

## Programm der Jugendbildungsmaßnahme

**Veranstalter:** Vereinsjugendleitung TV Lenggries,  
Jugendabteilung

**Ort:** Sportcamp Inzell

**Titel der Maßnahme:** Herbstcamp Inzell

**Zeit:** 04.11.21 bis 07.11.21

Donnerstag 04.11.21	Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte	Dauer / Referente n
11.15h	<p><b>Orientierung des BLSV Camps und gegenseitiges Kennenlernen</b></p> <p><u>Lernziel:</u> Die Kinder sollen sich im Camp zu recht finden. Dabei sollen die Kinder die besonderen Verhaltensregeln kennen lernen, da das Gelände sehr weitläufig ist und viele Angebote bietet.</p> <p>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.</p> <p><u>Methode:</u> Haus-/Geländeführung in Form eines Stationenlaufs</p> <p>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> <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</p> <p>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</p>	1.00h

	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.	
<b>12.15h</b>	<b>Mittagessen</b>	1.00h
13.15h	<p><b>Spiele und Aktionen zum Kennen lernen 1</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> </ul> <p><u>Methode:</u>- Kreisspiel: Die Teilnehmenden müssen ihren Namen mit einem Adjektiv verbinden (gleicher Anfangsbuchstabe). Der nächste TN wiederholt in der richtigen Reihenfolge alle Namen inkl. dazugehörigem Adjektiv der Vorgänger.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menschenmemory: Drei Freiwillige, der Rest der Gruppe bildet Paare. Jedes Pärchen denkt sich eine Bewegung aus. Die Gruppe mischt sich und stellt sich geordnet in Schachbrettmuster auf. Die Freiwilligen rufen abwechselnd jeweils zwei TN auf, die ihre Bewegung vorführen müssen. Hat der Freiwillige in einem Durchgang zwei TN mit der gleichen Bewegung gefunden, bekommt er einen Punkt und das Pärchen tritt aus der Gruppe aus. Dieser Vorgang wird so lange wiederholt, bis alle Pärchen von den Freiwilligen gefunden wurden. Der Freiwillige mit den meisten Punkten hat gewonnen.</li> </ul>	1.00h
14.30h	<p><b>Schnelligkeitstraining</b></p> <p><u>Lernziel:</u>Die Teilnehmer sollen lernen, wie man die Schnelligkeit verbessern kann.</p> <p><u>Methode:</u>Referat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schnelligkeit und ihre Strukturierung</li> <li>- Schnelligkeit und Grundsätze des Trainings</li> </ul> <p>Beispielhafte Durchführung von Schnelligkeitstraining (Sprintschnelligkeit und Beschleunigungsfähigkeit) mit Übungen und Spielen (Fang- und Staffelspiele); abschließend fand ein Austausch über die gemachten Erfahrungen statt, mit der Überlegung, weitere, neue Übungen für das Schnelligkeitstraining zu finden.</p>	1.00h
15.45h	<p><b>Koordinationstraining</b></p> <p><u>Lernziel:</u>Die Teilnehmer sollen wissen, lernen, wie man die Koordinationsfähigkeit verbessern kann.</p> <p><u>Methode:</u>Nach einem Unterrichtsgespräch zum Begriff Koordination (Definition, Komponenten) wurden Übungen zur Verbesserung der einzelnen Komponenten durchgeführt und besprochen.</p> <p>Anfangs fanden einfache, leichte Übungen - auch aus dem Alltagsleben - statt. Danach wurden die Übungen schwieriger, komplexer, was einige TN anfangs vor Probleme stellte.</p>	1.00h
<b>18.00h</b>	<b>Abendessen</b>	1.00h

19.15h	<p><b>Fair Play I</b></p> <p><u>Lernziel:</u>Kinder und Jugendliche sollen ihre Situation und ihr daraus resultierendes Verhalten in einer Gemeinschaft begreifen und beurteilen können.</p> <p><u>Methode:</u>Stuhlkreis /Unterrichtsgespräch - Inhalt: Wir wollen gewinnen - was ist Deiner Meinung nach erlaubt, was nicht? Unter dieser Fragestellung werden im Stuhlkreis verschiedene Beispiele aus dem Sport besprochen und diskutiert.</p> <p>Beispiele können von den Teilnehmenden als auch von den Betreuern vorgetragen werden; z.B. faires Verhalten untereinander, Umgang mit dem Schiedsrichter, Umgang mit den Mitspielern, Umgang mit den Gegnern, Umgang mit meiner Gesundheit,...</p> <p>Angesprochen werden u.a. die Fragen: Was ist wichtiger - Gesundheit oder Erfolg? Haben Schiedsrichter / Erwachsene immer recht? Wie gerecht geht es im Sport zu?</p> <p>Anschließend wird in einem Unterrichtsgespräch erläutert,durch welche regeln und Verhaltensweisen wir mhr Fairness erreichen können und wie man respektvoll miteinander umgehen kann/muss. Danach findet eine Diskussion zum Thema "Welche Regeln sind wichtig, damit eine Jugendgruppe gut funktioniert?" statt.</p>	1.00h
--------	---	-------

<b>Freitag 05.11.21</b>	<b>Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte</b>	<b>Dauer / Referente n</b>
7.45h	<b>Frühstück</b>	1.00h
8.45h	<p><b>Orientierungslauf im Wald</b></p> <p><u>Lernziel:</u>Die Teilnehmer sollen die Natur mit allen Sinnen erfahren lernen und sich in ihr orientieren können.</p> <p><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?</p>	1.00h
9.45h	<p><b>Krafttraining</b></p> <p><u>Lernziel:</u>Die Teilnehmer sollen lernen, wie Kraft trainiert werden kann.</p> <p><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</p>	2.00h

	durchgeführt.	
<b>12.15h</b>	<b>Mittagessen</b>	1.00h
13.15h	<p><b>Doping und Medikamente in unserer Gesellschaft</b>  <u>Lernziel:</u>Die Teilnehmer sollen sich mit dem Problem des Medikamentenmissbrauchs kritisch auseinander setzen.  <u>Methode:</u>In einem Einführungsreferat werden die Zahlen von Medikamentenabhängigen vorgestellt. Im Anschluss wird im Unterrichtsgespräch die Grenze ermittelt, wann Medikamente nötig sind und wann ein Missbrauch vorliegt (Aspirin vorbeugend, Konzentrationshilfen vor Schulaufgaben, Zusatzernährung?,...).  Abschließend erstellt die gesamte Gruppe ein MindMap zu diesem Thema.</p>	1.00h
14.15h	<p><b>Zirkeltraining</b>  <u>Lernziel:</u>  <u>Methode:</u>Wir führen ein Zirkeltraining durch.</p>	1.00h
15.15h	<p><b>Allgemeine Techniks Schulung</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.</p>	1.00h
<b>18.00h</b>	<b>Abendessen</b>	1.00h
19.00h	<p><b>Rücksicht nehmen</b>  <u>Lernziel:</u>Die Teilnehmer sollen lernen, die körperliche Unversehrtheit Anderer zu achten.  <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.  a) damit überhaupt ein Spielfluss in Gang kommen kann  b) auch die Verletzungsgefahr gering bzw. die Gesundheit/Unversehrtheit gewährleistet ist</p>	1.00h

<b>Samstag 06.11.21</b>	<b>Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte</b>	<b>Dauer / Referente n</b>
<b>7.45h</b>	<b>Frühstück</b>	1.00h
8.45h	<p><b>Bist du stärker als Alkohol?</b>  <u>Lernziel:</u>Die Teilnehmenden sollen sich mit dem Thema Alkohol auseinandersetzen und für einen verantwortungsbewussten Umgang sensibilisiert werden.  <u>Methode:</u>Lesen eines aktuellen Textes aus einer Zeitung oder Zeitschrift über das Thema "Komasaufen" oder eines Vorkommnisses mit alkoholisierten Jugendlichen (bitte dem Programm beifügen).</p> <p>Vortrag über die Wirkungsweise und Gefahren von Alkohol, Alkoholabhängigkeit sowie Mythen und Wahrheiten.</p> <p>Durchführung eines Wissenstests zum Thema und Besprechung der Ergebnisse und richtigen Antworten.</p> <p>Gruppenarbeit I: Wir erstellen einen Verhaltenskodex für den Sportverein.  Gruppenarbeit II: Wir erarbeiten und mixen alkoholfreie Cocktails, die auch beim nächsten Vereinsfest mit dem Motto "Alkoholfrei Sport und Geselligkeit genießen" ausgeschenkt werden sollen.</p>	1.00h
9.45h	<p><b>Gegenseitiges Vertrauen (aufbauen)</b>  <u>Lernziel:</u>Die Teilnehmenden sollen sich mit dem Thema Vertrauen auseinandersetzen; hierzu wird in der Sportpraxis - beim Toprope-Seilklettern -, eine Situation geschaffen, in der Vertrauen eine wichtige Rolle spielt.  <u>Methode:</u>Kurze Einführung zur Praxis und deren Bezug zum Thema: Was bedeutet "Sichern" beim Seilklettern bzgl. des Themas "Vertrauen" (Vertrauen zum Sicherungspartner elementar, dieser hält eigenes Leben in der Hand!);  Praxis: kurze Einführung zu Sicherungstechnik (kann anschließend aber noch nicht alleine sichern!) und generellen "Kletterregeln"; 1-2 Routen Seilklettern (nur Toprope; immer natürlich Hintersichern!!!!!!); diverse Vertrauensspielchen (mit verbundenen Augen klettern; ins Seil "reinsetzen" und spüren, dass Partner einen hält; etc....);  Anschließendes gemeinsames Gespräch mit Aufarbeiten/Besprechen des Erlebten (Leben in die Hände eines anderen/anderer gegeben) und diverser Fragen zum Thema Vertrauen, wie z.B.: war Vertrauen "geben" möglich? Wie fühlt es sich an, Vertrauen zu "empfangen"? etc....</p>	1.00h
<b>12.15h</b>	<b>Mittagessen</b>	1.00h
13.15h	<p><b>Leichtathletik: Laufen</b>  <u>Lernziel:</u>Die Teilnehmer sollen ihren Laufstil und die Sprintschnelligkeit verbessern.  <u>Methode:</u>Übungen aus dem Lauf-ABC zur Verbesserung der Lauftechnik. Anschließend Spiele zur Verbesserung der Beschleunigungs- und Sprintschnelligkeit (Fang- und</p>	1.00h

	Staffelspiele).	
14.15h	<b>Ausdauertraining</b> <u>Lernziel:</u> Die Teilnehmer sollen lernen, wie die Ausdauer trainiert werden kann. <u>Methode:</u> Zuerst wird theoretisch der Aufbau und die Funktionsweise des Herz-Kreislaufsystems und die leistungsbestimmenden Faktoren der Ausdauerleistungsfähigkeit besprochen. Dann werden die Belastungskomponenten im Ausdauertraining vorgestellt. Anschließend werden Ausdauerübungen durchgeführt (Zirkeltraining, Staffellauf etc.).	1.00h
15.15h	<b>Technikschulung Badminton</b> <u>Lernziel:</u> Erlernen des Grundschlages "Vorhand -Überkopf-Drop" <u>Methode:</u> Vormachen und Vorzeigen; Beschreiben und Erklären; Bewegungsaufgabe und -anweisung; Bewegungshilfe und -korrektur; abschließendes Badminton-Spiel: durch Drops erzielte Punkte zählen doppelt.	1.00h
<b>18.00h</b>	<b>Abendessen</b>	1.00h
19.00h	<b>Er hat angefangen</b> <u>Lernziel:</u> Die Teilnehmer sollen lernen, Meinungsverschiedenheiten gewaltfrei zu regeln. <u>Methode:</u> In Rollenspielen werden Situationen dargestellt, die zu Eskalation führen können (anrempeeln, Sitzplatz in S-Bahn, ...). Die verschiedenen Reaktionsmöglichkeiten werden besprochen und Möglichkeiten erarbeitet, wie man Gewalt vermeiden kann.	1.00h

<b>Sonntag 07.11.21</b>	<b>Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte</b>	<b>Dauer / Referenzen</b>
<b>7.45h</b>	<b>Frühstück</b>	1.00h
8.45h	<b>Fit durch gesunde Ernährung und Sport</b> <u>Lernziel:</u> Die Teilnehmenden sollen am Beispiel einer beliebigen Sportart die Bedeutung des Sports für das Wohlbefinden und die Gesunderhaltung des Körpers verinnerlichen sowie den Zusammenhang zwischen Bewegung und gesunder Ernährung kennen lernen. <u>Methode:</u> - Brainstorming und anschließendes Unterrichtsgespräch zum Thema "Ursachen und Folgen von Übergewicht". - Kurzreferat zum Thema Ernährung allgemein sowie zu den Besonderheiten von Trinken und Essen im Sport anhand der ausgewählten Sportart. - Bewegungsspiel/Staffel mit Fragen und Antworten zum Thema Ernährung - Koordinationszirkel zur Verbesserung der motorischen Eigenschaften sowie Unterrichtsgespräch über die verschiedenen koordinativen Fähigkeiten - und/oder: Stationstraining zur Steigerung der konditionellen Fähigkeiten sowie Unterrichtsgespräch über die verschiedenen konditionellen Fähigkeiten	1.00h

	- abschließender Cooldown mit Vorstellung und Erproben einer Entspannungsmethode	
9.45h	<p><b>Schnelligkeitstraining</b></p> <p><u>Lernziel:</u>Die Teilnehmer sollen lernen, wie man die Schnelligkeit verbessern kann.</p> <p><u>Methode:</u>Referat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schnelligkeit und ihre Strukturierung</li> <li>- Schnelligkeit und Grundsätze des Trainings</li> </ul> <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>	1.30h