

## Programm der Jugendbildungsmaßnahme

**Veranstalter:** Vereinsjugendleitung TV Lenggries

**Ort:** Sportcamp Inzell

**Titel der Maßnahme:** Herbstcamp 2022

**Zeit:** 03.11.22 bis 06.11.22

Donnerstag 03.11.22	Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte	Dauer / Referente n
<b>12.15 Uhr</b>	<b>Mittagessen</b>	0,75 Std.
13.30 Uhr	<p><b>Gleichaltrig, auch gleich stark?</b>  <u>Lernziel:</u> Die Teilnehmenden sollen erfahren, welche Einflüsse auf ihr Leistungsvermögen im Sport einwirken und welche Gegebenheiten ihrem Verhalten Grenzen setzen.  <u>Methode:</u> Diskussion - Inhalt:                      Beginn der Aktivitäten                      Früh- und Späentwickler                      Geübte und Ungeübte                      Begabte und Unbegabte                      Einteilung in Alters - und Leistungsgruppen.</p> <p>Leistungsvergleich als Auswertungsgrundlage                      Verschiedene Belastungen in den Bereichen Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination mit Kontrollen.</p> <p>Diskussion - Inhalt:                      Auswertung</p>	1 Std. H. Rampf S. Linser
14.45 Uhr	<p><b>Rückenschule</b>  <u>Lernziel:</u> Die Teilnehmer sollen lernen, wie man im Alltag den Rücken schonen kann.  <u>Methode:</u> Gespräch und Übungen: Rückengerechtes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bücken</li> <li>- heben</li> <li>- tragen</li> <li>- sitzen</li> <li>- stehen</li> <li>- liegen</li> </ul>	1 Std. C. Rosen H. Rampf S. Linser C. Keiler
16.00 Uhr	<p><b>Orientierung des BLSV Camps und gegenseitiges Kennenlernen</b>  <u>Lernziel:</u> Die Kinder sollen sich im Camp zu rechtfinden. Dabei sollen die Kinder die besonderen Verhaltensregeln kennen lernen, da das Gelände sehr weitläufig ist und viele Angebote bietet.                      Die Kinder sollen herausfinden, welche Möglichkeiten es gibt, seine Freizeit abwechslungsreich und kreativ zu gestalten.                      Außerdem sollen sie den Bezug zu den anderen Teilnehmenden und Betreuern herstellen.  <u>Methode:</u> Haus-/Geländeführung in Form eines Stationenlaufs                      Gemeinsam in der Gruppe wurde eine kleine Haus-/Geländeführung gemacht, welche mit verschiedenen Stationen und Aufgaben versehen, und die die Neugier der Teilnehmenden weckte.</p>	1,5 Std. C. Keiler S. Linser H. Rampf

	<p>An den einzelnen Stationen (z.B. Gruppenraum, Getränkeausgabe, Speiseraum, Teilnehmerzimmer, Sanitärraum, usw.) wurde mit den Kindern Begründungen gesucht, warum hier ein besonderes Verhalten notwendig ist (z.B. Abräumen im Speiseraum / Abziehen der Bettwäsche = weniger Personalkosten = weniger Übernachtungsgebühren = weniger Teilnehmerbeitrag, Unfallverhütung = Ablauf des Programms muss nicht wegen Krankenbehandlung unterbrochen werden / Bettruhe = zusammengesetztes Hauptwort und definiert den Ort der Teilnehmenden in der Nacht und die Lautstärke im Zimmer / Handyregelung = keine Ablenkung vom Programm = kein Verlegen des Handy = keine Verdächtigungen, dass es entwendet wurde, usw.)</p> <p>Spiele zum Kennenlernen / erste Kontaktaufnahme Als kommunikative Grundlage sollten zunächst die Namen und Eigenschaften der anderen Teilnehmenden in spielerischer und aktiver Weise erlernt werden, beispielsweise durch Spiele wie "Namenschaos", "Lügenbaron" und Kennenlern-Bingo. Hierdurch wurden erste Hemmschwellen abgebaut und die Kinder konnten Gemeinsamkeiten als Grundlage für Freundschaften und Anknüpfungspunkte für weitere Gespräche herausfinden. Abschließend wurde noch im "Stopptanz" getanzt.</p> <p>Rundgespräch - Inhalt: Was will ich in der Woche erleben? Da das Thema "Heldenhafte Sportwoche" lautet, konnten die Kinder in einem Rundgespräch äußern, welche verschiedene Sportarten oder Freizeitmöglichkeiten sie ausprobieren wollen. Mit dieser Abfrage wurden die Kinder an der Programmgestaltung beteiligt und die Betreuer, wussten auf was und welche Sportarten die Kinder Lust hatten.</p>	
<b>18.00 Uhr</b>	<b>Abendessen</b>	0,75 Std.
19.00 Uhr	<p><b>Fast Food - Essen auf die Schnelle</b> <u>Lernziel:</u> Den Teilnehmenden soll bewusstwerden, dass eine richtige Nahrungsauswahl und cleveres Kombinieren nötig ist, um nicht zu viele Kalorien, Fett, Zucker und Salz zu sich zu nehmen. <u>Methode:</u> Unterrichtsgespräch zu folgenden Punkten: - Was esst ihr wenn es zwischen Schule und Training schnell gehen muss? - Fast Food und ausgewogene Ernährung - passt das zusammen? - Definition Fast Food und macht Fast Food dick? - Sind in Fast Food keine Vitamine und Mineralstoffe enthalten?</p> <p>Gruppenarbeit: a) Gemeinsam werden Regeln für das Verzehren von Fast Food aufgestellt: - Häufigkeit - Ausgleich durch Obst und Gemüse - Portionsgröße</p>	1 Std. C.Keiler

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informieren über Nährwerte der Produkte</li> <li>- etc.</li> </ul> <p>b) Gemeinsam werden Ideen und Rezepte für gesunde, leckere belegte Brote gesammelt (und als Abendessen) zubereitet.</p>	
20.30 Uhr	<p><b>Rücksicht nehmen</b></p> <p><u>Lernziel:</u> Die Teilnehmer sollen lernen, die körperliche Unversehrtheit Anderer zu achten.</p> <p><u>Methode:</u> Unterrichtsgespräch/Diskussion - Inhalt: Warum ist die Unversehrtheit wichtig, auch im Sport? Wie kann die Gesundheit im Sport gewährleistet werden? Praxis: Wir spielen Raufball zuerst ohne Regeln. Während des Spiels entwickeln die Teilnehmer selbstständig die Regel: Niemand wird verletzt.</p> <p>In der anschließenden Diskussion wurde geklärt, dass diese Regel als einzige Regel ausreicht, um dieses Spiel zu spielen. Es wurde aber auch deutlich, dass die meisten Spiele Regeln benötigen.</p> <p>a) damit überhaupt ein Spielfluss in Gang kommen kann b) auch die Verletzungsgefahr gering bzw. die Gesundheit/Unversehrtheit gewährleistet ist</p>	<p>1 Std. H. Rampf C. Linser C. Rosen</p>

Freitag 04.11.22	Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte	Dauer / Referente n
<b>7.15 Uhr</b>	<b>Frühstück</b>	0,75 Std.
8.30 Uhr	<p><b>Spiele und Aktionen zum Kennen lernen 2</b></p> <p><u>Lernziel:</u> Allgemein sich kennen lernen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abbau von Berührungängsten und Hemmschwellen</li> <li>- Spielerische Förderung von Kommunikation zwischen untereinander unbekanntem K&amp;J einer Gruppe</li> <li>- Die Teilnehmenden sollen die Namen aller TN kennen lernen und diese mit besonderen Merkmalen verknüpfen</li> </ul> <p><u>Methode:</u> Kreis-/Wollspiel: ein Betreuer hält das Wollende eines Wollknäuels fest, nennt seinen Namen und wirft es einem TN zu. Dieser hält das Wollende fest, ruft seinen Namen und wirft die Wolle an einen x-beliebigen TN, solange bis jeder TN zwei Wollenden in den Händen hält.</p> <p>Honigball: Ein TN muss seinen Namen nennen und einem beliebigen TN den Ball zuwerfen, dieser nennt seinen Namen und wirft dem Ball ebenfalls an einen beliebigen TN, solange bis der Ball wieder beim 1. TN ankommt. Wiederholung in derselben Reihenfolge.</p> <p>3. Runde wie 1. und 2., jedoch kommt ein 2. Ball ins Spiel, dieser läuft rückwärts.</p> <p>4. Runde wiederholt sich, 6. Runde kommt der Honigball ins Spiel. Dieser hat die gleiche Aufgabe wie der 1. Ball, jedoch sollen die TN mit dem zugeworfenen TN den Platz tauschen.</p> <p>Verschiedene Aufstellungen im Raum: - nach Körpergröße</p>	<p>1,5 Std. C. Rosen H. Rampf S. Linser C. Keiler</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nach Alter</li> <li>- nach Schuhgröße</li> <li>- Haar- bzw. Augenfarbe</li> <li>- wo sie wohnen / herkommen</li> <li>etc.</li> </ul>	
10.15 Uhr	<p><b>Beweglichkeitstraining</b></p> <p><u>Lernziel:</u> Die Teilnehmer sollen ihre Beweglichkeit trainieren können und lernen, wozu es gut ist, sich zu dehnen.</p> <p><u>Methode:</u> In Gruppenarbeit wurden anhand von vorgelegten Skripten die unterschiedlichen Dehnungsübungen erarbeitet (verbesserte Beweglichkeit und Gelenkigkeit, Verminderung des Verletzungsrisikos, positiver Einfluss auf die Erholung durch Ermüdung verkürzten Muskulatur, Verringerung von muskuläre Dysbalancen und auch eine positive psychische Beeinflussung) und in der Gesamtgruppe vorgestellt. Die Teilgruppen führten anschließend in der Halle die Dehnungsübungen beispielhaft durch.</p> <p>Zum Abschluss wurden Vor- und Nachteile der Dehnungsübungen aufgelistet.</p>	1,5 Std. C. Rosen H. Rampf S. Linser C. Keiler
<b>12.15 Uhr</b>	<b>Mittagessen</b>	1 Std.
13.30 Uhr	<p><b>Doping im Amateurbereich</b></p> <p><u>Lernziel:</u> Kritische Auseinandersetzung mit den Motiven und Beweggründen von Hobbysportlern sowie Risiken der Einnahme</p> <p><u>Methode:</u> Brainstorming und Diskussion in Kleingruppen zu den Themen: Beweggründe für Amateure, mögliche Erfolgserlebnisse, Nebenwirkungen, Spätfolgen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zusammenführen der Diskussionselemente und -ergebnisse mit Hilfe von Karteikarten auf Pinnwand</li> </ul>	1 Std. S.Linser
15.00 Uhr	<p><b>Zirkeltraining</b></p> <p><u>Lernziel:</u></p> <p><u>Methode:</u> Wir führen ein Zirkeltraining durch.</p>	1,5 Std. C. Rosen H. Rampf S. Linser C. Keiler
16.45 Uhr	<p><b>Wanderung</b></p> <p><u>Lernziel:</u></p> <p><u>Methode:</u> Es wird eine Wanderung durchgeführt.</p>	1 Std. S. Linser
<b>18.00 Uhr</b>	<b>Abendessen</b>	1 Std.
19.30 Uhr	<p><b>Gestaltung eines Jugendabends</b></p> <p><u>Lernziel:</u> Die Teilnehmenden sollen gemeinsam unter Berücksichtigung aller Interessen einen Bunten Abend planen, vorbereiten und durchführen können.</p> <p><u>Methode:</u> Brainstorming: Welche Möglichkeiten gibt es für einen bunten Abend?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auswahl der Spiele und Beiträge und anschließendes Vorbereiten in Kleingruppen</li> <li>- Erstellen eines Ablaufplanes im Plenum</li> <li>- Praktische Durchführung</li> </ul>	2,5 Std. C. Rosen H. Rampf S. Linser C. Keiler

<b>Samstag 05.11.22</b>	<b>Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte</b>	<b>Dauer / Referente n</b>
<b>7.45 Uhr</b>	<b>Frühstück</b>	0,75 Std.
8.45 Uhr	<b>Orientierungslauf im Wald</b> <u>Lernziel:</u> Die Teilnehmer sollen die Natur mit allen Sinnen erfahren lernen und sich in ihr orientieren können. <u>Methode:</u> Kurzreferat: Wie lese ich einen Kompass und Karten? - Welche "Spuren" kann ich in der Natur entdecken? - Vertrauensspaziergang in Partnerarbeit - Mit Karten, Kompass und Bildern die Natur erkunden, Aufgaben lösen, vorgegebene Orte finden und sich selbst zurechtfinden - Abschlussgespräch: Wie ist es euch ergangen? War es leicht/schwer, sich in der Natur zu orientieren und warum?	1 Std. H. Rampf
9.45 Uhr	<b>Allgemeine Technikschiung</b> <u>Lernziel:</u> Den Teilnehmenden soll eine erprobte, zweckmäßige und effektive Bewegungsfolge zur Lösung einer definierten Aufgabe in Sportsituationen vermittelt werden. <u>Methode:</u> Die Zielkategorien, Erwerben (Erlernen bis Automatisierung), Variieren (Varianten und ihr situationsgerechter Einsatz) und Anpassen (Umwelt, Gelände, Raum, Zeit) sollten dem jeweiligen Könnensstand der Gruppe angepasst sein. In der Phase des Erwerbens werden zu Beginn die Freiheitsgrade eingeschränkt (Freezing), anschließend erfolgt die Befreiung der Freiheitsgrade (Exploiting), sodass die erlernte Technik mit all ihren technisch-koordinativen Schwierigkeiten in verschiedenen Variationen ausgeführt werden kann. Abschließend soll durch die Induktion von psychischen oder körperlichen Belastungen (z.B. Wettkampf mit Gegner, Ermüdung, psychischer Druck) die erlernte Technik gefestigt werden. Der Trainer sollte zahlreiche Kombinationen einbauen, auf große Wiederholungszahlen achten und den Teilnehmern eine intensive und bedachte Rückmeldung geben.	1,5 Std. C. Rosen H. Rampf S. Linser C. Keiler
11.30 Uhr	<b>Freizeit ohne Handy, MP3-Player &amp; Co.</b> <u>Lernziel:</u> Die Teilnehmenden sollen einschätzen, wie viel ihrer Freizeit sie mit Medien verbringen. Gemeinsam sollen alternative Freizeitbeschäftigungen gesammelt, in das Jubiprogramm eingebaut und ausprobiert werden. <u>Methode:</u> Einzelarbeit: Ausfüllen eines Fragebogens zum Thema Mediennutzung in der Freizeit. Auswertung in der Gruppe.  Brainstorming, Sammlung, Kategorisierung: Welche nicht-Elektronik-gestützten bzw. nicht-medialen Freizeitbeschäftigungen gibt es?  Ausprobieren verschiedener, erarbeiteter Programmpunkte für die Jubi.	0,5 Std. C. Keiler
<b>12.15 Uhr</b>	<b>Mittagessen</b>	1 Std.
13.15 Uhr	<b>Zu stark für Drogen</b> <u>Lernziel:</u> Die Teilnehmenden sollen ihr Selbstbewusstsein	1 Std. S. Linser

	<p>stärken, um zu Drogen "NEIN" sagen zu können.  <u>Methode:</u> Kleine Spiele zur Verbesserung des Teamgeist, des Verantwortungsbewusstseins und der Körperwahrnehmung (Blinde führen, mit zwei Matten Strecke überwinden, Fallendes Brett)</p> <p>Diskussion: Wieso werden Drogen konsumiert? Was sucht der Einzelne?  Wie kann man auch ohne Drogen genießen, den "Kick" erleben, das Gefühl von Freiheit und Abenteuer bekommen?  Wie kann man Selbstbewusstsein erlangen?</p> <p>Spiel- und Übungsformen unter dem Aspekt "Abenteuer" und "Angst überwinden" (freier Fall, Mutsprung vom Kasten, Einführung ins Minitrampolinspringen)</p>	C. Rosen
14.30 Uhr	<p><b>Krafttraining</b>  <u>Lernziel:</u> Die Teilnehmer sollen lernen, wie Kraft trainiert werden kann.  <u>Methode:</u> Nach einem Einführungsgespräch zum Thema "Was ist Kraft" (Bewegungslehre) und "Wie trainiert man Kraft" (Trainingslehre) werden verschiedene Kräftigungsübungen vorgestellt und ein Kraftzirkel mit unterschiedlichen Stationen durchgeführt.</p>	1 Std. C. Rosen H. Rampf S. Linser C. Keiler
16.00 Uhr	<p><b>Fitnessstests und Gesundheit</b>  <u>Lernziel:</u> Die Jugendlichen sollen lernen, dass ein bestimmter Grad der Fitness zur Erhaltung der Gesundheit notwendig ist.  <u>Methode:</u> Es werden zwei einfache, im Alltag anzuwendende Fitnessstests vorgestellt und durchgeführt. Anschließend wird im Gespräch geklärt, welche Fähigkeiten getestet wurden (Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit) und wie deren Bedeutung für die Gesundheit ist bzw. welche Auswirkungen (Alltagsleben, Krankenkassen,...) damit zusammenhängen.</p>	1,5 Std. C. Rosen H. Rampf S. Linser C. Keiler
<b>18.00 Uhr</b>	<b>Abendessen</b>	1 Std.
19.30 Uhr	<p><b>Brettspiele</b>  <u>Lernziel:</u>  <u>Methode:</u></p>	2 Std. S. Linser H. Rampf

<b>Sonntag 06.11.22</b>	<b>Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte</b>	<b>Dauer / Referenten</b>
<b>7.00 Uhr</b>	<b>Frühstück</b>	0,75 Std.
8.00 Uhr	<p><b>Vitamine und Co</b>  <u>Lernziel:</u> Die Teilnehmer sollen die Grundzüge einer gesunden Ernährung kennen und sich kritisch mit dem eigenen Ernährungsverhalten auseinandersetzen.  <u>Methode:</u> Gespräch über Bestandteile der Nahrung; Wie haben wir uns in der letzten Woche ernährt?  Gruppenarbeit: Zusammenstellung von gesunden Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) und Vorstellung in der Gesamtgruppe.</p>	1 Std. C. Keiler S. Linser
9.30 Uhr	<p><b>Schnelligkeitstraining</b>  <u>Lernziel:</u> Die Teilnehmer sollen lernen, wie man die</p>	1,5 Std. C. Rosen

	<p>Schnelligkeit verbessern kann.  <u>Methode: Referat:</u>  - Schnelligkeit und ihre Strukturierung  - Schnelligkeit und Grundsätze des Trainings</p> <p>Beispielhafte Durchführung von Schnelligkeitstraining (Sprintschnelligkeit und Beschleunigungsfähigkeit) mit Übungen und Spiele (Fang- und Staffelspiele); abschließend fand ein Austausch über die gemachten Erfahrungen statt, mit der Überlegung, weitere, neue Übungen für das Schnelligkeitstraining zu finden.</p>	H. Rampf S. Linser C. Keiler
<b>12.00 Uhr</b>	<b>Mittagessen und Ende der Veranstaltung</b>	1 Std.