

19. HAMBURGER SPORTJUGEND
BILDUNGSTAGE

08./09. JUNI 2024

HYBRID-VERANSTALTUNG (TH Eilbeck und Online-Angebote)

HERZLICH WILLKOMMEN ZU DEN 19. HAMBURGER SPORTJUGEND BILDUNGSTAGEN

Wir freuen uns sehr unsere diesjährigen Bildungstage als Hybrid-Angebot für alle Interessierten anbieten zu können. Am Samstag, 08. Juni 2024, werden verschiedene Praxis-Workshops in den Räumlichkeiten des TH Eilbeck stattfinden. Der Sonntag, 09. Juni 2024, fokussiert sich dann auf Online-Workshops, die durch ihre interaktive Gestaltung dennoch einen individuellen Austausch ermöglichen.

Alle Angebote können zur Verlängerung der Juleica (10 LE*) und der Übungsleiter*innen-C-Lizenz (15 LE) genutzt werden. Die Teilnahme an max. 16 LE ist an diesem Wochenende möglich.

Zur Teilnahme denkt bitte je nach Eurer Workshopwahl an Sportkleidung und Schreibutensilien.

Wir wünschen Euch ein lehrreiches und sportliches Wochenende mit ganz viel Spaß!

* Eine LE (Lerneinheit) entspricht 45 Minuten.

Veranstaltungsort
Samstag, 08. Juni 2024
TH Eilbeck e.V.
Ritterstraße 9
22089 Hamburg
(Nähe U1 Ritterstraße)



Hinweis zu den Online-Workshops
Die Teilnahme-Links werden nach erfolgter Anmeldung kurz vor Veranstaltungsbeginn zugesendet.

Teilnahmegebühren je Workshop

	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3
1 Seminar	20 €	30 €	40 €
2 Seminare	40 €	60 €	80 €
3 Seminare	60 €	90 €	120 €
4 Seminare	70 €	110 €	150 €

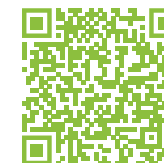
Stufe 1: Für Mitglieder von HSB-Vereinen und Fachverbänden
Stufe 2: Für Mitglieder von Vereinen, die nicht im HSB sind, aber Hamburger Fachverbänden angehören; für Mitglieder anerkannter Hamburger Jugendverbände; Schüler*innen an allgemeinbildenden Schulen
Stufe 3: Sonstige

Hinweis

Die Hamburger Sportjugend behält sich vor, bei unentschuldigtem Nichterscheinen die Teilnahmegebühr zu erheben. Eine Absage muss mindestens 24h vor Beginn des Workshop-Tages erfolgen oder Bedarf eines ärztlichen Attestes.

ANMELDUNG

Die Anmeldung ist bis zum 01. Juni 2024 über folgenden Link möglich:
<https://app.guestoo.de/public/event/be-0c784a-d862-4831-a90d-661d243cbb53/frame>



ANSPRECHPARTNER*IN

Isabell Harbrecht und Johannes Rönnfeldt
Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
T 040 41908-255 oder -143
E i.harbrecht@hamburger-sportjugend.de
E j.roennfeldt@hamburger-sportjugend.de

ÜBERSICHT 19. HAMBURGER SPORTJUGEND BILDUNGSTAGE

SAMSTAG 08. JUNI 2024

10.00 Uhr

A1

**Parkour –
Hindernisse spielend
überwinden**
Sergej Kuhlmann

10.30 Uhr

10.45 Uhr

11.30 Uhr

12.15 Uhr

13.00 Uhr

A2

Flag Football
Tamara Meyer &
Marcel John

A3

Selbstverteidigung 1
Can R. Güven

A4

**Praktisches Kraft-
training im Nach-
wuchssport**
Tim Franzmann

A5

**„Spiel dich stark im
Sportverein“ -
bewegte Selbst-
behauptungs- &
Resilienztrainings
für Kinder“**
Nadine Rehbein

HINWEISE

Die Kurse A3 und B3
(Selbstverteidigung 1 und 2)
können nur gemeinsam be-
legt werden und berechtigen
zum Erwerb von insgesamt
8 LE.

Alle weiteren Kurse entspre-
chen jeweils 4 LE.

MITTAGSPAUSE

14.00 Uhr

B1

1x1 der Ballspiele
Svea Schultz

14.45 Uhr

15.30 Uhr

16.15 Uhr

17.00 Uhr

17.30 Uhr

B2

**Criiio-Cricket
Facilitor Training**
Sharu Sadarangani &
Finn Sadarangani

B3

Selbstverteidigung 2
Can R. Güven

B4

**Grundlagen der
Sportmassage und
des Kinesio-Tapings**
Sascha Czapelka

B5

**Entspannung
für Kids**
Yasmin Faslija

A1

PARKOUR – HINDERNISSE SPIELEND ÜBERWINDEN



In diesem Angebot beschäftigen wir uns damit, wie man Inhalte und Techniken des Parkours geschickt und ansprechend vermittelt, indem man die Menschen da abholt, wo sie stehen.

Unter anderem werden wir uns mit verschiedensten - und durchaus auch gegensätzlichen - didaktischen Ansätzen sehr praxisnah auseinandersetzen.

So gehen wir zum Beispiel auf das „Spoon Feeding“ oder den „Bad Teacher“ Ansatz ein und beleuchten auch die Vor- und Nachteile beider Methoden.

Referent: Sergej Kuhlmann

Parkour Trainer

A2

FLAG FOOTBALL



In dem Kurs werden wir Dir die Sportart Flag Football in der olympischen 5on5 Variante näherbringen. Inhalte des Kurses sind Regelkunde sowie typische Plays und Drills für ein optimales Coaching. Alle Trainer*innen und Übungsleiter*innen sind danach in der Lage einer Trainingsgruppe die Grundlagen dieses Sports beizubringen. In Praxisteilen kann das Erlernte selbst ausprobiert und damit der Spaß an diesem schnellen und abwechslungsreichen Sport erlebt werden. Der Kurs wird abgerundet durch ein Hand-out, das alle Inhalte des Kurses sowie eine Auswahl an Spielzügen enthält, so dass die Teilnehmenden sich voll auf den Kurs konzentrieren können.

Referentin: Tamara Meyer

Flag Football Referee Lizenz F2 und Flag Football Betreuerin

Referent: Marcel John

Football Trainer A-Lizenz, Headcoach des Schweizer Jugendnationalteams

A3 und B3

SELBSTVERTEIDIGUNG 1 UND 2



Dieses Seminar vermittelt professionell, fitnessorientiert in Theorie und Praxis, einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken (z.B. Befreiungstechniken, Schlag-, Stoß- und Trittkombinationen), zur Abwehr und Schutz für sich und andere! Ferner befassen wir uns mit den Besonderheiten des leicht einsetzbaren „Kubotan“ (Schock- oder Vitalpunktstick) sowie die Übertragung dieser Techniken auf Alltagsgegenstände, wie z.B. Kugelschreiber und zusammenge-rollte Zeitungen und werden erste, einfache Verteidigungstechniken damit üben. Ein ca. 45-minütiger Theorieunterricht (inkl. Hand-out) rundet das Seminar ab.

Referent: Can R. Güven

Referent für Selbstverteidigung und Sicherheitstraining, u.a. 5. Dan Taekwondo WTF und 3. Dan Kickboxen Wako

A4

PRAKTISCHES KRAFTTRAINING IM NACHWUCHSSPORT



In diesem Workshop geht es um die praktische Gestaltung von Krafttraining zur körperlichen Entwicklung für Nachwuchssportler*innen. Da oftmals Zeit und Equipment limitierende Faktoren für das Krafttraining im Jugendbereich sind, behandelt dieser Workshop angewandte Lösungsbeispiele und geht auf Eure Problemstellungen ein.

Wir betrachten Testungen, Kraft- und Athletiktraining.

Referent: Tim Franzmann

Trainingswissenschaftler Kraft/ Athletik OSP Hamburg, MSC Coaching Science in Sports

A5

SPIEL DICH STARK IM SPORTVEREIN



Wer kennt es nicht: Stress und Konflikte unter Kindern, die uns die Zeit rauben für unser eigentliches Anliegen: Zusammen Sport machen und Spaß haben!

Dieses Angebot richtet sich an alle Trainer*innen in Sportvereinen und zielt darauf ab, Euch im Umgang mit Konfliktsituationen unter Kindern zu unterstützen, einen spielerischen Umgang damit zu finden und das Thema präventiv zu „bespielen“.

Im Fokus stehen dabei Eure Kommunikationsfähigkeiten, Eure eigene Haltung sowie die Auswirkungen Eures Handelns mit dem Ziel situationsbezogene Handlungsstrategien zu entwickeln.

Das Angebot setzt auf eine Vielfalt von Methoden, darunter Spiele, Metaphern-Training, Bewegung, Partner*innenarbeit und Rollenspiele. Diese Methodenvielfalt ermöglicht eine ganzheitliche und erlebnisorientierte Herangehensweise mit Humor, Bewegung und Spaß!

Referentin: Nadine Rehbein

Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin; Spiel- und Bewegungstrainerin

B1

1X1 DER BALLSPIELE



Egal wie groß, klein, leicht oder schwer sie sind, Bälle sind einfach das beste Mittel, um Kinder und Jugendliche jeden Alters in Bewegung zu bringen. Dass damit nicht nur Fußball, Volleyball, Basketball und Handball gemeint ist, soll dieser Workshop zeigen. Altbekannte Fang- und Laufspiele schaffen schnell neue Ausgangsbedingungen, wenn ein Ball eingesetzt wird. Aber auch Klassiker wie Brennball und Zweifelderball können durch kleine Veränderungen ganz neue Reize setzen.

Referentin: Svea Schultz
Sportwissenschaftlerin

B2

CRIIIO CRICKET FACILITOR TRAINING



Criiio ist eine spannende erste Erfahrung für jemanden, der neu im Cricket ist. Es umfasst flexible Ressourcen, die Sie auf Ihre Gruppe anpassen können (Alter, Fähigkeiten, Zeit und Raum). Der Workshop ist ein Programm, das moderiert und nicht gecoacht wird.

Referentin: Sharu Sadarangani
International Cricket Council Tutor & Nationalspielerin
Referent: Finn Sadarangani
Level 1 Trainer & ehemaliger Nationalspieler

A3 und B3

SELBSTVERTEIDIGUNG 1 UND 2



Dieses Seminar vermittelt professionell, fitnessorientiert in Theorie und Praxis, einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken (z.B. Befreiungstechniken, Schlag-, Stoß- und Trittkombinationen), zur Abwehr und Schutz für sich und andere! Ferner befassen wir uns mit den Besonderheiten des leicht einsetzbaren „Kubotan“ (Schock- oder Vitalpunktstick) sowie die Übertragung dieser Techniken auf Alltagsgegenstände, wie z.B. Kugelschreiber und zusammengerollte Zeitungen und werden erste, einfache Verteidigungstechniken damit üben. Ein ca. 45-minütiger Theorieunterricht (inkl. Hand-out) rundet das Seminar ab.

Referent: Can R. Güven
Referent für Selbstverteidigung und Sicherheitstraining, u.a. 5. Dan Taekwondo WTF und 3. Dan Kickboxen Wako

B4

GRUNDLAGEN SPORTMASSAGE UND KINESIO-TAPING



Ziel dieses Workshops ist es, ein Basiswissen über Kinesiotaping aufzubauen. Hierbei werden erste Eindrücke zu den verschiedenen Kinesiotapeanwendungen mit dem Schwerpunkt „Sport“ vermittelt. In einem umfangreichen Praxisteil werden die verschiedenen Tapingarten erlernt und angewendet.

Referent: Sascha Czapelka
Physio- und Manualtherapeut

B5

ENTSPANNUNG FÜR KIDS



Entspannung für Kinder - Entdecke gemeinsam mit uns die Welt der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit! Unser Kurs bietet:

- Spiele zur Förderung der Wahrnehmung: Kinder lernen, sich selbst, andere und die Gegenwart bewusst wahrzunehmen.
- Kindgerechte Traumreisen für Integrität: Durch fantasievolle Reisen stärken wir die Selbstwahrnehmung der Kinder.
- Qi Gōng Übungen (Baduanjin): Sanfte Bewegungen fördern die körperliche und geistige Balance.
- Kleine Meditations-Tutorials: Kinder entdecken durch Sinnesorgane eine spielerische Herangehensweise an die Welt der Meditation.
- „Be Water“-Prinzip: Stress erkennen und lösen – eine einfache und kindgerechte Methode zur Stressbewältigung. Gib deinem Kind die Möglichkeit, spielerisch zu entspannen und die Kraft der inneren Ruhe zu entdecken.

Referentin: Yasmin Faslija
Sportpädagogin, Gongfu Meisterin, Coach

ÜBERSICHT 19. HAMBURGER SPORTJUGEND BILDUNGSTAGE

SONNTAG 09. JUNI 2024

10.00 Uhr	C1 Prävention sexualisierte Gewalt	C2 Sucht Hamburg Cathrin Tettenborn	C3 Wenn es mal nicht rund läuft... Umgang mit Heraus- forderungen in der Gruppe Immo Becker	C4 Recht und Aufsichts- pflichten Jasmin Spangenberg	C5 Integration durch Sport – Herausfor- derungen und An- sätze Team Integration durch Sport – Hamburger Sportbund
10.45 Uhr	– Ein Thema, das uns alle angeht!				
11.30 Uhr	Kit Larsen				
12.15 Uhr					
13.00 Uhr					

MITTAGSPAUSE

14.00 Uhr	D1 Behinderung im Sport: Inklusive Angebote gestalten	D2 Dopingprävention im Kinder- und Jugend- bereich Leonard Döring	D3 Nachhaltigkeit im Sportverein Benjamin Zeise	D4 Trainer*innen im Spannungsfeld – Rollenfindung zwischen Empathie und Grenzen Benjamin Schmitz	D5 Gefühle und deren Einfluss auf die Gruppe: Emotionales Miteinander im Sportverein Nadine Rehbein
14.45 Uhr	Andreas Karras				
15.30 Uhr					
16.15 Uhr					
17.00 Uhr					

HINWEISE

Die Workshop C1 (Prävention sexualisierte Gewalt) und D1 (Behinderung im Sport) werden in Präsenz im Olympiasaal im Haus des Sports (Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg) stattfinden.

Alle weiteren Workshops werden als Online-Angebot durchgeführt.

Alle Workshops entsprechen einem Erwerb von 4 LE.

C1

PRÄVENTION SEXUALISIERTE GEWALT



Die Basisweiterbildung richtet sich an alle in Sportvereinen und -verbänden tätigen Personen: Vom Vorstand über die Abteilungsleitung bis hin zum Trainer*innen-Team, Physiotherapie und freiwilligen Helfer*innen. Diese Weiterbildung hat ein ganz klares Ziel: Klären und Vermitteln, was als Nicht-Expert*in geleistet werden kann und sollte, um den Sportverein zu einem sichereren Ort zu machen. Die Verantwortungsklä rung und -begrenzung sorgt für Handlungssicherheit bei allen Beteiligten.

Veranstaltungsort: Haus des Sports
(Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg)

Referent*in: Kit Larsen
Soziolog*in und Referent*in

C2

GESUNDER UMGANG MIT GAMES IM ESPORT



Egal ob alleine oder im eSport-Verein – Gaming gehört für viele einfach zum Alltag dazu. Neben großem Spaß und Teamspirit bergen digitale Spiele aber auch Fallstricke: Welche Mechanismen fesseln einen so richtig an das Spiel? Gibt es beim Zocken auch ein zu viel des Guten? Und wie kann ausgewogenes Gaming im eSport eigentlich aussehen? Diese und weitere Fragen werden wir in dem Workshop diskutieren. Es gibt Raum für den Austausch und die Diskussion eigener Anliegen.

Referentin: Cathrin Tettenborn
Referentin bei Sucht Hamburg

C3

UMGANG MIT HERAUSFORDERUNGEN IN DER GRUPPE



Gemeinsam wollen wir uns anhand verschiedener Modelle Strategien entwickeln wie wir mit „Störungen“ in der Gruppe umgehen können. Dabei schauen wir uns zunächst den Begriff Störung an und wollen einen neuen Blick auf diesen gewinnen und unsere Rolle als Leitung bei der Definition beleuchten.

Themen wie Bedürfnisse von Einzelnen, der Gruppe und uns als Leitung, der Blick auf Potenzial und Herausforderungen einer heterogenen Gruppe sowie der kreative Einsatz von Methoden und der Umgang mit Konsequenzen sollen uns als Grundlage dienen neue lösungsorientierte Ansätze zu finden.

Neben neuen und alten theoretischen Impulsen liegt der Fokus auf dem Austausch und einem realisierbaren Praxistransfer.

Referent: Immo Becker
Erzieher, Teamer bei der Hamburger Sportjugend

C4

RECHT UND AUFSICHTSPFLICHTEN



Weißt Du eigentlich, was Du als Übungsleiter*in darfst und was Du nicht darfst? Weißt Du, was passieren kann, wenn Du diesen Rahmen verlässt? In diesem Workshop werden wir uns insbesondere über die Aufsichtspflicht und darüber unterhalten, was passieren kann, wenn Du diese nicht einhältst.

Referentin: Jasmin Spangenberg
Jura Studentin, Referentin der Hamburger Sportjugend, Jugendgruppenleiterin

C5

INTEGRATION DURCH SPORT



In diesem Workshop betrachten wir gemeinsam verschiedene Ebenen der Integration, die durch den Sport gefördert und gelingen kann. Die Integration durch Sport ist vielfältig und umfasst unter anderem Themen wie Rassismus und Diversität sowie verschiedene Formen von Diskriminierung. Durch den interaktiven Aufbau des Workshops kommen die Teilnehmenden in einen gemeinsamen Erfahrungsaustausch, der durch den theoretischen Input zum Thema zu neuen Lösungs- und Präventionsansätzen führen wird.

Referent*innen: Team Integration durch Sport – Hamburger Sportbund

D1

BEHINDERUNG IM SPORT: INKLUSIVE ANGEBOTE GESTALTEN



Wie sieht ein Sportangebot für Menschen mit Behinderung aus? Und was können Vereine und Übungsleitende dafür tun, damit Menschen mit Behinderung beim Sport mitmachen können?

In diesem Seminar wollen wir uns über unser Verständnis von Sport austauschen und uns mit Vorurteilen gegenüber Menschen mit Behinderungen auseinandersetzen. Daran anschließend werden wir erarbeiten wie inklusiver Sport in heterogenen Gruppen gelingen kann.

Freut Euch auf neue Perspektiven und Ideen, die Ihr in Euren Vereinsalltag mitnehmt.

Veranstaltungsort: Haus des Sports
(Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg)

Referent: Andreas Karras

Referent für Inklusion & Sportentwicklung
beim HSB

D2

DOPINGPRÄVENTION IM KINDER- UND JUGENDBEREICH



Doping kennt man meistens nur aus dem Profisport. In diesem Seminar begeben wir uns in die dunkle Welt des Dopings: Was zählt überhaupt alles zu Doping? Welche kuriosen Beispiele gibt es? Und vor allem: Warum betrifft das den Breitensport und ehrenamtliche Trainer*innen und Übungsleiter*innen fast noch mehr als den Profisport? Diese Fragen wollen wir gemeinsam beantworten. Anschließend gehen wir fließend über in den zweiten Teil: Nahrungsergänzungsmittel. „Ich bin Sportler*in, ich brauche Eiweißpulver! Ich nehme Vitamintabletten, um gesund zu bleiben! Die bei Insta sagen auch, dass sei voll gut und gesund.“ Was dahinter steckt und ob man das so pauschal sagen kann, wird in diesem Workshop besprochen.

Referent: Leonard Döring

Freiberuflicher Sportreferent, dsj-Jugendbotschafter „Dopingprävention“

D3

NACHHALTIGKEIT IM SPORTVEREIN



In einer Welt, die immer stärker von Umweltproblemen und sozialen Herausforderungen betroffen ist, wird Nachhaltigkeit auch im Sport immer wichtiger. Der Sport muss seine soziale Verantwortung erkennen und sich nachhaltig für die Zukunft ausrichten. Doch wie sieht er aus, der moderne Sportverein der Zukunft? Darüber wollen wir in diesem Workshop sprechen und erarbeiten gemeinsam, wie wir nachhaltige Praktiken in unserem Sportverein implementieren können. Besonders im Fokus stehen nachhaltige Beschaffung von Material, Sportevents, Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Referent: Benjamin Zeise

Workshop-Referent – Sport handelt fair

D4

TRAINER*INNEN IM SPANNUNGSFELD



In diesem interaktiven Workshop werden verschiedenen Fragestellungen zum Thema Rollenfindung behandelt. Es wird beispielsweise darüber gesprochen:

- Welche Rolle habe ich in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen?
- Wie kann ich Kinder und Jugendliche im Sportkontext empathisch begleiten, ohne meine Rolle als Trainer*in zu übersteigen?
- Welche persönlichen Grenzen habe ich in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen?
- Welche externen Unterstützungsangebote gibt es?

Referent: Benjamin Schmitz

Zertifizierte Mediator und Coach, Referent Prävention sexualisierter Gewalt und Internationale Begegnungen bei der HSJ

D5

EMOTIONALES MITEINANDER IM SPORTVEREIN



In diesem interaktiven Workshop beschäftigen wir uns mit der Welt der Emotionen und deren maßgeblichen Einfluss auf das Gruppengefüge innerhalb von Sportvereinen. Wir erkunden nicht nur die Gefühlswelt der Kinder, sondern richten auch unseren Blick auf die Emotionen der Trainer*innen. Ebenso gehen wir unserer Gedankenwelt auf den Grund.

Gemeinsam werden wir untersuchen, wie sich positive und negative Emotionen und Gedanken auf das soziale Gefüge auswirken können und welche Rolle sie in der Entwicklung von Teamgeist, Motivation und Leistungsbereitschaft spielen.

Dabei erörtern wir Möglichkeiten, um ein unterstützendes und förderliches Umfeld zu schaffen, in dem sich Kinder und Jugendliche sowohl sportlich als auch emotional entfalten können.

Referentin: Nadine Rehbein

Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin; Spiel- und Bewegungstrainerin