



JES-Event: Sommertour für 11 bis 14-Jährige durch Schleswig-Holstein

Veranstalter: Projekt JES
Wann: Montag, den 1. 8. 2005 ab 12 Uhr bis Freitag, den 5. 8. 2005, 13 Uhr
Wo: Eckernförde, Kiel, Plön
TN-Beitrag: 75 Euro
Zielsetzung: Kinder und Jugendliche werden eine Sommertour unter Gleichaltrigen mit viel Sport, Action und Fun erleben und viele Informationen über das Angebot der Sportjugend Schleswig-Holstein mitnehmen.

Anmeldung und Kontakt für beide JES-Events:

Kristina Exner-Carl
Tel.: 0431/6486-198; Fax: 0431/6486-194
kristina.exner-carl@sportjugend-sh.de



JES-Event: Sommercamp für 15 bis 17-Jährige in Mecklenburg-Vorpommern

Veranstalter: Projekt JES in Zusammenarbeit mit der Sportjugend des Landkr. Ludwigslust
Wann: Freitag, den 24. 6. 2005, ab 18 Uhr bis Montag, den 27. 6. 2005, 16 Uhr
Wo: Kultur- u. Kommunikationszentrum Balow
Am Wirtschaftshof 6,
19300 Balow
TN-Beitrag: 35 Euro
Zielsetzung: Erstmals in Kooperation mit der Sportjugend Ludwigslust werden Jugendliche aktiv ein Sommercamp mit viel Sport erleben und alles Wichtige über das Betreiben einer Gruppe auf einer Jugendfahrt mitnehmen.

Bitte an Jugendwart/in weitergeben!

Aktion verlängert

Die Initiative „5000 x Zukunft“ der Aktion Mensch, des ZDF und der Jugend- und Wohlfahrtsverbände wird bis 31. Dezember 2005 fortgeführt. Unter dem Motto „Zukunft heißt anfangen“ stellt die Förderaktion jeweils bis zu 5.000 Euro für Projekte in der Kinder- und Jugendarbeit zur Verfügung. Infos zur Förderaktion findet Ihr unter:

www.5000xZukunft.de

Die Antragsstellung erfolgt ebenfalls über das Internet. Bisher förderte die Initiative über 3000 Projekte – darunter auch einige Projekte aus den Sportvereinen in Schleswig-Holstein, wie man der Liste der geförderten Projekte auf der Homepage entnehmen kann.

Beiblatt zum Schulzeugnis

Kinder und Jugendliche, die sich außerhalb der Schule im sozialen, karitativen, kulturellen oder kommunalen Bereich, im Natur-, Landschafts- und Umweltschutz, in der freien Jugendarbeit oder im Sport stark machen, haben die Möglichkeit, ihr Engagement mit einem Beiblatt zum Schulzeugnis zu dokumentieren. Der Verein oder die Organisation, in der sich die Schülerin oder der Schüler engagiert, kann das Formular ausfüllen und dann der Schule rechtzeitig vor Zeugnisausgabe zusenden. Den Erlass zur Würdigung ehrenamtlicher Tätigkeit von Schülerinnen und Schülern und den Vordruck für das Zeugnisbeiblatt hat das Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Kultur im Sommer 2001 veröffentlicht.

Das Formular zum Ausfüllen findet Ihr zum Download unter www.sportjugend-sh.de/aktuell/zeugnisbeiblatt.pdf



Landesjugendring: Nils Godendorff weiter im Vorstand

Nils Godendorff vertritt die sjsh weiterhin im Vorstand des Landesjugendrings Schleswig-Holstein. Auf der Vollversammlung am 30. April auf dem Koppelsberg bei Plön wählten ihn die Delegierten wieder in den Vorstand der Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände, deren größter Mitgliedsverband die sjsh ist.



Der Kieler Thies Grothe wurde einstimmig für zwei weitere Jahre zum Vorsitzenden des Landesjugendrings gewählt. Zu weiteren stellvertretenden Vorsitzenden bestimmte die Vollversammlung Jennifer Wiebe, Ver.di-Jugend, und Alexandra Ehlers, Landesmusikjugend.

Einstimmig beschlossen wurde das *"Strategiepapier Ostsee-Zusammenarbeit 2005-2010"*. Darin legen die Jugendverbände fest, dass die Ostsee-Jugendarbeit weiterhin der Schwerpunkt der internationalen Jugendarbeit

des Landesjugendrings sein wird. Thematisch will sich der Landesjugendring im Rahmen seiner Regionalpartnerschaften in Schweden, Finnland, Polen, Kaliningrad und in den baltischen Ländern mit Fragen der Beteiligung junger Menschen, Förderung des ehrenamtlichen Engagements, Gender Mainstreaming und Jugendarbeitslosigkeit auseinandersetzen. Ein weiterer Schwerpunkt wird der Ausbau der 2004 vom Landesjugendring gegründeten Ostsee-Jugendstiftung sein.

Sportpreis für Studenten verliehen

Der Sportpreis für Studentinnen und Studenten geht in diesem Jahr an Kim-Mee Bühlow von der Sportvereinigung Eidertal Molfsee, Sönke Gerhold vom TuS Holtenau und Patrick Meier vom VfB Lübeck. Innenminister Klaus Buß zeichnete die drei Studierenden am 22. April in Kiel aus. Wie der Minister sagte, haben sich die Preisträger neben ihrem Studium ehrenamtlich in erheblichem Maße um den Sport in Vereinen und Verbänden verdient gemacht. "Junge Leute beweisen immer wieder, dass ehrenamtliche Arbeit die Gesellschaft bereichert und der eigenen Freizeit einen Sinn gibt", sagte Buß. Der Sportpreis ist mit je 1.000 Euro dotiert und wird jährlich vergeben. Die Preisträger wurden unter 14 Bewerberinnen und Bewerbern von einer Fachjury ausgewählt.

Finnische Jugenddelegation zu Gast bei der sjsh

Im Rahmen des Austauschprogrammes zwischen dem Landesjugendring Schleswig-Holstein (Ostseejugendbüro) und der Jugendabteilung der Provinzregierung Südfinnland konnte die Sportjugend Schleswig-Holstein am 11. Mai 2005 eine finnische Delegation im Haus des Sports in Kiel begrüßen. Die Vertreterinnen und Vertreter von Jugendzentren und Jugendämtern aus *Hämeenlinna, Lahti, Porvoo und Helsinki* interessierten sich unter dem Schwerpunktthema *„Innovative Projekte in der Jugendarbeit“* für die internationale Jugendarbeit und für spezielle Projekte der sjsh, vor allem für das Freiwillige Soziale Jahr im Sport und für das Projekt *"Jugend-Ehrenamt-Sport"*.



Terminkalender



23 26 4 30 1 2 5

Veranstaltung	Ort	Datum
Europäische Jugendwoche	Bad Malente	9. - 16. 7. 2005
SpuK – Kongress Sport und Kinder	Apenrade (DK)	3. - 4. 9. 2005
Ehrung junger Ehrenamtlicher	Kiel	20. 9. 2005
Lehrgang	Ort	Datum
JES „Wanted Jugendteam“	Ottendorf	3. - 5. 6. 2005
JES-Sommercamp	Balow, Meck.-Vorp.	24. - 27. 6. 2005
JES-Sommertour durch	Schleswig-Holstein	1. - 5. 8. 2005

Ausführliches Lehrgangsprogramm mit Anmeldeformular unter: www.sportjugend-sh.de

Newsletter bestellen!



Aktuelle Nachrichten bietet auch der Newsletter der Sportjugend. Mindestens einmal pro Monat liefert er zeitnahe und hilfreiche Informationen aus der Jugendarbeit im Sport auf Landes- und Bundesebene.

Bestellung unter www.sportjugend-sh.de/newsletter

KRAFTTRAINING UND KÖRPERWAHRNEHMUNG

Eine Einführung für Jungen

Vorbemerkungen und Ziele

In dieser Einheit geht es darum, körperliche Vorgänge, wie Atmung und Muskelspannung, bewusst zu machen, um so eine Grundlage für ein gesundheitsorientiertes Krafttraining und ein Verständnis für grundlegende „Trainingsprinzipien“ zu schaffen. Durch die Auseinandersetzung mit ihrem Körper und dem Thema „Kraft“ lässt sich leicht ein Anknüpfungspunkt für ein Gespräch über Sinn und Unsinn von dicken (muskelbepackten) Armen etc. führen. Ziel ist es, das eigene männliche Körperideal zu relativieren, das zumeist stark durch Vorbilder aus Musikclips oder Jugendzeitschriften beeinflusst ist.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG

● Begrüßung und Bekanntgabe des Themas

⊙ Sitzkreis

● Variationen des Gehens

Die Teilnehmer sollen sich in verschiedenen Geschwindigkeiten gehend durch die Halle bewegen. Durch verbale Anweisungen des Leiters wird die Wahrnehmung auf verschiedene Aspekte des Gehens (wie z. B. Abrollen des Fußes, Heben des Knies, Haltung des Kopfes) gelenkt. Ebenso kann durch Ansagen verschiedener Lauftempi die Intensität variiert werden.



SCHWERPUNKT

● Variation der Beckenstellung

Die Jungen stehen im Kreis mit dem Gesicht zueinander. Die Füße werden etwa hüftbreit auseinander genommen, die Knie sind leicht gebeugt, so dass man einen festen Stand hat. Die Hüfte beschreibt langsam einen großen Kreis. Die Jungen beobachten die wechselnde Verteilung des Gewichts auf Ferse und Ballen.

⊙ Anschließend soll im Sitzen von den Jugendlichen selbstständig erfühlt werden, in welche Richtung das Becken bewegt werden kann und welche Muskeln dazu angespannt werden.

Evtl. Gekicher oder sexualisierte Bemerkungen können in der abschließenden Diskussion aufgegriffen werden.

● Zieh- bzw. Schiebewettkampf

Jeweils etwa gleichstarke Partner stehen sich gegenüber und legen dem Gegenüber die Hände auf die Schultern. Auf ein vereinbartes Kommando hin versuchen sich die Partner jeweils wegzudrücken. Variation: Diese Wettkampfform kann so abgewandelt werden, dass sich die Teilnehmer an den Unterarmen greifen und versuchen sich über eine Mittellinie zwischen sich zu ziehen.

⊙ Zur Ermittlung des „Gewinners“ kann ein Feld begrenzt werden, ähnlich wie beim Sumo-Ringen.

Rahmenbedingungen

Zeit: 90 Minuten

Teilnehmer: mind. 8 bis ca. 20 Jungen

Alter: 14 bis 18 Jahre

Geräte/Materialien: Stifte, Wandtapete, Matten

Ort: Sporthalle

Absichten und Hinweise

● Aufwärmen und Sensibilisierung der Sinne

⊙ Durch Variation der Laufgeschwindigkeit kann die Intensität der Sinnesindrücke verstärkt werden. In Partnerarbeit kann dies auch mit geschlossenen Augen erfolgen.

⊙ Auf Musik bewusst verzichten, da so die Aufmerksamkeit stärker nach innen gerichtet werden kann.

● Durch die Variation der Beckenstellung soll diese Region ins Bewusstsein gerufen werden. Die Wahrnehmung von unterschiedlichen Gewichtsverteilungen soll einen aufrechten Stand beim Krafttraining vorbereiten.

⊙ Gerade in diesem Alter kann die Variation des Beckens als sexualisierte Bewegung empfunden werden und daher Scham oder Imponiergehabe hervorrufen. Dies sollte nicht tabuisiert werden, jedoch ist die Aufmerksamkeit wieder auf das Thema „Haltung beim Krafttraining“ zurückzuführen.

● Aufbauend auf der Erfahrung, wie das Becken fixiert und Körperspannung aufgebaut wird, soll nun eine spielerische Form der Kräftigung die Konzentration unterbrechen.

⊙ Durch entsprechende Partnerzusammensetzung (sehr ungleiche Partner) kann auch das Miteinander stärker betont werden.

⊙ Dies ist ein partnerschaftlicher Wettkampf, bei dem der Krafteinsatz sensibel erfolgen muss, um den Partner nicht zu verletzen. Diese Übung ist insgesamt sehr anstrengend!

Kraft,
Ausdauer,
Schnel-
ligkeit ...

PRÄKTISCH für die PRÄKTIS



Autor:
Thorsten
Wagner

Stundenverlauf und Inhalte

● Richtige Atmung – Liegestütz

⊙ Hierzu begeben sich die Jugendlichen in den Liegestütz und bekommen die Anweisung, ihre Atmung so zu variieren, dass sie entweder beim Runtergehen einatmen oder beim Hochgehen (jeweils 5-mal).

⊙ In der kurzen Nachspürphase kann erörtert werden, wie richtig geatmet wird und warum bei der Anstrengung ausgeatmet wird (Vermeidung von Pressatmung, um den Blutdruck nicht so stark steigen zu lassen).

● Richtiges Bewegungstempo finden und variieren – Beinpresse

⊙ Partner A liegt mit dem Rücken auf einer Matte und hat die Beine leicht zur Brust gezogen. Partner B soll sich nun langsam mit seinem Gewicht auf die Füße des Liegenden legen (Partner B behält dabei mit den Füßen Bodenkontakt). Durch Beugen und Strecken der Beine wird die Beinmuskulatur trainiert.

⊙ Aufgabe ist es, zunächst 10 zügige Wiederholungen, dann 10 Wiederholungen im Zeitlupentempo auszuführen.

● Kraftzirkel

⊙ Hier können die Jungen eine eigene Übungssammlung erarbeiten, die sie auch später zu Hause eigenständig durchführen können.

Die Jungen sollen nacheinander Übungen, die sie aus dem Krafttraining kennen und die ohne Krafttrainingsgeräte ausgeführt werden können, vormachen. Die restliche Gruppe macht diese Übungen nach.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS

● Entspannung

Gedankenreise durch die Stunde: z. B. „Lege dich bequem hin, komme zur Ruhe, atme tief, konzentriere dich auf deine Atmung, ignoriere die anderen Geräusche und lausche meiner Stimme... Bewege dich jetzt gedanklich zurück zum Anfang der Stunde. Wie fühlte sich das veränderte Gangbild an? ... Hattest du Schwierigkeiten dich den anderen anzuvertrauen? ... Beim Krafttraining: Hast du gespürt welche Muskelgruppen durch die einzelnen Übungen trainiert wurden? ...“

⊙ Jeder liegt rücklings auf einer eigenen Matte.

Wenn vorher stark geschwitzt wurde und die Gedankenreise länger dauert, sollten sich die Jungen etwas Warmes überziehen.

AUSKLANG

● Reflektion

⊙ Inhaltlich bieten sich folgende Themen zur Eröffnung der Reflektion an:

Bedeutung von Krafttraining (wozu?), Sinn und Zweck von Wahrnehmungsschulung, Zusammenhang von Wahrnehmung und Krafttraining.

● – Inhalt, ⊙ – Organisation

Absichten und Hinweise



● Aufgabe ist es herauszufinden, wie beim Krafttraining richtig geatmet wird.

● Wenn die Teilnehmer nicht so leicht 10 Wiederholungen schaffen, sollen sie die Liegestütz kniend ausführen.

● Bei fehlerhafter Ausführung (Becken wird zu stark abgesenkt) muss die Leitung erneut auf die Körperspannung und Fixierung des Beckens hinweisen.

● Durch Variation des Bewegungstempos von extrem langsam bis zügig (gut sind jeweils 10 Wiederholungen) sollen die Jugendlichen erspüren, welche Bewegungsausführung anstrengender ist.

● Die Leitung sollte bei den einzelnen Übungen auf die richtige Ausführung achten und mögliche Fehler korrigieren. Die Aufmerksamkeit der Teilnehmer ist auf die vorher erarbeiteten Kriterien zu lenken.

● Die Notwendigkeit des Dehnens nach Kraftübungen beachten! Aus Platzgründen wird hier darauf verzichtet.

● Ziel ist es, dass die Teilnehmer die Stunde gedanklich noch mal nachvollziehen. Dies bereitet die Reflektion mit dem Ziel der Übertragung auf alltägliche Situationen vor und dient der nochmaligen Akzentuierung einzelner Inhalte und Wahrnehmungsvorgänge.

● Durch gezielte Fragen, ob ähnliche Gefühle, Spannungszustände, etc. aus dem Alltag bekannt sind, soll die Übertragung auf die Lebenswelt der Jungen vorbereitet werden.

● Durch Nachfragen und Erläuterungen der Leitung sollen die gemachten Erfahrungen und die einzelnen „Trainingsprinzipien“ reflektiert und damit über die Stunde hinaus handhabbar gemacht werden.

● – Absicht, ● – Hinweis