

FB zur JHV Köthen 2021

DSLVL - Jahreshauptversammlung	
WT-Nummer:	2021 – 024 – ... LISA
Zeit/ Ort:	16.10.2021 Ludwigsgymnasium Köthen, Wallstraße 31a, 06366 Köthen Anfahrt über Joachimi Allee und dann auf dem Schulhof des Ludwig Gymnasiums parken
Inhalt:	Freitag – Jahreshauptversammlung im Hotel „Stadt Köthen“ um 17.00 Uhr anschließend gemütliches Beisammensein mit Essen Sponsoring vom DSLV, Getränke Selbstzahler Übernachtung im Hotel evtl. noch möglich, Anmeldung telefonisch unter 03496 556106 Samstag - Fortbildungen zur JHV 2021 wie folgt Anmeldung ab 9:30 Uhr in der Mensa des Gymnasiums 9:45 Uhr Begrüßung Block 1 10:00 - 11:30 Uhr A 1 Bewegungslandschaften in der TH A 2 Drums alive A 3 Roundnet Block 2 12:30 - 14:00 Uhr B 1 Bewegungslandschaften in der TH B 2 Zumba® B 3 Flag-Football
Referenten:	1. Ralf Bergner 2. Beatrice Anders 3. Dirk Heinrich / Florian Olejnicki
Kosten:	DSLVL-Mitglieder 5 € Nichtmitglieder 20 €
Anmeldung:	Bitte meldet euch bis spätestens 24.09.2021 für die Workshops an, an denen ihr teilnehmen möchtet. Anmeldungen nur per E-Mail an : Birgit Hoffmann (Geschäftsstelle DSLV SA) sportbirgit77@aol.com
Hinweis:	Die Workshopbeschreibungen findet ihr im Anschluss.

Workshopbeschreibungen

A 1 / B 1 Bewegungslandschaften in der TH

(Ralf Bergner)

Zielorientiertes Hindernisturnen für heterogene Lerngruppen und vorbereitende Übungsformen werden vorgestellt und ausprobiert.

A 2 Roundnet (Spikeball®)

(Dirk Heinrich)

Ein Trendsport, der sich mehr denn je in Parks großer Beliebtheit erfreut, ist Roundnet, auch bekannt als Spikeball®. Doch was macht das Spiel mit dem kleinen Ball und einem Netz auf dem Boden so attraktiv? Zum einen ist es die Abwechslung und das Neue, welches die Neugier weckt. Zum anderen ist es die Vielseitigkeit der Bewegungserfahrungen, die diesen Sport ausmacht. Die noch recht junge Sportart lebt von einer sehr hohen aktiven Bewegungszeit. Die Entwicklung taktischer Fähigkeiten und technisch-koordinativer Fertigkeiten können sich darüber hinaus auch auf andere Sportsportarten positiv auswirken. Diese Argumente zeigen das positive Potential dieses Sportspiels für den Schulsport und bringen neuen Schwung. Im Workshop Roundnet erwarten euch verschiedene Ideen, diese Trendsportart in den Sportunterricht einzuführen und das Ganze mit Spaß kennenzulernen.

A 3 Drums alive

(Beatrice Anders)

Kombination traditioneller Aerobic – Elemente mit Power – Trommeln.

So verschmelzen Aerobic-Elemente, Gymnastikübungen und Tanzschritte mit Drum-Choreografien.

B 2 Spaß mit Flaggen im Unterricht und bei Klassenfahrten

(Florian Olejnicki)

Flag-Football ist die kontaktlose Variante des American Footballs und bietet somit Abwechslung zu den traditionellen europäischen Mannschaftssportarten. Die Zusammenarbeit als Team steht dabei im Vordergrund. Kurze taktische Unterbrechungen nach jedem Spielzug bahnen dabei soziale Gruppenprozesse an. Werfen, Fangen, Sprinten sowie räumliche Wahrnehmung bilden die zentralen Elemente des Spiels. Die Fortbildung soll den Teilnehmer*innen einen Einblick in diese abwechslungsreiche Trendsportart geben.

B 3 Zumba®

(Beatrice Anders)

Zumba® ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Zumba arbeitet dabei jedoch nicht mit dem Auszählen von Takten, sondern folgt dem Fluss der Musik. Im Gegensatz zum klassischen Aerobic gibt es bei Zumba keinen pausenlos durchgehenden Beat und die Bewegungen sind nicht standardisiert. Stattdessen erhält jedes Lied passend zu seiner Charakteristik und zum Tanzstil eine eigene Choreografie. Die Lieder stammen aus sehr unterschiedlichen folkloristischen wie auch modernen urbanen Musikstilen und die einzelnen Lieder sind meist durch kurze Pausen voneinander getrennt. Die Tanzschritte des jeweiligen Musikstiles werden innerhalb der Choreografie mit Aerobic-Elementen (z. B. Kniebeuge, Ausfallschritt) verbunden, um den Belastungsgrad zu steigern.