

Kreissportverband Stormarn e.V.



11. Stormarner Sportforum

**Samstag, 02. März 2024
in Bad Oldesloe**

Theodor-Mommsen-Schule und
Ida-Ehre-Gesamtschule

Wir laden alle Sportlerinnen und Sportler herzlich ein, gemeinsam mit vielen anderen neue Eindrücke aus dem Bereich des Sports mit in die Vereine zu nehmen und vor Ort umzusetzen.

Für die Verlängerung der Übungsleiter-Lizenz werden **acht LE** angerechnet.

**Anmeldeschluss ist der
23. Februar 2024**

Viele Grüße und eine gute Anreise
wünschen

Adelbert Fritz
-Vorsitzender-

Verena Lemm
-Geschäftsführerin-

ab 8:30 Uhr	Ankunft der Teilnehmerinnen und Teilnehmer			
	Trendsport	Breitensport	Inklusion	Herzsport / Senioren
09:00 - 10:30	1.1 Step Marisa Rusch	2.1 Fesselnde Kooperationsspiele (von 8 bis 99 Jahre) Ulrike Elefante	3.1 Inklusiver Sport - Dein Werkzeugkoffer Annika Künzel	
10:45 - 12:15	1.2 X.CO Marisa Rusch			4.2 Slide & Balance Anke Försterling
Mittagessen				
13:15 - 14:45	1.3 Rücken Fit mit dem Theraband Marisa Rusch	2.2 Erlebnisorientierte Entspannung Michael Rickert	3.2 Inklusiver Sport Praktisch umgesetzt Annika Künzel	4.3 Der Jacaranda Ball Anke Försterling
15:00 - 16:30	1.4 Funktionelles Training für mehr Kraft und Beweglichkeit Marisa Rusch			4.4 Das elastische Seil Anke Försterling

Kreissportverband Stormarn e.V. * Lübecker Str. 35 * 23843 Bad Oldesloe * 04531 808722
info@ksv-stormarn.de * www.ksv-stormarn.de



1.1 Step

In dieser Stunde gibt es dynamisch tänzerische Schrittkombinationen mit dem Step. Mit Step Erfahrung kannst du diese Stunde super meistern. Hier gibt es etwas anspruchsvollere Schrittkombinationen aber auch nicht zu anspruchsvoll. Das perfekte Mittelmaß, um den Kopf auszuschalten aber auch nicht ganz so viel über die Schrotte nachdenken zu müssen.

1.2 X.CO

Der sogenannte „XCO-Trainer“ ist eine 26cm lange Aluminiumröhre, welche zu zwei Dritteln mit losem Schiefergranulat gefüllt ist, was sich bei Bewegung zeitverzögert mitbewegt. Es kommt zu einer reaktiven Wirkung – der XCO Effekt tritt ein. Das Besondere an diesem Kurs ist, dass insbesondere die tiefliegende Muskulatur trainiert wird! X.Co's können Verspannungen lösen.

1.3 Rücken Fit mit Theraband

Rücken Fit besteht zunächst aus einem motivierenden Aufwärmen und der Mobilisation der Gelenke. In der Hauptphase der Stunde geht es um Körperhaltung und Kräftigung der Rückenmuskulatur mit dem Theraband. Eine Relaxphase für Körperwahrnehmung und Entspannung schließt die Stunde ab.

Gerne ein Theraband mitbringen.

1.4 Funktionelles Training für mehr Kraft und Beweglichkeit

Rücken, Hüfte, Schulter, Nacken? Gerade die sind es, die sich oft nicht gut anfühlen - oder? Mit funktionellem Training wollen wir genau diese Bereiche lockern. Es wird eine Mischung sein aus Beweglichkeits- aber auch aus kräftigenden Übungen. Lass dich mitnehmen und fühl dich endlich wieder frei und entspannt!

2.1 Fesselnde Kooperationsspiele (von 8 bis 99 Jahre)

Spiele, die nur gemeinsam gelöst werden können – eine Herausforderung!

Wie ist es gemeinsam Aufgaben zu meistern und Vertrauen ins Team zu gewinnen? Hier wird es erlebt! Im gemeinsamen Handeln werden Lösungsmöglichkeiten entwickelt. Die aktive Kommunikation für den Umgang miteinander sensibilisiert. Durch Kooperationsspiele wird der Gruppenzusammenhalt positiv gestärkt.

2.2 Erlebnisorientierte Entspannung

Kinderalltag ist häufig schnell, reizintensiv und geprägt von einem vollem Terminkalender. In diesem Workshop bieten wir aktive Entspannung in Theorie und Praxis. Wir bieten eine Fülle von Anregungen die spielerisch zur Entspannung

führen und den Kindern Spaß machen. Sie entsprechen den kindlichen Bedürfnissen und sind phantasievoll.

Sport für alle

Sie sind Trainer/in oder Übungsleiter/in im Stormarner Sport und möchtet zukünftig mehr Fokus auf das Thema Differenzierung/ homogene Gruppen und Inklusion legen? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir schauen, welche Gelingens Faktoren es für eine guten Umsetzung von inklusiven Sportstunden benötigt. Dabei begeben wir uns in die Praxis und probieren uns aus.

3.1 Inklusiver Sport – dein Werkzeugkoffer

In diesem Workshop liegt der Fokus auf die Erarbeitung einer guten Methodik

- Welche Besonderheiten muss ich bei inklusivem Unterricht beachten?
- Welche Fähigkeiten benötige ich als Trainer/in?
- Wie baue ich eine gute Unterrichtseinheit auf?
- Wie leite ich richtig an?

Neben einigem theoretischem Hintergrund zu Themen der Methodik und Didaktik, bekommen Sie eine gute Übungsauswahl und eine Werkzeugkoffer für Ihre Sportstunden für Menschen mit und ohne Behinderung mit auf den Weg. Gerne gehen wir auch auf individuelle Fragestellungen und Wunschthemen zu dem Bereich Inklusion im Sport ein.

3.1 Inklusiver Sport praktisch umgesetzt

Wir schauen, welche Gelingensfaktoren es für eine guten Umsetzung von inklusiven Sportstunden benötigt. Dabei begeben wir uns direkt in die Praxis und probieren uns aus. Unsere Athlet*innen werden dabei vor Ort unterstützen.

Sie bekommen eine gute Übungsauswahl und eine Werkzeugkoffer für Ihre Sportstunden für Menschen mit und ohne Behinderung mit auf den Weg.

Gerne gehen wir auch auf individuelle Fragestellungen und Wunschthemen zu dem Bereich Inklusion im Sport ein.

4.2 Slide & Balance - ein rhythmisch gleitendes Ganzkörpertraining

Ob wir leicht und tänzerisch über den Hallenboden gleiten oder auf allen Vieren kriechen und rutschen – was sich anhört wie Kinderspiel und in der Ausführung an Hausputz erinnert, ist eine Ganzkörperherausforderung, bei der Kraft mit fließenden, geschmeidigen Bewegungen verbunden wird. Gleitende Positionswechsel weiten die Gelenke, mobilisieren die Wirbelsäule, geben Kraft und Länge in den Muskeln, wobei besonders die Tiefenmuskulatur angesprochen wird, und verbessern die Faszien-geschmeidigkeit. Das Bewegungsmaß nimmt zu, die

Koordinationsfähigkeit wird gefördert, automatisierte Bewegungen bekommen neue Impulse.

Bitte in rutschfesten Socken oder Gymnastikschuhen, nicht barfuß! TN-Zahl ist auf 20 beschränkt!

4.3 Der Jacaranda Ball – ein Trainingsgerät für alle Altersstufen

Leuchtendes Gelb, bewegliche Stahlkugeln im Inneren, handliche Größe von 14 cm Durchmesser, angenehme Haptik und ein Gewicht von ca. 400g machen den hohen Aufforderungscharakter des Jacaranda Balls aus.

Das Bewegen der Kugeln im Ball aktiviert die Tiefenmuskulatur, verbessert somit die Rumpfstabilität und fördert die Koordinations- und Gleichgewichts-fähigkeit. Mit viel Achtsamkeit wird der Ball gehalten, bewegt und kontrolliert, so dass sich ein verbessertes Körper- und Bewegungsbewusstsein einstellt.

Bitte barfuß, in rutschfesten Socken oder Gymnastikschuhen! TN-Zahl ist auf 20 beschränkt!

4.4 Das elastische Seil - Spiralmuskeltraining nach Dr. Smisek

Um uns harmonisch und fließend in alle Richtungen bewegen zu können, benötigen wir ein ausgewogenes Zusammenspiel aller beteiligten Muskelketten und Faszienbahnen sowie freie Gelenke. Die Übungen zur Spiralmobilisation und -stabilisation richten die Wirbelsäule auf, kräftigen die Körpermitte, entlasten die Bandscheiben, öffnen die großen Gelenke, trainieren das Faszien-gewebe, versorgen durch Kombination mit der Atmung den Körper mit mehr Sauerstoff und entspannen. So können muskuläre Ungleichgewichte behoben und Schmerzen vorgebeugt oder reduziert werden. Bewegungen werden wieder größer, geschmeidiger und dynamischer.

Bitte barfuß, in rutschfesten Socken oder Gymnastikschuhen! TN-Zahl ist auf 12 beschränkt!

Die Kosten betragen:

50,00 € für Vereinsmitglieder

65,00 € ohne Mitgliedschaft

(inkl. Seminarunterlagen und Mittagsimbiss)

Anmeldung online über

<http://www.ksv-stormarn.de/aus-und-fortbildung>