätzend kommunizieren – auch in Situationen, in denen kritisches Feedback erfolgt oder die Situation gar konflikträchtig wird – ist der Fokus in diesem Workshop. Situationen aus der Praxis der Teilnehmer*innen werden theoretisch hinterlegt und zu praxistauglichen Lösungen geführt.

Referentin: Kerstin Ratzeburg (Coach, Trainerin, Moderatorin und Dozentin, Studium der Pädagogik, Betriebswirtin, Referentin beim HSB mit VTF-ÜL-Lizenz)



C5 Medienarbeit im Sportverein von Ehren- und Hauptamtlichen

Für ein professionelles Auftreten eures Sportvereines gehört neben leistungsstarken Sportlern oder interessanten Angeboten auch eine gute Medienarbeit dazu.

- Wie kann ich Menschen für meine Sportart mit Fotos, Videos, Plakaten oder Flyern begeistern?
- Was muss ich beim öffentlichen medialen Auftritt meines Sportvereines beachten?
- Wie fange ich (als Ehren- oder Hauptamtliche*r) am besten an?

Alle Antworten auf diese Fragen (und viele mehr) möchten wir gemeinsam erarbeiten und einen Plan aufstellen, wie ihr am besten direkt beginnen könnt.

Referent: Bjarne Kieckbusch (Student Kommunikationsdesign an der Hamburger Akademie für Kommunikationsdesign und Art Direction, Erfahrung in der Medienarbeit des Hamburger Sport-Verein e.V., selbständig im Bereich Fotografie und Film)

C6 Selbstwirksamkeitstraining für meine Rolle als Gruppenleiter*in

Natürliche Autorität. Was heißt das eigentlich? Und wie werde ich das? Oder bin ich's schon? Und wie mach ich das den anderen klar? In dem Workshop geht es um die Rolle als Gruppenleiter*in sowie um Tricks und Tipps, sich dabei wohl zu fühlen. Anhand verschiedener Methoden erkennen und aktivieren wir die eigenen Potenziale, erweitern Komfortzonen und gewinnen Selbstsicherheit. Damit wir so unsere Freude an Bewegung und Motivation weitergeben können.

Referentin: Luisa Gräve (Trainerin und Übungsleiterin im Freizeit- und Breitensport für Kinder und Jugendliche)

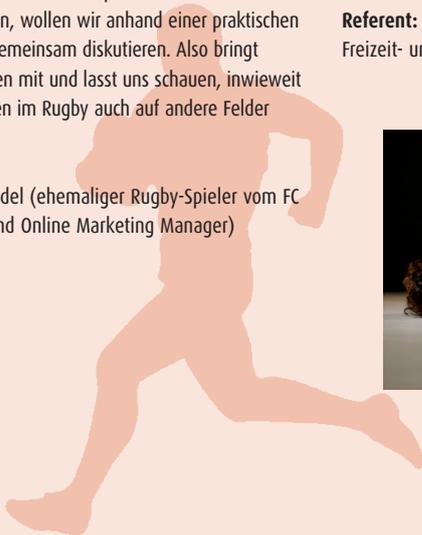


D1 Wertevermittlung im Sport am Beispiel von Rugby

Rugby ist ein sehr geselliger Sport und für jeden geeignet, da er keine besonderen körperlichen Voraussetzungen erfordert. In diesem Spiel gibt es nicht den sogenannten Modellathleten, da es verschiedene Positionen innerhalb einer Mannschaft gibt. Egal, ob dick, ob dünn, ob groß, ob klein – jeder kann beim Rugby seinen Spaß und Erfolg haben.

Hinzu kommt, dass Werte in einem körperbetonten Spiel wie Rugby eine zentrale Rolle spielen. Wie wir versuchen diese zu vermitteln, wollen wir anhand einer praktischen Trainingseinheit gemeinsam diskutieren. Also bringt reißfeste Klamotten mit und lasst uns schauen, inwieweit die Grundtechniken im Rugby auch auf andere Felder übertragbar sind.

Referent: Eric Seidel (ehemaliger Rugby-Spieler vom FC St. Pauli Rugby und Online Marketing Manager)



D2 Erlebnispädagogische Capoeira-Reise

Capoeira wird zum Erlebnis! Wir unternehmen eine Reise durch die Geschichte der einzigartigen Kampf-Bewegungskunst. Darüber hinaus werden Themen wie Kommunikation, Freiheit, Freude, Gesang, Wünsche, Respekt und Achtsamkeit in Form von Erlebnispädagogik berührt. Der Kurs vermittelt die Geschichte und Entwicklung der Capoeira auf interaktive Weise. Die Teilnehmer*innen werden als Teil der Geschichte schrittweise Capoeira entdecken, entwickeln, erleben und lernen!

Referent: Luisa Gräve (Trainerin und Übungsleiterin im Freizeit- und Breitensport für Kinder und Jugendliche)



D3 Sportmassage

Sportmassage – klassische Massage. Was ist das eigentlich?

In diesem Workshop erhaltet ihr Einblicke in die verschiedenen Anwendungsbereiche und Massagetechniken, mit denen die Muskulatur auf Training und Wettkampf vorbereitet bzw. nach sportlicher Betätigung entspannt werden kann. Zudem lernt ihr diese in der Praxis anzuwenden.

Referent: Janet Loos (Physiotherapeutin)



D4 Im Gleichgewicht bleiben und kraftvoll Kurs halten durch Selbstmanagement (4 LE)

Gelassen reagieren und wertschätzend kommunizieren – auch in Situationen, in denen kritisches Feedback erfolgt oder die Situation gar konflikträchtig wird – ist der Fokus in diesem Workshop. Situationen aus der Praxis der Teilnehmer*innen werden theoretisch hinterlegt und zu praxistauglichen Lösungen geführt.

Referentin: Kerstin Ratzeburg (Coach, Trainerin, Moderatorin und Dozentin, Studium der Pädagogik, Betriebswirtin, Referentin beim HSB mit VTF-ÜL-Lizenz)



D5 Selbstverteidigung (4LE)

Wieviel weiß ich über die Prozesse, die in meinem Körper unbewusst während einer akuten Stresssituation ablaufen? Wie kann ich mich intelligent in einer brenzlichen Situation verhalten und meinen Körper effizient einsetzen? Auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und praktischer Erfahrung werden in diesem Workshop mittels Präsentationen, Demonstrationen und Praxisübungen folgende Aspekte der Selbstverteidigung vermittelt:

- taktisches Verhalten vor und während einer physischen Auseinandersetzung
- psychologische Aspekte
- technische Ansätze
- diverse trainingsmethodische Vorgehensweisen

Referenten: Simeon Hauberg und Jannis Petalas (Studenten der Bewegungswissenschaft)



D6 Stretch & Relax (4 LE)

In diesem Praxisworkshop wollen wir Körper und Geist etwas gutes tun. Erst dehnen wir sanft verspannte Körperpartien wie Nacken, Schulter und Gesäß und entspannen danach mit einer zauberhaften Phantasiereise.

Referentin: Nora Ebert (Yoga Ausbildungsreferentin, Rückentrainerin, Pilates/B-Lizenz Haltung und Bewegung)



ESBD-Trainerausbildung – Grundlagen des eSport-Trainings

Gut ausgebildete Trainer*innen sind ein essenzieller Bestandteil für die erfolgreiche Entwicklung einer Sportart. Mit dem Wachstum des organisierten eSport in den letzten Jahren, sowie der zunehmenden Professionalisierung, verändern sich auch die Wünsche und Bedürfnisse von Spieler*innen und Organisationen. Um die Grundlage für die Entwicklung eines gesunden und verantwortungsvollen Trainerwesens im eSport zu legen, bietet der eSport-Bund Deutschland e.V. (ESBD) zusammen mit der Hamburger Sportjugend im Rahmen der 14. HSJ-Bildungstage die „ESBD-Trainerausbildung – Grundlagen des eSport-Trainings“ an.

Diese Ausbildung eignet sich hervorragend für aktive eSport-Trainer*innen (insbesondere im Amateur-Bereich), die ihre Kenntnisse erweitern und nachweisen wollen. Aber auch Trainer*innen anderer Sportarten, Pädagogen oder andere Interessenten, die mit ersten Erfahrungen mit Videospiele nun ihren Einstieg als Trainer*in in den eSport gestalten wollen, profitieren davon.

Die Ausbildung ist spieltitelübergreifend und wird mit einer Prüfungsleistung beendet, nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmer*innen das Zertifikat „ESBD-Trainerausbildung – Grundlagen des eSport-Trainings“. Vorkenntnisse in spezifischen eSport-Videospielen sind nicht notwendig.

Zeitraum:

Freitag, 25. Oktober 2019, 12:00 Uhr
bis Sonntag, 27. Oktober 2019, 17:00 Uhr

Inhalte:

- Grundlagen des eSports
- Grundlegende Trainerfähigkeiten
- Fähigkeitsschulung (Koordinative Fähigkeiten, Bewegungsabläufe/ Ausgleichsbewegungen)
- Methoden- und Vermittlungskompetenz
- Sportpsychologie – Sozial-Kommunikative Kompetenz
- Persönlichkeitsentwicklung/Sozialkompetenz
- Diagnostik und Dokumentation von Trainingsfortschritten
- Trainingsplanung/Struktur
- Jugendschutz
- Verletzungsprävention/Erste Hilfe
- Suchtprävention

Voraussetzungen der Lizenzvergabe

- Erfolgreicher Abschluss der Prüfungsleistung in der Ausbildung
- Nachweis einer aktuellen Erste-Hilfe-Ausbildung (nicht älter als 2 Jahre)
- Vorlage eines polizeilichen Führungszeugnisses

Prüfungsablauf

- Umfang: ca. 1 Stunde
- Format: Schriftlicher Test

Teilnahmegebühr: 200,00 €

Teilnehmerzahl: max. 20 Personen

Anmeldungen bitte per Mail an:

l.goessing@hamburger-sportjugend.de



Hinweise zur Teilnahme

Anmeldungen bitte spätestens bis 12. Oktober 2019 per Post,
per Fax: 040/41908-296 oder per E-Mail: l.goessing@hamburger-sportjugend.de

Teilnahmegebühren:

	Stufe* 1	Stufe 2	Stufe 3
2 LE	8,00 €	12,00 €	16,00 €
3 LE	12,00 €	18,00 €	24,00 €
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

Barzahlung bitte direkt vor Ort!

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

Information und Anmeldung:

Hamburger Sportjugend im Hamburger Sportbund e.V.
Lennart Gössing, Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg
Telefon: 040/41908-289, Fax: 040/41908-296
E-Mail: l.goessing@hamburger-sportjugend.de

Veranstaltungsort:

Stadtteilschule Alter Teichweg,
Alter Teichweg 200, 22049 Hamburg

Mit freundlicher Unterstützung der
Freien und Hansestadt Hamburg

