

Programm der Jugendbildungsmaßnahme

Veranstalter: Bezirksjugendleitung Hans Rampf,
Christian Keiler

Ort: Inzell

Titel der Maßnahme: Herbstcamp

Zeit: 01.11.18 bis 04.11.18

Donnerstag 01.11.18	Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte	Dauer / Referenzen
12.00h	Mittagessen	1.00h
13.00h	<p>Ankommen, Orientierung, soziale Integration & Interaktion</p> <p><u>Lernziel:</u>Die Teilnehmenden sollen sich in der Unterkunft und der neuen Umgebung auskennen. Sie sollen sich untereinander kennen lernen und auch zum Betreuer team einen Bezug herstellen. Sie sollen selbständige Regeln und Abläufe der Gruppe kennen lernen und anwenden können. Sie sollen ihre Selbstdarstellung mit der Fremdwahrnehmung abgleichen können</p> <p><u>Methode:</u>Rallye zur Orientierung und Akklimatisierung Die Teilnehmenden erhalten einen Fragenkatalog, mit dessen Hilfe sie eine Lösungssyntax erspielen müssen. Durch die breit gefächerten Aufgabenstellungen erkunden sie in Kleingruppen das gesamte Gelände und erwerben so Frage um Frage, grundlegende Kenntnisse über die Regeln der Unterkunft. Zudem wird durch die spielerische Gruppeneinteilung die Integration und Kontaktaufnahme ermöglicht. Des Weiteren werden kooperative und gruppensdynamische Prozesse gefördert.</p> <p>Partizipatives Aufstellen von Regeln - Rundgespräch: Gemeinsam mit den Teilnehmenden werden die Regeln für die gesamte Woche erarbeitet. Dabei unterstützen die Aspekte der Partizipation und Kooperation die Entwicklung der Beziehung zwischen den Teamern und Teilnehmenden, zudem erhöht das die Verbindlichkeit der Regeln.</p> <p>Spiele zum Beziehungsaufbau Durch unterschiedliche Spiele sollen die Kinder miteinander in Kontakt treten. Erste Kommunikation wird dadurch gefördert, Gemeinsamkeiten werden herausgefunden und jeder hat die Gelegenheit, Distanzen zu anderen Teilnehmenden und den Betreuern abzubauen. Gekennzeichnet sind die Spiele dadurch, dass niemand unangenehm im Mittelpunkt steht und somit nicht Gefahr läuft, in eine missliche Lage zu geraten.</p> <p>Abschluss song Als Tagesabschlussritual wird von den Betreuern jeden Abend ein von den Teilnehmenden gewünschter Song zum Ausklang gespielt.</p>	2.00h
16.00h	Fitness tests	2.00h

	<p><u>Lernziel:</u>Die Jugendlichen sollen lernen, dass ein bestimmter Grad der Fitness zur Erhaltung der Gesundheit notwendig ist.</p> <p><u>Methode:</u>Es werden zwei Fitnessstests vorgestellt und durchgeführt. Anschließend wird im Gespräch geklärt, welche Fähigkeiten getestet wurden (Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit) und wie deren Bedeutung für die Gesundheit ist.</p>	
18.00h	Abendessen	1.00h
20.30h	<p>Koordinationstraining</p> <p><u>Lernziel:</u>Die Teilnehmer sollen wissen, wie man die Koordinationsfähigkeit verbessern kann.</p> <p><u>Methode:</u>Nach einem Unterrichtsgespräch zum Begriff Koordination (Definition, Komponenten) werden Übungen zur Verbesserung der einzelnen Komponenten durchgeführt und besprochen.</p>	1.30h

Freitag 02.11.18	Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte	Dauer / Referenzen
7.15h	Frühstück	1.00h
9.00h	<p>Spiele und Aktionen zum Kennen lernen 1</p> <p><u>Lernziel:</u>- Allgemein sich kennen lernen - Abbau von Berührungängsten und Hemmschwellen - Spielerische Förderung von Kommunikation zwischen untereinander unbekanntem K&J einer Gruppe</p> <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> <p>- 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.</p>	1.15h
10.30h	<p>Allgemeine Technikschiulung</p> <p><u>Lernziel:</u>Den Teilnehmenden soll eine erprobte, zweckmäßige und effektive Bewegungsfolge zur Lösung einer definierten Aufgabe in Sportsituationen vermittelt werden.</p> <p><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</p>	1.30h

	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.	
12.00h	Mittagessen	1.00h
13.00h	Freizeitgestaltung im Sportverein <u>Lernziel:</u> Kinder und Jugendliche sollen Kenntnisse über die Bedeutung der Freizeit in unserer Gesellschaft und der besonderen Möglichkeit der Freizeitgestaltung im Sportverein erhalten. <u>Methode:</u> Brainstorming - Inhalt: Am Anfang wird ein Ideenwettbewerb zum Thema "So wünsche ich mir meinen Verein" durchgeführt. Zunächst schreibt jeder Teilnehmende ein paar Ideen auf Kärtchen. Anschließend bilden sich kleine Gruppen von zwei, drei Teilnehmenden, besprechen diese Ideen und ergänzen sie gegebenenfalls. Danach werden in etwa drei gleich große Gruppen gebildet, in denen die gesammelten Ideen diskutiert werden. Die besten zwei oder drei Idee werden ausgewählt und ausgearbeitet. Abschließend werden die ausgearbeiteten Ideen im Plenum vorgestellt und durch alle Teilnehmenden bewertet. Aus den vielen Ideen werden zum Schluss die besten Ideen als evtl. Arbeitsauftrag / Wunsch für den Jugendleiter, Vorstand, Abteilungsleiter usw. auf Papier festgehalten.	1.00h
14.00h	Krafttraining <u>Lernziel:</u> Die Teilnehmer sollen lernen, wie Kraft trainiert werden kann. <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 durchgeführt.	2.00h
18.00h	Abendessen	1.00h
19.00h	Tischtennisturnier <u>Lernziel:</u> <u>Methode:</u> Wir führen ein Tischtennisturnier durch.	1.00h

Samstag 03.11.18	Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte	Dauer / Referente n
7.45h	Frühstück	1.00h
9.00h	Bier ist doch kein Alkohol <u>Lernziel:</u> Die Teilnehmenden sollen erkennen, dass man mit Alkohol vernünftig umgehen muss. <u>Methode:</u> Einführungsgespräch und Diskussion:	1.15h

	<ul style="list-style-type: none"> - "Wieso kann man als 14-jährige nicht ab und zu mal ein Bier trinken?" Die Suchtgefahr bei Alkohol bei Jugendlichen. - Komasaufen hat mit dem Bier zwischendurch nichts zu tun? - Wie könnte der vernünftige Umgang mit Alkohol bei Jugendlichen aussehen? - Jugendschutzgesetz und Alkohol 	
10.30h	Zirkeltraining <u>Lernziel:</u> <u>Methode:</u> Wir führen ein Zirkeltraining durch.	1.30h
12.00h	Mittagessen	1.00h
14.00h	Schnelligkeitstraining <u>Lernziel:</u> Die Teilnehmer sollen lernen, wie man die Schnelligkeit verbessern kann. <u>Methode:</u> Referat: <ul style="list-style-type: none"> - Schnelligkeit und ihre Strukturierung - Schnelligkeit und Grundsätze des Trainings Beispielhafte Durchführung von Schnelligkeitstraining (Sprintschnelligkeit und Beschleunigungsfähigkeit) mit Übungen und Spiele (Fang- und Staffelspiele)	2.00h
16.00h	Leichtathletik: Laufen <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 Staffelspiele).	2.00h
18.00h	Abendessen	1.00h
19.00h	Spieleabend <u>Lernziel:</u> <u>Methode:</u> Wir führen Brett- und Gesellschaftsspiel durch.	3.00h

Sonntag 04.11.18	Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte	Dauer / Referenzen
7.45h	Frühstück	1.00h
9.00h	Slackline <u>Lernziel:</u> Die Teilnehmenden sollen ihre Haltemuskulatur verbessern und Haltungsschwächen vorbeugen. <u>Methode:</u> Es wird den Teilnehmenden die Ausrüstung und der Aufbau der Slackline erklärt. Nach dem gemeinsamen Aufbau wird eine Übungsreihe zur Einführung durchgeführt: Hilfestellung, Stöcke, Unterstützung des Bandes, Zusatzaufgaben, ...). Anschließend wird den Teilnehmern die Wirkung auf den Bewegungsapparat und deren Folgen erklärt: Kräftigung der Haltemuskulatur, Entlastung der Gelenke und einer verbesserter Balance, womit Alltagssituationen unfallfreier bewältigt werden.	1.15h
10.30h	Ausdauertraining <u>Lernziel:</u> Die Teilnehmer sollen lernen, wie die Ausdauer trainiert werden kann.	1.30h

	<p><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.).</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--