

Programm

AEJ-Maßnahme der BSJ Unterfranken



Veranstalter:	Bayerische Sportjugend im BLSV e.V. Sportbezirk Unterfranken	Ort:	97616 Hollstadt
Lehrgangsnummer:	206FB0122	Datum:	19./20.02.2022
Titel der Maßnahme:	Fit und aktiv (im Kinder-/Jugendbereich)		

Lernziele:

Die Jugendleiter*innen und Mitarbeiter*innen in der Jugendarbeit

- sollen die Notwendigkeit von Übungen zur Gesundheitserhaltung von Körper und Geist erkennen und geeignete Übungen für ihre Kinder-/Jugendgruppe kennen lernen, um damit den immer größer werdenden gesellschaftlichen Problemen „Übergewicht, falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Haltungsschwächen“ bei Kindern und Jugendlichen entgegenzuwirken.
- sollen altersgemäßes Koordinations- und Krafttraining für starke Kinder kennenlernen.
- sollen verschiedene Haltungsschwächen von Kindern und Jugendlichen erkennen können und deren verschiedenen Erscheinungsformen, Ursachen, Bewegungsdefizite.
- sollen erkennen, dass die koordinativen Fähigkeiten ein zentraler Baustein für die Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit ist.
- sollen den Zusammenhang und Aufbau von Muskeln und Gelenken kennenlernen.
- sollen die sensiblen Phasen in den einzelnen Entwicklungsabschnitten des Kindes und Jugendlichen und entsprechende Fördermöglichkeiten kennenlernen.
- sollen Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung für Kinder im Alter 4-6 Jahren vermittelt bekommen durch theoretische Grundlagen und praktische Beispiele für die Umsetzung

Samstag, 19.02.2022			
von	bis	Inhalt, Arbeitsweisen/-schritte, Methoden	Anzahl UE Referent:
08:00	08:30	Verwaltungsarbeiten	R. Seufert
08:30	13:00	<p>Thema: Starke Kinder durch altersgemäßes Koordinations- und Krafttraining</p> <p>Methoden / Arbeitsschritte/ Inhalt:</p> <p><u>Referat/Unterrichtsgespräch:</u> Koordinative Fähigkeiten: ein zentraler Baustein für die Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit - Bedeutung koordinativer Fähigkeiten - Entwicklung koordinativer Fähigkeiten</p> <p><u>Praxis:</u> - Spiel- und Übungsformen zur Koordinationsförderung; Schulung der Koordination mit Hilfe einer Koordinationsleiter - Spiel- und Übungsformen zu einzelnen koordinativen Fähigkeiten – die Teilnehmer ordnen die koord. Fähigkeiten zu - Übungen mit Tennisball und Black Roll.</p>	6 UE M. Schmitt
13:00	14:00	Mittagspause	
14:00	17:00	<p>Thema: Kompensatorische Bewegungsformen sowie musikalisches Kraft- und Dehntraining für starke und bewegliche Kinder und Jugendliche</p>	4 UE S. Senger

Programm

AEJ-Maßnahme der BSJ Unterfranken



		<p>Methoden / Arbeitsschritte/ Inhalt:</p> <p><u>Theorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufbau der Wirbelsäule, sowie Rumpfmuskulatur - Bedeutung und Zusammenspiel von bestimmten Agonisten sowie Antagonisten und deren Kräftigung/Dehnung für eine gesunde, aufrechte Körperhaltung - Konzept des Fitnessstrends Functional Ballet Barre: Bei diesem Training wird der gesamte Körper inklusive Arme, Bauch, Beine, Rücken und Po gekräftigt sowie gedehnt und gleichzeitig werden Koordination und Ausdauer verbessert. Das Programm ist flexibel auf unterschiedliche Zielgruppen abstimbar und erfordert keine tänzerischen Vorkenntnisse. <p><u>Praxis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mobilisation/Kräftigungs- sowie Dehnübungen zur gezielten Prävention von Haltungsschwächen in Kleingruppen, anschließend Ausführung und Reflexion im Plenum - Functional Ballet Barre Workout mit Ballettstangen oder Stühlen + anschließende Reflexion <p>Erkennen der verschiedenen Haltungsschwächen unserer Kinder und Jugendlichen. Kennenlernen der verschiedenen Erscheinungsformen, Ursachen, Bewegungsdefizite. Die Ursachen und Folgen erkennen und verstehen.</p>	
--	--	---	--

Sonntag, 20.02.2022			
von	bis	Inhalt, Arbeitsweisen/-schritte, Methoden	Anzahl UE Referent:
08:00	08:30	Verwaltungsarbeiten	R. Seufert
08:30	13:00	<p>Thema: Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung für Kinder im Alter 4-6 Jahren vermittelt theoretische Grundlagen und praktische Beispiele für die Umsetzung</p> <p>Methoden / Arbeitsschritte/ Inhalt:</p> <p><u>Inhalte:</u></p> <p>Förderung von Spaß an Bewegung und Wahrnehmung sowie gezielte Spiel- und Übungsformen zur Behebung und Prophylaxe von Haltungsschwächen durch Bewegungslandschaften, Reaktionsschulung, Ballspiele, rhythmische Bewegungsspiele und Entspannung.</p> <p><u>Ziele</u> sind Spaß an Bewegung und Wahrnehmung zu fördern, Haltungsschwächen beheben und sich Haltungsschäden nicht weiter verschlimmern durch gezielte spielerische Übungen.</p>	<p>6 UE</p> <p>V. Schrenk</p>