

## Jugend im Landtag 2005

*Stille umgibt den Landtag Schleswig-Holstein, wie wohl an jedem normalen Freitag, nachdem sich alle Abgeordneten ins wohlverdiente Wochenende verabschiedet haben. Doch dieses Wochenende sollte anders werden. Rund 100 engagierte Jugendliche aus ganz Schleswig-Holstein im Alter von 15 – 20 Jahren versammelten sich an diesem Wochenende im Landeshaus, um sich politisch einzumischen. Da kann doch von Politikverdrossenheit der Jugend keine Rede sein! Anlass dieses Treffens war eine Einladung vom Landeshaus zur Veranstaltung „Jugend im Landtag 2005“.*

Nach einer kurzen ersten Stärkung mit Kaffee und Kuchen sowie einer Vorstellungsrunde, bei der man sich etwas kennen lernen konnte, ging es direkt los. Die Veranstaltung begann mit einem Planspiel zum Thema „Gang zur Wahlurne mit 16 Jahren“. Dabei ging es nicht darum, seine eigene Meinung einzubringen, sondern viel mehr darum, die Abläufe bei Koalitionsverhandlungen und Begriffe wie z.B. Koalitionszwang kennen zu lernen. Dies fiel nicht allen Teilnehmern leicht, trug aber auch zu guten Diskussionen und Gesprächsstoff bei. Nach diesen ersten Eindrücken endete der Freitag für die meisten in der Jugendherberge von Kiel. Am nächsten Morgen nach dem Frühstück ging es dann ans Eingemachte. Ständig umgeben von einer Kamera, die das Wochenende für eine TV-Dokumentation aufzeichnete, teilten wir Diskussionswünsche, die wir bei der Anmeldung mit eingereicht hatten, in vier Arbeitsgruppen auf.

### Die „Hauptthemen“ der Arbeitsgruppen waren:

1. Bildung,
2. Wirtschaft, Verkehr und Umwelt,
3. Innen- und Außenpolitik, sowie
4. Soziales & Gesellschaft.

Nachdem wir uns dann selbst in diese Gruppen, je nach Interessen und Neigungen, aufgeteilt hatten, diskutierten wir die vorher eingereichten Diskussionswünsche ausführlich. Wir erarbeiteten zu allen Themen Beschlussempfehlungen und dienten bei der Abstimmung am Sonntag als „Experten“. Wer sich diese Themen und Beschlüsse genauer angucken möchte, der findet diese auf der Internetseite vom Landtag unter [www.sh-landtag.de](http://www.sh-landtag.de) unter dem Stichwort „Jugend im Landtag“. Am Sonntag wurden dann von den Arbeitsgruppen die Beschlussempfehlungen vorgestellt. Bei Bedarf wurde noch eine kurze Diskussion eröffnet und anschließend wurde gemeinsam abgestimmt. Dies geschah alles im Plenarsaal, auf den Plätzen der Abgeordneten. Hierbei ist zu erwähnen,



*Folgten der Einladung zur Veranstaltung „Jugend im Landtag 2005“.  
(vlnr) Julian Drichelt, Frederike Grosse,  
Christoph Berendsen, Kari Malin Anderson und Philipp Cordts.*

dass diese Plätze mit sehr bequemen Stühlen und jeweils einem Mikrofon zur besseren Verständigung ausgerüstet waren. So wurde im Laufe des Tages über rund 85 Beschlüsse abgestimmt. Diese Beschlüsse werden den Abgeordneten des Landtages vorgelegt, um sie mit Stellungnahmen zu versehen. Hierdurch können wir sicher sein, dass unserer Stimme auch Gehör verschafft wird.

Um ein bisschen Abwechslung in das Programm zu bringen, wurden uns am Samstag noch zwei weitere Diskussionsmöglichkeiten geboten. Zum einem hatten wir die Chance, mit den jugendpolitischen Sprechern der einzelnen Landtagsfraktionen zu sprechen, und zum anderen gab es eine Diskussionsrunde mit Gästen des Kaliningrader Jugendparlaments. Abschließend lässt sich sagen, dass es ein sehr gelungenes Wochenende war, bei dem viel diskutiert wurde, wobei der Spaß trotzdem nicht zu kurz gekommen ist. Mit dabei von der Sportjugend Schleswig-Holstein waren: Kari-Malin Anderson, Christoph Berendsen, Julian Drichelt, Philipp Cordts und Frederike Grosse. *Christoph Berendsen*

## Frankreich-Stipendium für junge Sportlerinnen und Sportler

Das Deutsch-Französische Jugendwerk bietet auch 2005 Individualstipendien für junge Sportlerinnen und Sportler an. Das Stipendium richtet sich an Vereinsmitglieder zwischen 16 und 30 Jahren, die einen 2 bis 4-wöchigen Aufenthalt in Frankreich absolvieren wollen. Der Aufenthalt soll einen projektbezogenen Inhalt aufweisen, z.B. Training als Sportler oder Trainer in einer französischen Trainingsgruppe, Erfahrungen in der medizinischen Betreuung von Sportlern, Erkunden der französischen Sportorganisation und -infrastrukturen, usw.

Infos und Antragsformulare gibt es bei der Deutschen Sportjugend, Ferdinand Rissom, E-Mail: [Rissom@dsj.de](mailto:Rissom@dsj.de), Tel. 069/6700-340

## JES-Team-Wochenende beim TSV Brunsbüttel

Unter dem Motto „Jugendteam-Arbeit: unser gemeinsames Highlight“ trafen sich 15 Jugendliche im Alter von 15 bis 22 Jahren aus ganz Schleswig-Holstein mit Steffi Schwarz (stellvertretende Vorsitzende der sjsh) und Kristina Exner-Carl (Bildungsreferentin der sjsh) am ersten Wochenende im Januar in der Boje-Realschule in Brunsbüttel. Ziel dieser Tage war es, die auf dem JES-Motivations-Wochenende im Oktober 2005 in Schönberg erarbeiteten Ergebnisse für das JES-Programm 2006 weiter fortzuführen und in konkrete Bahnen zu lenken.

Drei konkrete Projekte wurden erarbeitet, die auch in diesem Jahr starten werden: „Wanted Jugendteam“, „Sommercamp 2006“ und „Sommertour 2006“. „Wanted Jugendteam“ ist von den Jugendlichen als „Service-Modul“ der sjsh für Sportvereine/-verbände in Form eines Veranstaltungs-Wochen-



des mit dem Ziel entwickelt worden, die Jugendarbeit an der Basis zu stärken und die Vereine/Verbände zur Gründung von Jugendteams zu motivieren. Die inhaltlichen Aspekte bewegen sich um die Themen Teamgedanke, Mitbestimmung von Kindern und Jugendlichen, Planspiel „Wie baue ich

ein Jugendteam auf?“, Struktur der Jugendarbeit im Verein/Verband, Miteinbindung von Vereinsvorständen sowie trendige Sportangebote.

Das erste „Wanted Jugendteam“-Wochenende startet in Kooperation mit dem TSV Brunsbüttel vom 28. bis 30. April 2006 in Brunsbüttel, weitere Veranstaltungen werden mit der Sportjugend Plön und der Sportjugend Nordfriesland geplant.

Das „Sommercamp 2006“ (erste Woche in den Sommerferien) und die „Sommertour 2006“ (letzte Woche in den Sommerferien) werden Jugendliche im Alter von 11 bis 17 Jahren mit einem attraktiven sportlichen und überfachlichen Programm durch verschiedene Orte in Schleswig-Holstein führen. **Ausschreibungen für alle drei Veranstaltungsformen sind spätestens Ende Februar /Anfang März bei Kristina Exner-Carl (Tel.0431-6486-198; kristina.exner-carl@sportjugend-sh.de) und als Download auf der sjsh-homepage (www.sportjugend-sh.de) erhältlich.**

### Terminkalender



23 26 4 30 1 2 5

Veranstaltung	Ort	Datum
Hauptausschuss sjsh	Kiel	2. 2. 2006
Vollversammlung sjsh	Schleswig	25. /26. 3. 2006
Vollversammlung des Landesjugendring SH	Knivsberg/DK	6. 5. 2006
Lehrgänge mit freien Plätzen	Ort	Datum
Aktionsleiterinnen und Aktionsleiter an Schulen	1. Einheit 2. Einheit: 3. Einheit:	17. - 19. 2. 2006 3. - 5. 3. 2006 17. - 19. 3. 2006
Ferienzeit und was tun!	Kiel	11. 2. 2006
Öffentlichkeitsarbeit im Sport	Mölln	24. /25. 2. 2006
Von Marketing bis Mitmacher – Organisation v. Veranstaltungen im Sport	Mölln	10./11. 3. 2006
Sport interkulturell – In Kooperation mit „Integration durch Sport“	Bad Malente	10. - 12. 3. 2006
Grundkurse f. JugendleiterInnen-Juleica	Knivsberg/DK	1. - 7. 4. 2006

Ausführliches Lehrgangsprogramm mit Anmeldeformular unter: [www.sportjugend-sh.de](http://www.sportjugend-sh.de)

### KONTAKT

Sportjugend Schleswig-Holstein  
Haus des Sports, Winterbeker Weg 49,  
24114 Kiel Tel (0431) 6486 151 • Fax: 6486 194  
[info@sportjugend-sh.de](mailto:info@sportjugend-sh.de)  
[www.sportjugend-sh.de](http://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.

# POPEY OHNE SPINAT

Vergnügliches Krafttraining

## Vorbemerkungen und Ziele

Anstatt sich im Fitnessstudio an Geräten abzuplagen oder langweiliges Krafttraining zu absolvieren, werden hier interessante Möglichkeiten vorgestellt, die Skelettmuskulatur mit einem Partner zu kräftigen. Auf anregende und spielerische Weise bringen die Kinder sich so nicht nur „in Form“, sondern entwickeln u. a. durch Wahrnehmungsschulung immer mehr Gefühl für den eigenen Körper. Durch Kraft wird auch die eigene Stärke erfahren und Selbstsicherheit gefördert.

Diese Stunde kann als vergnügliche Grundlage für allgemeines Krafttraining in anderen Sportarten dienen. In Verein und Schule sind die nachfolgenden Ideen leicht umsetzbar, da nur wenige Hilfsmittel gebraucht werden.

Diese Stunde soll als Anregung dafür dienen, dass Übungsleiter/innen ihnen bekannte Spiele oder Übungsformen für ein Krafttraining abwandeln.

## Rahmenbedingungen

**Zeit:** 60 Min

**Teilnehmer/innen:** 12-24 Mädchen und Jungen ab 12 Jahre, möglichst altershomogene Gruppe

**Geräte/Material:** Matten, Musikanlage, Musik

**Ort:** Halle, auch im Freien möglich

## Stundenverlauf und Inhalte

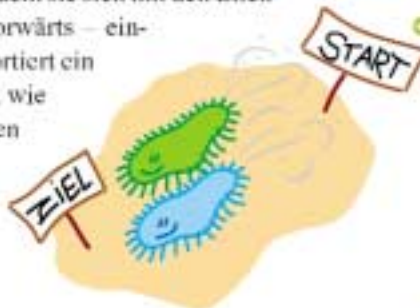
### EINSTIMMUNG

#### ● Fangspiel

⊕ Jede(r) darf jede(n) fangen und jede(r) darf jede(n) wieder befreien. Dieses Spiel hört sich zunächst verwirrend an, funktioniert aber ganz schnell: Die Gefangenen „frieren“ sofort ein, sobald sie abgeschlagen wurden, und behen eine Hand. Diese Person kann wieder befreit werden, wenn jemand auf ihre Hand klatscht.

#### ● Amöbenrennen

⊕ Zwei bis drei „Amöben“ werden jeweils mit (max.) acht bis zehn Kindern gebildet, indem sie sich mit den Ellenbogen – rückwärts oder vorwärts – einhaken. Jede Amöbe transportiert ein Kind in der Art und Weise, wie die Gruppe es abgesprochen hat. Auf einer festgelegten Strecke laufen die „Amöben“ um die Wette.



### SCHWERPUNKT

#### ● Gemetzel

Es wird je nach Gruppengröße ein viereckiges Spielfeld abgesteckt/abgeklebt, an dessen beiden Grundlinien je ein umgedrehter Kasten steht. Ziel ist es, den Ball in den gegnerischen Kasten zu transportieren. Alle Spielenden bewegen sich nur in Bank- oder Bärenhaltung (d.h. Knie und Hände oder Hände und Füße auf dem Boden). Wer aus dem Spielfeld gedrängt wird, muss für diese Runde draußen bleiben. Körperkontakt ist erlaubt, allerdings nur solange Füße und Hände am Boden sind – kein Festhalten! Die Gruppen können sich auch vor dem Spielbeginn eine Strategie überlegen...

## Absichten und Hinweise

● Auflockerung, Erwärmung, Ankommen in der Halle

● Je nach Gruppe kann das Spiel wild werden. Darauf achten, dass die Kinder sowohl abschlagen als auch befreien.

● Gruppenspiel und Zusammenarbeit in den Gruppen wird gestärkt. Kraft, Geschicklichkeit, Erwärmung

● Möglichst Mädchen und Jungen gleichmäßig verteilen. Bei jüngeren Kindern Amöbenrennen ohne Tragen durchführen.

● Spielerisch Kraft ausprobieren

● Das Spiel ist auch ohne Bälle möglich, wenn keine Möglichkeit dazu besteht oder zu konfrontativ gespielt wird. Dann geht es darum, die gegnerische Mannschaft aus dem Feld zu drängen.

Kraft,  
Ausdauer,  
Beweglichkeit ...

PRAKTISCH für die PRAXIS



### Stundenverlauf und Inhalte

#### ● Kraftparcours

##### ⊙ Zirkeltraining in Partnerarbeit

*Station 1:* Zwei Matten liegen längs aneinander, mit den Füßen gegeneinander „Fahrrad fahren“, Hände hinter dem Kopf verschränken und leicht anheben, dabei sich über das Reisen unterhalten.

*Station 2:* Sich gegenüber bäuchlings auf den Boden legen, die Hände aneinander oder ineinander verschränken, die Arme in U-Form. Beide setzen im Liegen die Füße auf, spannen die Gesäßmuskeln an und versuchen sich gegenseitig wegzudrücken. Wenn es klappt, ziehen die Beiden sich danach wieder mit den Händen in die ursprüngliche Position.

*Station 3:* Beide gehen gegenüber in Liegestützposition und geben sich abwechselnd die rechte und die linke Hand; Gespräch bei der Übung ist erwünscht, z.B. „Was hast Du letztes Wochenende gemacht?“

*Station 4:* Rücken an Rücken, Knie und Hüfte im rechten Winkel, in Sitzposition bleiben. Sich gegenseitig hin und herschieben; Ziel: den Partner über eine Linie drücken.

*Station 5:* Beide in Liegestützposition zueinander, „seitlich krebser“ als Wettlauf bis zum festgelegten Ziel, danach Seitenwechsel.

*Station 6:* Rücken an Rücken, Hoch-tief-Bewegungen durchführen, ohne sich anzufassen.

*Station 7:* Beide sitzen sich in Grütschposition gegenüber, die Beine von „A“ befinden sich innen und drücken nach außen, „B's“ Beine drücken nach innen; danach Wechsel.

*Station 8:* Beide stehen sich gegenüber, „A“ hat die gestreckten Arme innen und drückt sie nach außen, die Arme von „B“ sind außen und drücken nach innen; danach Wechsel.

*Station 9:* Zwei Matten längs aneinander; in Rückenlage Füße im rechten Winkel aneinander halten und versuchen sich mit den Händen rechts und links abwechselnd zu berühren.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS

#### ● Dehnkreis

Jede Teilnehmerin schlägt eine Dehnübung vor und leitet sie an.

#### ● Ansklang

Jeder nimmt sich eine Matte und legt sich auf die linke oder rechte Körperseite. „Bitte dreht euch ganz langsam zur anderen Körperseite! Dazu habt ihr 5 Min. Zeit, schließt eure Augen und bewegt euch so, dass ihr genau nach 5 Min. auf der anderen Seite angekommen seid.“

Danach Austausch, was während der Übung erlebt worden ist; nach Bewegungsgefühl und Zeitgefühl fragen.

Kurze Abschlussrunde, wie die Kinder nach Hause kommen...

*Literatur: Radim Vlcek: "Workshop Improvisationstheater", Domainwörth 2000*

*Mitterbauer, G./Schmidt, G.: 300 Bewegungsspiele für Verein und Freizeit. Innsbruck 1985*

*Neuber, N.: Kreative Bewegungserziehung – Bewegungstheater. Aachen 2000*

### Absichten und Hinweise

- Bitte alle Stationen vorher genau beschreiben und vormachen (lassen).
- Bauchmuskulatur wird trainiert, die Unterhaltung dient dazu, die Atmung „in Gang zu halten“.

- Arm- und Rumpfmuskulatur werden gestärkt.

- Ganzkörper-Kräftigung, Schultergürtel wird besonders beansprucht

- Wichtig dabei ist, dass die Liegestützposition rückenfreundlich in der Geraden gehalten wird.

- Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

- Nur bis zur Sitzposition heruntergehen



- Eine gute Kraftentfaltung der Skelettmuskeln hängt u. a. von deren Dehnungsfähigkeit (z.B. bei Ausholbewegungen) ab.
- ÜL gibt Anregungen und korrigiert ggf.

- Diese meditative Wahrnehmungsübung ist nicht unanstrengend. Muskeln werden „erspürt“. Zeit empfinden; Ruhe finden.

- ÜL macht die Übung im Zeitraffer vor.