

## **Workshopinhalte SLT 2019**

### **„Faszientraining“**

Faszientraining beugt Beschwerden im Bewegungsapparat vor, verbessert das Körpergefühl und fördert das Wohlbefinden. Zudem schafft es ein verletzungsresistentes, kräftiges sowie geschmeidiges Bindegewebsnetzwerk. In diesem Workshop werden das Grundprinzip des Faszientrainings und praktische Übungen vermittelt.

*(Janis Kluge)*

### **„Kletterspiele in der Halle“ (alle Schulformen)**

Koordination, Beweglichkeit, Nervenstärke – darauf kommt es beim Klettern an. Um davon auch abseits der Felsen zu profitieren, wollen wir Elemente aus dem Klettern spielerisch in den Hallenalltag einbauen. Egal ob für Anfänger oder Fortgeschrittene, Kletterspiele treiben alle die Wand hoch.

*(Christin & Sascha Wunderlich)*

### **„Sport und Versicherung“ (alle Schulformen)**

Es werden Grundkenntnisse zur Sportversicherung des LSB und spezielle Themen anhand von konkreten Schadensbeispielen praxisorientiert vermittelt.

*(Jan Gusewski)*

### **„Federfußball“ (alle Schulformen)**

Diese Spilsportart ist eine Kombination aus Badminton, Fußball und Volleyball. Federfußball, auch Shuttlecock genannt, ist eine Mannschaftssportart, bei der versucht wird, einen speziell in dieser Sportart verwendeten Ball hauptsächlich mit dem Fuß in der gegnerischen Spielfeldhälfte auf den Boden zu spielen oder die gegnerische Mannschaft zu einem Fehler zu zwingen. Eine Herausforderung für jeden Schüler.

*(David Zentarra & Sven Walter)*

### **„Tischtennis - vom kooperativen zum konkurrierenden Spiel“ (alle Schulformen)**

Die Fortbildungsteilnehmer erwarten vielfältige Organisations- und Spielformen für heterogene Lerngruppen unter Festigung grundlegender technischer Fertigkeiten. Erarbeitet werden einleitende Teile für Einzelstunden und Grundkurse, Formen des kooperativen Spiels, eine Grundtechnik (VH-Angriffsschlag) in der exemplarischen Erarbeitung, Formen konkurrierenden Spiels im Einzel und Doppel sowie Angebote zur Wertung, Bewertung und Zensierung

*(Gunther Richter)*

### **„Das ist der HIT - Kraftfitness in der Schule“**

Die Grundlagen des HIT-Trainings, Formen modernen Fitnessstrainings (Crossfit, Tabata u.a.) und ihre Einbindung in den Sportunterricht

*(Peter Pattke)*

### **„Parkour für Jugendliche“**

Für Jugendliche ist Parkour aktuell Trendsportart Nummer Eins. Dieser Workshop soll eine kurze Einführung in Techniken und Umsetzungsmöglichkeiten geben. Jeder kann mitmachen, Vorkenntnisse sind nicht notwendig!

*(Bashar Al Kurdi & Philipp Holze)*

### **„Teambildung“ (alle Schulformen)**

Nutzung aller Formen, die ein Niedrigseilgarten bietet - Überwindung von Hindernissen im Team, blind, einzeln und doch gemeinsam. Eine Teamschulung, die eine Klasse, eine Gruppe noch näher zusammenbringt.

*(Mitarbeiter\_in Schierker Baude)*

### **„Cha Cha Cha & Jive“ (ab Sekundarstufe I)**

Tanzen ist träumen mit den Beinen. Cha Cha Cha kann jeder tanzen, Grundschriffe werden vermittelt und in einer kleinen Choreographie zusammengefasst, sodass jeder danach das Gefühl hat - Tanzen ist kinderleicht.

*(Patricia Fluegge)*

### **„Inklusion im Sportunterricht“ (alle Schulformen)**

Angeboten wird ein Erfahrungsaustausch zu den Möglichkeiten der Inklusion im Sportunterricht (Adipositas, chronische Erkrankungen etc.) und gemeinsame Erarbeitung von Handlungsmöglichkeiten auf Fallbasis

*(Julia Ueberall)*

### **„Streeracket“ (alle Schulformen)**

Schon der Name sagt es: ein Rückschlagspiel unter allen möglichen Bedingungen mit einfachen Möglichkeiten. Im Handumdrehen verwandelt sich der Schulhof in einen vielseitigen Sportplatz, lässt sich Street Racket im gesamten Lebensraum Schule einsetzen oder der Transfer in eine aktive, sinnvolle, soziale und gesunde Freizeitgestaltung erreichen. Über die Vermittlung vielseitiger, kooperativ und kompetitiv ausgerichteter Übungs- und Spielformen erfolgt ein zügiges Kennenlernen des Zielspiels.

*(Marcel Straub & Team Street Racket)*

### **„Die Grundsätze, Bestimmungen und Hinweise zum Schulsport“**

Im Mittelpunkt der Theorieveranstaltung steht die Arbeit aller Sportlehrkräfte in einem Spannungsfeld juristischer und schulorganisatorischer Anforderungen einerseits und Erwartungen von Schülerinnen und Schülern sowie Eltern andererseits. Die lange gewünschte Überarbeitung der Grundsätze, Bestimmungen und Hinweise zum Schulsport bietet hier eine neue Orientierungshilfe. In der Veranstaltung werden u. a. auf dieser Grundlage Fragen beantwortet.

*(Helge Streubel)*

### **„Volleyball - ein Kinderspiel“ (alle Schulformen)**

Ziel des Workshops ist die Vermittlung der Grundlagen des Volleyballspiels für Anfänger. Dafür werden die Grundtechniken des oberen und unteren Zuspiels, des Angriffsschlages und Aufschlages vermittelt. Diese finden Ergänzung durch taktische Überlegungen für die Vermittlung des Volleyballs für Anfänger sowie grundlegende, allgemeine Themen wie Koordinationsschulung oder Kräftigung.

*(Raik Zischkale)*

### **„Donut Hockey“** (alle Schulformen)

Ein Mix aus Floorball, Eishockey und dem kanadischen Ringette ist die Grundlage für ein sehr dynamisches Spiel, welches dem einfachen Ringhockey neue Impulse verleiht. Es ermöglicht nach kurzer Zeit gekonnte Spielzüge für Anfänger, bietet genügend Herausforderungen für Fortgeschrittene und ist für alle Schuljahrgänge geeignet.

*(Jens-Uwe Böhme)*

### **„Spiele aus Holz“** (alle Schulformen)

Spiele aus Holz, selbst hergestellt, mit kreativer Anwendbarkeit im Sportunterricht, ebenso gut in Vertretungsstunden der Renner in vielfältiger Nutzung.

*(Sven Manthey)*

### **„Outdoor Klettern“**

Gegenstand des Workshops ist das Abseilen oder Toprope-Klettern an den Schnarcher- oder Feuersteinklippen unter professioneller Anleitung.

*(Jörg Sommerfeld & Norbert Bober)*

### **„Mountainbiking für Kinder“**

Mountainbiken - aber richtig. Der Workshop vermittelt auf einer gemeinsamen Tour durch den Harz mit normalen und anspruchsvollen, aber von jedem zu bewältigenden Strecken, Hinweise zu Sicherheitsrichtlinien, zu geeigneten Bikes, zum Fahrsicherheitstraining mit Kinder und zur Erarbeitung von Touren.

Mountainbikes werden gegen Gebühr gestellt.

*(Sebastian Kaletka & Birgit Hoffmann)*

### **„American Football“**

Es geht hart zur Sache, doch Taktik, Schnelligkeit und eine perfekte Teamabstimmung sind der Schlüssel, um beim American Football erfolgreich zu sein.

Der Workshop informiert über Spielgedanke und Regelwerk der wohl populärsten Sportart Amerikas. Footballspezifische Drills lassen sich gut verwenden um Stärke, Ausdauer, Koordination und Konzentration zu verbessern. Egal ob Skill, Receiver, Runningback oder Quarterback, in abgewandelten Varianten wie „Hawaii-Football“ findet jeder Schüler seine Bestimmung im Spiel, wenn es denn heißt:

Ready - Set - Hut!

*(Raik Torgau)*

### **„Rohrisolation als Sportgerät“**

Na, schon wieder beiseitegelegt oder noch nie genutzt? Die Rohrisolation als Wurf- und „Kampfgerät“, zum Laufen und Balancieren, als sportliches Musikinstrument und mehr.

*(Sven Manthey)*