



Appetit auf etwas Neues?



11. Minikongress
„Über den Tellerrand schauen“
17. November 2018 Kreissporthalle Bad Segeberg



Über den Tellerrand schauen

Elfter 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. Gleichzeitig möchten wir im Rahmen der „DLV-Pädagogischen Offensive“ umsetzbare Impulse für die Praxis geben.

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

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

Termin 17.11.2018 Beginn: 10.00 Uhr Ende 16.00 Uhr Kreissporthalle Bad Segeberg Kosten 30,00 EUR (Getränke inklusive)

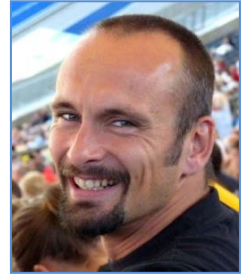
Die Fortbildung wird mit acht LE zur Lizenzverlängerung und für Lehrer vom IQSH anerkannt.

	Wahlschiene A	Wahlschiene B	Wahlschiene C	Wahlschiene D
10.00-11.30	Wurforientiertes Winter-Training für die U16 <i>Wilfried Oppermann</i>	Noch schneller werden mit kleinen Spielen und großen Anreizen <i>Christine Dreier</i>	Trainer bei Stimme <i>Lena Behrends</i>	Turnerische Grundlagentraining an Geräten für Leichtathleten 1 <i>Marlo Byrych</i>
11.30-13.00	Schülerorientierte Technik im Kugelstoßen - vom Standstoß über Angehen oder Wechselschritt zum Angleiten <i>Wilfried Oppermann</i>	Aus vielen eins machen -Teamspiele <i>Christine Dreier</i>	Basics im Hürdensprint von der Spezialistin <i>Anne-Kathrin Bramer</i>	Turnerische Grundlagentraining an Geräten für Leichtathleten 2 <i>Marlo Burych</i>
	Pause	Pause	Pause	
13.15-14.30	Spielerisches Krafttraining durch Ringen und Raufen <i>Jane Zboralski</i>	Ultimate vom Experten <i>Robert Jablko</i>	Ohne Profil läuft nicht viel- Innovative Vereinskonzepete <i>Jan Dreier</i>	Kraft im Gleichgewicht <i>Marcus Becker</i>
14.30-16.00	Basics aus dem Judo für jede Sportart <i>Jane Zboralski</i>	Kooperation - Wettkampf - Verständigung – <i>Robert Jablko</i>	Buntes Training am Hindernis <i>Jan Dreier</i>	Basics für Dreispringer <i>Marcus Becker</i>

Das Referententeam 2018



Anne-Kathrin Bramer ist Bundespolizistin und innerhalb der Bundespolizeiakademie für behördliches Gesundheitsmanagement zuständig. Sie ist eine ehemalige Leichtathletin mit der Spezialdisziplin 100m Hürden, in der Sie mehrere Deutsche Meistertitel gewann. Im Jahre 2013 beendete Sie Ihre Karriere verletzungsbedingt und absolvierte die Ausbildung zum C-Trainer. Im diesen Jahr folgen neben der Qualifikation zum behördlichen Gesundheitsmanager der Bundesverwaltung, auch die Ausbildung zum B-Trainer.

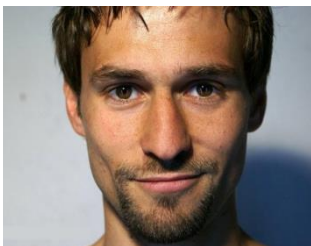


Jan Dreier ist Sportlehrer an einer Grund- und Gemeinschaftsschule, er arbeitet zudem seit 2002 in der Sportlehreraus- und -fortbildung. In seinen Aufgaben als Lehrwart des SHLV hat er stets Zugang zu den aktuellsten Trends im Grundlagen und Aufbautraining. Als aktiver Wettkampfsportler und Trainer im 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 Dreier 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 medizinischen Fitnesstrainerin spezialisiert hat.

Wilfried Oppermann ist seit Jahren im Lehrteam des SHLV und des NLV als Referent in diversen Themenbereichen dabei. Als Landstrainer Wurf von Schleswig-Holstein und Trainer der LG Nordheide in so ziemlich allen Disziplinen vom Sprint bis zum Zehnkampf kann Wilfried Oppermann wertvolle Beiträge zur Trainingsgestaltung beitragen.



Robert Jablko ist Dipl.-Ing. ET. Er studiert aktuell Sportwissenschaft und Mathematik an der HU Berlin. Er war als Jugendlicher Schwimmer und Fußballer. Seit 2005 spielt er Ultimate Frisbee. Von 2011 bis 2016 war er Nationalspieler und hat in dieser Zeit drei konsekutive Deutsche Meisterschaften mit seinem Team DOM gewonnen. Er war von 2013 bis 2015 Vorstandsmitglied der Ultimateabteilung des Deutschen Frisbeesportverbandes und in dieser Zeit Leiter des Spirit- und Regelkomitees. Er war beteiligt an der Erstellung der ersten Trainer C-Lizenz Frisbeesport. Parallel betrieb er Leichtathletik und wurde 2013 Deutscher Meister über 100m und Vizemeister im Weitsprung. (M35)

Jane Zboralski ist Sportlehrerin an einer Grund- und Gemeinschaftsschule. Viele Jahre war sie aktive Judokämpferin und –trainerin mit der Trainerlizenz A. Unter anderem unterrichtete sie auch am Sportinstitut der Uni Flensburg im Bereich Ringen und Raufen und Judo.



Lena Behrendsen ist Logopädin. Sie absolvierte in diesem Jahr ihr Staatsexamen an der Schule für Logopädie in Kiel und arbeitet nun in der Praxis für Logopädie von Volker Johannsen in Flensburg. Seit ihrem 4. Lebensjahr ist ihre Leidenschaft das Handballspielen. In dieser Saison spielt sie bei den "Firebirds" der HSG Jörl DE Viöl in der 3. Handball Bundesliga.

Basics im Hürdensprint von der Spezialistin – Anne-Kathrin Bramer

Auf Grundlage der gesammelten Erfahrungen im Hürdensprint stellt Anne-Kathrin die verschiedensten Möglichkeiten zur Trainingsgestaltung im Hürdensprint dar und gibt einen kleinen Einblick aus Ihrer Erfahrung. (Anmerkung der Redaktion: Anne-Kathrin startete für Magedeburg, Leverkusen und Leipzig)

Noch schneller werden ... mit kleinen Spielen und großen Anreizen! *Christine Dreier*

Gerade in der Übergangszeit zwischen dem Kindertraining und Jugendtraining fällt es Athleten teilweise schwer immer alles aus sich heraus zu holen. Beginnende Pubertät, Schulstress und Motivationstiefs sind Schnelligkeitskiller. Um schneller zu werden ist der Wille aber wichtigste Grundvoraussetzung. Hier gibt es Spielideen, die den Anreiz zum „noch schneller werden“ bieten. Geeignet für Trainer von Athleten bis U14.

Teamspiele: aus vielen eins machen *Christine Dreier*

In jeder Trainingsgruppe ist ein Zusammengehörigkeitsgefühl wünschenswert. Nicht nur die Bindung jedes einzelnen an die Gruppe und den Verein wird gefestigt, positive Interaktion in der Gruppe hebt auch die Stimmung, den Trainingswillen und führt zu mehr Verständnis unter den Kindern. Hier werden Spiele und Übungen vorgestellt, die das Kennenlernen und die Interaktion anregen bzw. erfordern. Sie können einzeln im Training oder zu anderen Treffen eingestreut oder als gezielte Teamoffensive genutzt werden. Geeignet für Trainer mit Athleten aller Altersklassen.

Kooperation - Wettkampf -Verständigung – Robert Jablko

Dem „Sport“ werden oft Wunder im Bereich "soziales Lernen" zugesprochen, aber selten im Training als Fokus mit einem ganz konkreten Ziel verfolgt. Das geht auch anders. Die Teilnehmenden treten in zwei Gruppen in einem Wettkampf - die Disziplin wird bewusst vorher nicht verraten, aber alle können teilnehmen - gegeneinander an. Gewinnen kann nur das Team, welche alle Teilnehmenden einbindet und sich gut zu organisieren weiß. Wichtig: Der Spaß steht im Vordergrund. Im Hintergrund geht es um Kompetenzentwicklung, die im Nachgang gemeinsam auf verschiedenen Ebenen ausgewertet wird.

Ultimate Frisbee vom Experten – Robert Jablko

Ultimate ist eine weitestgehend berührungslöse und sehr laufintensive Mannschaftssportart. Ziel des Spieles ist es, die Scheibe in der Zone des Gegners zu fangen. Das gibt einen Punkt. Der Werfer darf mit der Scheibe nicht laufen, aber pivotieren. Ultimate kommt ohne externe Schiedsrichter aus, und das gilt auch bei der Weltmeisterschaft. Möglich ist das durch „Spirit of the Game“ (SOTG), welcher als Grundregel über allen anderen Regeln steht. Der deutsche Olympische Sportbund hat Ultimate 2011 mit dem „Fair-Play-Award“ ausgezeichnet. Lerne drei Grundwürfe und dieses sehr freudvolle Spiel, damit Du es im Training zum Warmup einsetzen kannst.

Trainer bei Stimme – Stimmworkshop für Trainer – Lena Behrensen

Gewünschtes Highlight aus vorangegangenen Kongressen: Die Stimme ist im Training im Schulsport ein wichtiger Faktor. Dieses merkt man spätestens, wenn man sie mal durch eine Erkältung verliert. Die Stimme ist unverzichtbar, vor allem wenn man in Hallen und auf Sportplätzen täglich mit vielen Menschen arbeitet. Wie hält man die Stimme als Trainer langfristig fit und leistungsfähig? Wie kann ich diese besser nutzen? Learning by doing in Workshop-Form

Spielerisches Krafttraining durch Ringen und Raufen – Jane Zboralski

Spielerisches Kräftenessen in kleinen Zweikämpfen und in der Gruppe ist die Grundlage dieser Einheit. Von einfachen Übungen und Kämpfen mit nur einem Partner bis zu komplexen Übungen und Kämpfen in der Gruppe, es ist für jeden etwas dabei.

Basics aus dem Judo für jede Sportart – *Jane Zboralski*

Fallschule, Regeln, Rituale, Boden- und Standübungen machen die Sportart Judo aus. Viele Basics, die auch auf andere Sportarten zu übertragen sind. Ihr probiert Techniken aus und erhaltet einen Einblick in die Sportart Judo, quasi für jedermann.

Ohne Profil läuft nicht viel – Innovative Vereinskonzeppte -*Jan Dreier*

Das Sportangebot ist die eine Sache. Die regionale Öffentlichkeitsarbeit bezüglich Presse, Sportpolitik und Sponsoren sind die zweite Seite. In der Veranstaltung werden Beispiele und Wege vorgestellt, wie man seine Sparte/ seinen Verein mit innovativen Ansätzen regional etabliert.

Buntes Training am Hindernis – *Jan Dreier*

Ob Kasten, Schwebebalken oder Hindernis.... Viele Geräte lassen sich in eine effektive Erwärmung einbauen und nehmen den Sportlern. Eine Kombination aus Kraft, Koordination und Erwärmung für ein abwechslungsreiches Training.

Verbindliche Anmeldung

Anmeldung bis zum 9.11.2018 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** benennen:

	Erster Wunsch	Zweiter Wunsch
Block 10.00-11.30		
Block 11.30 – 13.00		
Block 13.15 -14.30		
Block 14.30 – 16.00		

Name:

Anschrift:

Email:

Telefon:

Verein: