HAMBURGER SPORTJUGEND

17. HAMBURGER SPORTJUGEND BILDUNGSTAGE

01./02. OKTOBER 2022

DIESES JAHR WIEDER IN PRÄSENZ – GRUND- UND STADTTEILSCHULE ALTER TEICHWEG

HERZLICH WILLKOMMEN ZU DEN 17. HAMBURGER SPORTJUGEND BILDUNGSTAGEN

Wir freuen uns sehr unsere diesjährigen Bildungstage wieder in Präsenz durchführen zu können. Theoretisch wie auch praktisch wird alles live und in Farbe umgesetzt. Es darf wieder gemeinsam gespielt, geschwitzt und ohne Verbindungsschwierigkeiten miteinander gesprochen werden!

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 denkt bitte je nach eurer Workshopwahl an Sportkleidung und Schreibutensilien.

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

* Eine LE (Lerneinheit) entspricht 45 Minuten.

ANMELDUNG
Anmeldungen bitte spätestens bis **20. September 2022** 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
Grund- und Stadtteilschule Alter Teichweg

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 17. HAMBURGER SPORTJUGEND BILDUNGSTAGE

SAMSTAG 01. OKTOBER 2022

10.00 Uhr 10.45 Uhr 11.30 Uhr 12.15 Uhr 13.00 Uhr	**A1** **Parkour – Grundlagen in der Halle** Aljoscha Liebe 3 LE	**A2** **Gewaltprävention** Olaf Jessen 4 LE	**A3** **Yoga Basic** Nora Ebert 4 LE	**A4** **Dopingprävention und Nahrungs-ergänzungsmittel** Leonard Döring 4 LE	**A5** **Basisschulung PSG** Paula Larsen & Benni Schmitz 4 LE	**A6** **Umgang mit schwierigen Kindern** Saskia Haase 4 LE

MITTAGSPAUSE

14.00 Uhr 14.45 Uhr 15.30 Uhr 16.15 Uhr 17.00 Uhr	**B1** **Handwerkskoffer Skills für Trainer*innen** Andre Geisler 4 LE	**B2** **Stressbewältigung für Kinder** Yasmin Faslija 4 LE	**B3** **Aufrechte Körper-haltung und ihre Wirkung** Nora Ebert 3 LE	**B4** **Was ist Glück?** Leonard Heygster 3 LE	**B5** **Grundlagen der Sportmassage** Sascha Czapelka 2 LE **B6** **Einführungskurs Kinesiotaping** Sascha Czapelka 2 LE	**B7** **Zeit- und Selbst-management** Saskia Haase 3 LE

ÜBERSICHT 17. HAMBURGER SPORTJUGEND BILDUNGSTAGE

SONNTAG 02. OKTOBER 2022

10.00 Uhr 10.45 Uhr 11.30 Uhr 12.15 Uhr 13.00 Uhr	**C1** **Inklusionssport - Grundlagen zum Gestalten inklusiver Angebote im Kinder- und Jugendsport** Ulrike Elefante 4 LE	**C2** **Selbstbehauptung und -verteidigung für Kinder** Khanh Hoang 2 LE **C3** **Erwärmungsformen** Svea Schultz 2 LE	**C4** **New Games** Juri Keckstein 4 LE	**C5** **Diversität im Sportverein** Paula Larsen 4 LE	**C6** **Grundlagen der Sportmassage** Sascha Czapelka 2 LE **C7** **Einführungskurs Kinesiotaping** Sascha Czapelka 2 LE

MITTAGSPAUSE

14.00 Uhr 14.45 Uhr 15.30 Uhr 16.15 Uhr 17.00 Uhr	**D1** **Kleine Spiele** Svea Schultz 4 LE	**D2** **Ringen und Raufen** Juri Keckstein 4 LE	**D3** **Meditation für Kinder** Yasmin Faslija 3 LE	**D4** **Geschlechtergerech-tigkeit und -vielfalt im Sportverein: Was bringt das und wie geht das?** Dorothe Kodra 2 LE	**D5** **Fördermöglichkeiten für Sportvereine** Lennart Gössing 2 LE

A1 · 10.45-13 Uhr

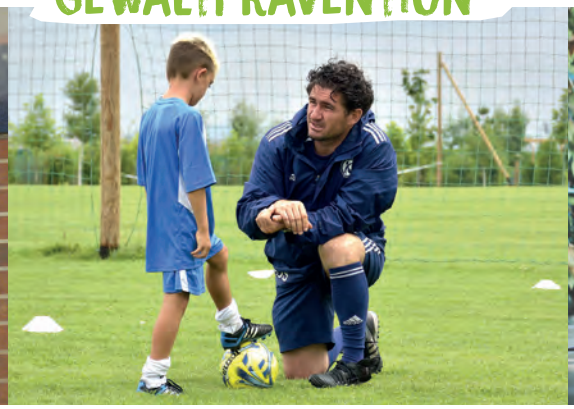
PARKOUR – GRUNDLAGEN IN DER HALLE

Wer Parkour macht, begegnet den Hindernissen auf seinem Weg allein durch die Mittel des eigenen Körpers. Laufen, balancieren, springen, überwinden, landen, klettern – Parkour bedeutet, sich frei in der Umwelt zu bewegen. Anstatt von festen Regeln steht die spielerische Erkundung der Umwelt und das Kennenlernen der eigenen Grenzen und Möglichkeiten im Vordergrund. In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt auf dem Bewegungsfluss. Anstatt „schneller, höher, weiter" geht es hier in erster Linie um die geschmeidigen Übergänge zwischen einzelnen Bewegungen, die Parkour elegant und mühelos aussehen lassen. (3 LE)

Referent: Aljoscha Liebe
Parkour Trainer

A2 · 10-13 Uhr

GEWALTPRÄVENTION



Dieser Workshop richtet sich an Mitarbeiter*innen und Trainer*innen an „Brennpunktschulen" oder im Verein in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen mit Aggressionspotential, geringer Impulskontrolle etc. Was können Anzeichen einer bevorstehenden Eskalation, Hintergründe, Erklärungsmuster und Entstehungsgeschichten von mangelnder Impulskontrolle sein? Diese Fragen sowie Strategien zur Prävention werden euch in diesem Workshop beantwortet. (4 LE)

Referent: Olaf Jessen
1. Vorsitzender Boxschool
Verein für Gewaltprävention e.V.

A3 · 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 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.

A4 · 10-13 Uhr

DOPING UND NAHRUNGS-ERGÄNZUNGSMITTEL

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 und Übungsleiter fast noch mehr als den Profisport? Diese Fragen wollen wir gemeinsam beantworten.
Anschließend gehen wir fließend über in den zweiten Teil: 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
Freiberufl. Sportreferent (DOSB-Ausbilderzertifikat, ÜL-C-Lizenz Breitensport, dsj-Juniorbotschafter „Dopingsprävention"

A5 · 10-13 Uhr

BASIS-SCHULUNG – PRÄVENTION SEXUALISIERTER GEWALT

Gewalterfahrungen gehören statistisch gesehen zum Alltag vieler Kinder und Jugendlicher. Um das zu ändern, braucht es Aufmerksamkeit und Sensibilität in der täglichen Arbeit mit ihnen.
In dieser Fortbildung legen wir den Fokus auf sexualisierte Gewalt: Wir sprechen gemeinsam mit Euch über die Auswirkungen auf Betroffene, Täter*innen-Strategien, Risikofaktoren im Sport, Interventionsmöglichkeiten bei Vorfällen und präventiven Maßnahmen zum Schutz vor Gewalt. Ziel ist eine erhöhte Aufmerksamkeit für Grenzen und Handlungssicherheit bei Verdachtsfällen. (4 LE)

Referent*in: Paula Larsen/Benni Schmitz
P. Larsen: Soziologin (B.A.); Schwerpunkt-Interesse intersektionaler Feminismus; Referentin der HSJ
B. Schmitz: zertifizierter Mediator und Coach, Erwachsenenbildner

A6 · 10-13 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. (4 LE)

Referentin: Saskia Haase
Pädagogin (B.A.)

B1 · 14-17 Uhr

HANDWERKSKOFFER SKILLS FÜR TRAINER*INNEN

In diesem Workshop setzt du dich mit deinen Trainer*innen-Skills auseinander. Es werden Methoden und Übungen angeboten, die dir helfen, deine Stärken herauszufinden, sie gezielt einzusetzen und den Kontakt mit Gruppen selbstbewusst zu gestalten. (4 LE)

Referent: André Geisler
Erziehungswissenschaftler (M.A.), Erlebnispädagoge (e.B.), systemischer Berater (S.G.)

B2 · 14-17 Uhr

STRESS-BEWÄLTIGUNG FÜR KINDER

Stressbewältigung kann heutzutage bereits für Kinder relevant sein. Wir werden uns in diesem Workshop mit den Grundlagen von Meditation und Qigong auseinandersetzen und sowohl den theoretischen Hintergrund als auch einige praktische Übungen dazu kennenlernen. Der Fokus soll hierbei auf eine kindgerechte Umsetzung gelegt werden. (4 LE)

Referentin: Yasmin Faslija
Sportpädagogin, Gongfu Meisterin, Coach

B3 · 14-16.15 Uhr

AUFRECHTE KÖRPERHALTUNG UND IHRE WIRKUNG

In diesem Workshop lernen wir Übungen aus verschiedenen Kursformaten wie Rückengymnastik, Faszientraining, Pilates und Yoga kennen. Alle Übungen haben Einfluss auf unsere Körperhaltung und lehren uns, aufrechter und bewusster durchs Leben zu gehen.
Wir lernen auch, unsere Haltung von innen heraus zu spüren. Aufrecht zu sein, bedeutet auch zu zeigen, wer man ist und hilft die Atmung wieder fließen zu lassen. Durch die aufrechte Körperhaltung und eine bewusste Atmung wird auch dein Körperbewusstsein verbessert. (3 LE)

Referentin: Nora Ebert
Seit 2005 Trainerin für Fitness und Gesundheitssport (Schwerpunkt Rückengymnastik), Pilates und Yoga. Yogalehrerin 500 Stunden (AYA), Vinyasa Power Yoga

B4 · 14-16.15 Uhr

WAS IST GLÜCK?

Der Workshop „Was ist 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. (3 LE)

Referent: Leonard Heygster
Ernährungscoach, Personal Trainer, Initiator von humansarehappy.org

B5 · 14-15.30 Uhr + C6 · 10-11.30 Uhr

GRUNDLAGEN DER SPORTMASSAGE

In diesem Workshop lernt ihr die Wirkungsweisen und Anwendungsbeispiele der Sportmassage kennen. Im praktischen Teil werden euch die Grundtechniken für eine gute Regeneration nach dem Sport und zusätzlich einige Maßnahmen zur Muskelentspannung gezeigt. (2 LE)

Referent: Sascha Czapelka
Physio- und Manualtherapeut

B6 · 15.30-17 Uhr + C7 · 11.30-13 Uhr

EINFÜHRUNGSKURS KINESIOTAPING

Ziel dieses Workshops ist es, ein Basiswissen über Kinesiotaping aufzubauen. Hierbei werden erste Eindrücke zu den verschiedenen Kinesiotapeanwendungen mit dem Schwerpunkt „Sport“ vermittelt. In einem umfangreichen Praxisteil werden die verschiedenen Tapingarten erlernt und angewendet. (2 LE)

Referent: Sascha Czapelka
Physio- und Manualtherapeut

B7 · 14-16.15 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! 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.)

C1 · 10-13 Uhr

INKLUSIONSSPORT – GRUNDLAGEN ZUM GESTALTEN INKLUSIVER ANGEBOTE IM KINDER- UND JUGENDSPORT

Die Freude an Bewegung und Spiel haben Kinder und Jugendliche ALLE gemeinsam. Sport- und Bewegungsangebote eignen sich hervorragend dazu, Vielfalt zu leben und gemeinsam in den Kontakt zu kommen.
Wie kann Inklusionssport gelingen? – Wir betrachten, was Inklusion bedeutet und welche Rolle Bewegung spielt. In diesem Workshop werden praxisnahe Beispiele zur Gestaltung vielfältiger Bewegungsanreize unter dem Aspekt der gelebten Inklusion dargestellt. (4 LE)

Referentin: Ulrike Elefante
Motopädagogin, Psychomotorikerin, Erzieherin

C2 · 10-11.30 Uhr

SELBSTBEHAUPTUNG UND -VERTEIDIGUNG FÜR KINDER

Nach einem Aufwärmtraining setzen wir uns mit den Werkzeugen in der Selbstbehauptung- und Verteidigung (SB und SV) auseinander. Außerdem stellen wir uns die Frage, wo die Übergänge zwischen SB und SV sind. Was sind Konfliktstrategien? Wie sind die rechtlichen Aspekte? Hieran wollen wir uns auf unterschiedliche Art und Weise nähern und einen ersten Einstieg in dieses Thema finden. (2 LE)

Referentin: Khanh Hoang
Karate- und Selbstverteidigungstrainerin, B-Prüferin Karate, Übungsleiterin Kinderturnen

C3 · 11.30-13 Uhr

ERWÄRMUNGS-FORMEN

„Lauf doch mal ne Runde zum warm werden“ – Diese Aufforderung hört wohl kein Kind besonders gerne. Welche Möglichkeiten gibt es denn eigentlich noch, um vor dem Training auf Temperatur zu kommen? Und wie kann das auch Spaß machen? Damit setzen wir uns in diesem Workshop auseinander. (2 LE)

Referentin: Svea Schultz
Koordinatorin der Freiwilligendienste im Sport der Sportjugend MV, Sportwissenschaftlerin

C4 · 10-13 Uhr

NEW GAMES

Die New Games wurden Anfang der siebziger Jahre in den USA „erfunden“ und sind bis heute in der HSJ allgegenwärtig. Ob „ZOOM“ und „Gemetzel“ oder „Pferderennen“ und „Toaster“ – New Games haben in allen Ausbildungen und Seminaren der HSJ einen festen Platz. Dieser Workshop ist für alle, die New Games lieben und für alle, die New Games unbedingt ausprobieren möchten. (4 LE)

Referent: Juri Keckstein
Ju-Jutsuka, angehender Physiotherapeut, Referent der HSJ

C5 · 10-13 Uhr

DIVERSITÄT IM SPORTVEREIN

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
Soziologin (B.A.); Schwerpunkt-Interesse intersektionaler Feminismus, Referentin der HSJ

D1 · 14-17 Uhr

KLEINE SPIELE

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! (4 LE)

Referentin: Svea Schultz
Koordinatorin der Freiwilligendienste im Sport der Sportjugend MV, Sportwissenschaftlerin

D2 · 14-17 Uhr

RINGEN UND RAUFEN

Ring-, Rauf- und Kampfsportspiele sind nicht nur bei Judo, Ju Jutsu und Co sinnvolle Aufwärm- oder Abschlussspielformen. Aspekte wie Kraft, Schnelligkeit oder auch Teamarbeit spielen hierbei immer eine Rolle und sind genauso für andere Sportarten wichtig. In diesem Workshop wollen wir uns mit unterschiedlichen Aspekten, Übungen und Spielen des Ringens und Raufens auseinandersetzen und hier unseren Praxiskoffer als Übungsleiter*in erweitern. (4 LE)

Referent: Juri Keckstein
Ju-Jutsuka, angehender Physiotherapeut, Referent der HSJ

D3 · 14-16.15 Uhr

MEDITATION FÜR KINDER

Wie schafft man einen Einstieg zur Meditation für Kinder? Welche Reize können wir nutzen, um diesen zu erleichtern? Und was ist eigentlich Meditation? Damit setzen wir uns in diesem Workshop auseinander, lernen theoretische Hintergründe und didaktische Möglichkeiten für ein kindgerechtes Meditationsangebot. (3 LE)

Referentin: Yasmin Faslija
Sportpädagogin, Gongfu Meisterin, Coach

D4 · 14-15.30 Uhr

GESCHLECHTERGERECHTIGKEIT UND -VIELFALT IM SPORTVEREIN: WAS BRINGT DAS UND WIE GEHT DAS?

Zu Beginn werden Zahlen, Daten und Fakten aus dem ersten HSB-Gleichstellungsbericht 2022 vorgestellt, z.B.: 82% aller Leitungsfunktionen in Hamburger Sportvereinen nehmen Männer ein. Auch der Mitgliederanteil spiegelt mit 66% männlichen und 34% weiblichen Mitgliedern nicht die eigentliche gesellschaftliche Verteilung wider.

Gemeinsam mit den Teilnehmenden sollen anschließend folgende Fragen besprochen werden:
Wie sieht die Geschlechterverteilung in den Vereinen der Teilnehmenden aus?
Warum ist das so?
Welche Vorteile würde eine Veränderung bringen?
Wo gibt es konkrete Veränderungsmöglichkeiten? (2 LE)

Referentin: Dorothee Kodra
Referentin für Geschlechtergerechtigkeit und Vielfalt beim Hamburger Sportbund e.V.

D5 · 14-15.30 Uhr

FÖRDERMÖGLICHKEITEN FÜR SPORTVEREINE

Teilnahme an Turnieren, Trainingslagern, Sommerfesten, kostenloser Sport für Kinder und Jugendliche aus einkommensschwachen Familien, Fortbildungen für Jugendbetreuer*innen und Trainer*innen – in diesem Workshop erfahrt ihr alles über die Förderungen der Hamburger Sportjugend und die jeweiligen Antragsmodalitäten für sportliche und überfachliche Maßnahmen in der Vereinsjugendarbeit. (2 LE)

Referent: Lennart Gössing
Mitarbeiter Finanzen und Verwaltung bei der HSJ