

# Über den Tellerrand schauen



Vierter Minikongress mit Impulsen für das anstehende Hallentraining

„Das Wunder ist eine Frage des Trainings“

Die Konzentration der Sportler und somit der Erfolg im Training ist bei neuen Inhalten wesentlich höher als bei den jährlichen Routinen. Daher möchten die Referenten mit diesem Kongress einen Blick über den Tellerrand ermöglichen.

Zielgruppe sind alle C- und B-Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten.

Die Themen sind durch „Praktiker“ besetzt, die sowohl in Schule als auch Verein täglich mit Schülern aller Altersklassen arbeiten.

**Termin 26.11.2011 Beginn: 10.00 Uhr Ende 16.00 Uhr Kreissporthalle Bad Segeberg  
Kosten 25,00 EUR (Getränke inklusive)**

**Die Fortbildung wird mit acht UE zur Lizenzverlängerung und für Lehrer vom IQSH anerkannt.**

	Wahlschiene A	Wahlschiene B	Wahlschiene C	Wahlschiene D
10.00-11.30	<b>Turnen: Grundlegende Übungen</b> <i>Benjamin Hintz</i>	<b>Training mit der Langhantel</b> <i>Jan Dreier</i>	<b>Alternatives Wettkämpfen - Training und Wettkampf mit Konzept</b> <i>Christine Piegenschke</i>	<b>Tipps und Tricks in der Trainingsplanung im Schüleralter</b> <i>Wilfried Oppermann</i>
11.30-13.00	<b>Akrobatik: Konzentration, Kraft und Körper- spannung</b> <i>Benjamin Hintz</i>	<b>Pädagogik speziell für Leichtathleten</b> <i>Jan Dreier</i>	<b>Die Brettspielsammlung für alle leichtathletischen Trainingsinhalte</b> <i>Christine Piegenschke</i>	<b>Diskus – Einführung in eine attraktive Disziplin</b> <i>Wilfried Oppermann</i>
	<b>Pause</b>	<b>Pause</b>	<b>Pause</b>	<b>Pause</b>
13.15-14.30	<b>Risiko&amp;Wagnis in der Sporthalle</b> <i>Benjamin Hintz</i>	<b>Neue Varianten im Zirkeltraining</b> <i>Jan Dreier</i>	<b>Ringens und Raufen Spielformen</b> <i>Sylvia Wiczorreck</i>	<b>Beweglichkeitstraining in der Rhythmische Sportgymnastik</b> <i>Katja Franz</i>
14.30-16.00	<b>Erlebnispädagogik: für Training und Freizeiten</b> <i>Benjamin Hintz</i>	<b>Warm up - kompakt</b> <i>Jan Dreier</i>	<b>Kräftigung im Judo</b> <i>Sylvia Wiczorreck</i>	<b>Seilkoordination in der Rhythmische Sportgymnastik</b> <i>Katja Franz</i>

## Das Referententeam 2011



**Katja Franz** ist Landesfachwartin in der Rhythmischen Sportgymnastik. Als aktive Gymnastin und erfahrene Trainerin kann sie insbesondere zum Bereich Beweglichkeitstraining und Rhythmik für uns Leichtathleten einen sehr wichtigen Beitrag leisten.

**Jan Dreier** ist Sportlehrer an einer Grund- und Regionalschule, er arbeitet zudem seit 2002 in der Sportlehreraus- und -fortbildung. In seinen Aufgaben als Lehrwart des SHLV hat er stets Zugang zu den aktuellsten Trends im Grundlagen und Aufbaustraining. Als aktiver Wettkampfsportler und Trainer im Leichtathletik Klub Weiche setzt er seit 2000 auf Vielfalt und Freude am Training. Seit 2008 arbeitet Jan auch als Diplom Mentaltrainer und Konditionstrainer in diversen Sportarten.



**Christine Piegenschke** ist Sportlehrerin, sie arbeitet zudem seit 2004 in der Lehreraus- und -fortbildung. In Flensburg ist Christine zuständig für das Kinder- und Schülertraining. Ein weiterer Fachbereich ist zudem der Bereich Prävention und Rehabilitation, auf den sie sich durch ihre Ausbildung in Damp zur medizinische Fitnesstrainerin spezialisiert hat.

**Benjamin Hintz** ist Sportlehrer, er ist aktiver Turner und Vereinstrainer im TSV Plön. In den vergangenen Jahren hat Benjamin das Leichtathletiktraining in Flensburg im Winter durch seine Ideen erheblich bereichert. Grundlegende Basiselemente als auch spektakuläre Elemente vermittelt Benjamin Hintz mit viel Freude.



**Wilfried Oppermann** ist seit Jahren im Lehrteam des SHLV und bundesweit als Referent in diversen Themenbereichen dabei. Als ehemaliger Landestrainer Wurf von Schleswig-Holstein und erfahrener Trainer kann Wilfried Oppermann aus der Trainingspraxis wertvolle Beiträge zur Trainingsgestaltung und Trainingsplanung beitragen.

**Sylvia Wieczorreck** ist Sportlehrerin. Gleichzeitig ist sie als Trainerin und aktive Wettkämpferin im Judo täglich auf der „Matte“. Sylvia ist seit Studienbeginn in der Flensburger Leichtathletik dabei und kennt die Anforderungen und Möglichkeiten von Judoelementen im Leichtathletiktraining und Schule.



## **Kurzvorstellung der Module**

### **Training mit der Langhantel - Jan Dreier**

Die Langhantel ist eines der vielseitigsten Trainingsgeräte. Kraftreize im Schüler- und Jugendtraining sind mit ihr absolute Basis für ein effektives Training. In dem Modul werden die grundlegenden Übungen wie Kniebeuge, Umsetzen, Ausstoßen, aber auch viele stabilisierende Übungen für den gesamten Körper erarbeitet. Hierbei geht es einerseits um die Grundlagen, andererseits aber auch um die Vielfalt, die mit Langhanteln überhaupt möglich ist.

### **Pädagogik speziell für Leichtathleten - Jan Dreier**

In diesem Workshop wird folgenden Fragestellung nachgegangen: Was sind die Charakteristika der Leichtathletik? Was bedeutet dieses für das Kinder- und Schülertraining (in Schule und Verein)? Ist „Leistung“ denn wirklich so böse? Wie muss ich arbeiten, damit meine Athleten tauglich für die Sportart (und das Leben) werden? Sprich ein Coaching-Workshop, der den Roten Faden bezüglich Pädagogischer Arbeit von Kinder- bis Jugendalter aufnimmt.

### **Alternatives Wettkämpfen - Training und Wettkampf mit Konzept - Christine Piegenschke**

Kinderzehnkampf, Fun in athletics und das neue Konzept des DLV bieten eine große Vielfalt an alternativen Wettkampfformen. In diesem Workshop werden aus allen Bereichen attraktive Wettkampfformen für Training und Wettkampf vorgestellt und erprobt. Insbesondere die neuen Wettkampfkarten des DLV werden vorgestellt und erprobt.

### **Die Brettspielsammlung für alle leichtathletischen Trainingsinhalte - Christine Piegenschke**

Nach vielen Jahren als Kindertrainerin und Sportlehrerin hat Christine eine große Vielzahl von Brettspielen erprobt und zusammengestellt. Hierbei geht es um Vielfalt, Freude und Konzentration in Training. Von Erwärmung bis hin zum Sprinttraining ist alles in allen Altersklassen möglich.

### **Neue Varianten im Zirkeltraining - Jan Dreier**

Rechtzeitig zur Hallensaison werden mit einfachen Geräten und Übungen attraktive und effektive Trainingsformen für das Hallentraining vorgestellt. Hierbei setzt der Referent auf Differenzierung und leichtathletische Anforderungen an einen Zirkel.

### **Warm up – kompakt - Jan Dreier**

Die Anforderungen an die Erwärmung sind hoch. Gerade in der Halle lässt sich eine Kombination von Koordination, Stabilisation und mentaler Erwärmung einfach ermöglichen. Hierbei geht es innerhalb kurzer Zeit durch alle Sportarten: Lauf-ABC kombiniert mit Stabi-Elementen, turnerischen Elementen, Seilkoordination und Judoelementen. Kompakt und vielseitig.

### **Turnen: Grundlegende Übungen – Benjamin Hintz**

Das Turnen kennen viele Kinder und Jugendliche nur als Schreckens-Sportstunde aus der Schule. Der Referent möchte mit einer leichten Hinführung das Turnen interessant und sicher darstellen. Es werden Hilfestellungsgriffe erlernt, um sowohl einfache, als auch schwierigere Übungen sicher zu meistern. Körperspannung und Gleichgewicht ist für Kinder und Jugendliche enorm wichtig.

## **Akrobatik: Konzentration, Kraft und Körperspannung – Benjamin Hintz**

Eine Sportart, die als schnelle Abwechslung jederzeit parat sein kann. Leistungsträger-Rollen werden hier neu vergeben. Durch die vielseitige Einsetzbarkeit von akrobatischen Übungen erleben selbst unsportlichere Kinder einen sportlichen Erfolg. Vertrauen zu Partner und Gruppe in Verbindung mit kreativer Präsenz erfahren die Teilnehmer in einem Kurzüberblick.

## **Risiko & Wagnis in der Sporthalle – Benjamin Hintz**

Der Referent möchte den Teilnehmern die Möglichkeit geben, einmal die eigenen Grenzen zu erfahren, sich dessen bewusst zu werden und diese evtl. auch einmal zu überschreiten. Spaß, Vertrauen, Gemeinschaftserlebnis – Selbsterfahrung für Einsteiger und Fortgeschrittene!

## **Erlebnispädagogik: für Training und Freizeiten – Benjamin Hintz**

Spannende Übungen zur Teamfähigkeit, für Problemlösungsstrategien, zur Kommunikation innerhalb der Gruppe, zur Rollenverteilung zwischen den Athleten, um Selbstvertrauen zu stärken und dabei noch Spaß zu haben und Ergeiz zu wecken. Dies möchte der Referent den Teilnehmern anhand praktischer Übungen näher bringen. In Variation bieten sie für jede Altersklasse eine aufreibende Herausforderung. Interessant auch besonders für Trainingsfreizeiten!

## **Ringern und Raufen Spielformen - Sylvia Wieczorreck**

Ein Bereich, an den sich wenige herantrauen, der aber einfach für jedes Training ein Gewinn ist: Kleine Spiele aus dem Bereich Ringern und Raufen. Eine hohe Anforderung an Kraft, Reaktion und Gleichgewicht. Zudem unglaublich wertvoll für ein Zusammenwachsen der Gruppe. Trainingsformen für Jung- und Alt.

## **Kräftigung im Judo- Sylvia Wieczorreck**

Eine Reise durch die Kräftigungs-Trainingsformen im Judo. Gerade diese Sportart lebt von Kraft und Dynamik. Somit bietet es sich an, in diese Sportart einmal hinein zu schauen und Anregungen für das eigene Training zu sammeln.

## **Tipps und Tricks in der Trainingsplanung im Schüleralter - Wilfried Oppermann**

Neben der Praxis steht die Trainingsplanung. Am „grünen Tisch“ werden letztendlich die Entscheidungen für eine erfolgreiche Saison getroffen. Wilfried Oppermann wird mit einem einfachen Konzept den Weg von A-Schülern zur Deutschen Meisterschaft aufweisen. Unter Beachtung einiger Grundsätze und Tricks ist die Planung „kinderleicht“, aber unverzichtbar.

Anmerkung Jan Dreier: *Als Lehrwart des SHLV sehe ich hierfür besonders großen Bedarf. Gerade das Handwerkszeug für Trainingsplanung kann durch Erfahrungen weitergegeben werden. Mit Wilfried haben wir hier einen absoluten Fachmann mit ganz klarem Roten Faden. Ein Muss und eine große Hilfe für jeden Trainer, der A-Schüler trainiert.“*

## **Diskus – Einführung in eine attraktive Disziplin - Wilfried Oppermann**

Der Drehwurf ist eine der attraktivsten Wurfarten. Um sie zu schulen wird der Referent neben der Methodik auch kompakt diverse Übungsformen und Variationen vorstellen. Das grundlegende Techniktraining für den Sommer beginnt im Winter. Übungsformen für die Halle und Draußen.

## **Beweglichkeitstraining in der Rhythmische Sportgymnastik - Katja Franz**

Die Diskussion ums Dehnen ist eine der Hauptbeschäftigungen in der Lehre. Fakt: Unsere Sportart benötigt in diversen Disziplinen besondere Beweglichkeit. Zudem geht es auch immer

mehr darum, die Athleten auf ein „normales“ Beweglichkeitsniveau zu bringen. Die RSG zeichnet sich durch Überbeweglichkeit aus. Wo sonst sollte man also Methoden und Übungen fürs Dehnen erlernen als bei professionellen Gymnasten. Nutzt und genießt die Anwesenheit der Spezialisten!

**Seilkoordination in der Rhythmische Sportgymnastik- Katja Franz**

Seilkoordination ist eine komplexe Trainingsform – ansprechend und fordernd. Gerade die Gymnasten können hier ein unheimliches Bewegungsspektrum aufweisen und unser Training durch neue Übungsformen bereichern.

**Anmeldung**

**Anmeldung bis zum 20.11.2011 an die Geschäftsstelle des SHLV**

**Winterbeker Weg 49,  
24114 Kiel  
info@shlv.lsv-sh.de  
Fax.: (0431) 64 86 192  
Tel.: (0431) 64 86 122**

**Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird nach der Reihenfolge der Anmeldungen entschieden. Benachrichtigung erfolgt nur bei Absage.**

Bitte die Blöcke mit **Prioritäten** (1.,2.,3.,4.) benennen:

**Name:  
Anschrift:  
Email:  
Telefon:  
Verein:**

	<b>Block A</b>	<b>Block B</b>	<b>Block C</b>	<b>Block D</b>
<b>1.Teil</b>				
<b>2.Teil</b>				
<b>3.Teil</b>				
<b>4.Teil</b>				

**Beispiel für die Wahl der ersten Einheit von 9.00 Uhr bis 10.30 Uhr**

	<b>Block A</b>	<b>Block B</b>	<b>Block C</b>	<b>Block D</b>
<b>1.Teil</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

**( Erstwahl)**