

Ferienzeit in Schleswig-Holstein – 1. Jugendtourismustag

Die Sportjugend Schleswig-Holstein präsentierte sich beim 1. Jugendtourismustag am Freitag den 12. Mai 2006 mit all ihren Facetten an jugendtouristischen Angeboten. Bei der Veranstaltung boten Aussteller des gesamten jugendtouristischen Bereich Schleswig-Holsteins ihre Angebote dar. An dem Stand der sjsh wurde ein umfassendes Bild zu Jugendfreizeitstätten und Ferienaktionen im und vom Sport geboten.

In der Sporthalle der Scharbeutzer Jugendherberge zeigte sich in bunten Farben das reichhaltige Spektrum des Jugendtourismus in Schleswig-Holstein. An Messeständen, die mit Strandkörben bestückt waren, fand man reichlich Fotos von

Jugendfreizeiten, diverse Flyer von Jugendbildungsstätten und vieles mehr. Am Vor- und Nachmittag fanden 1,5-stündige Fachforen statt. Hier ging die Diskussion um das „Wohlfühlen in der Jugendherberge“, „coole Jugendcamps“, „Jugendtourismus und Umwelt“ oder die „Möglichkeiten der Kooperation zwischen gewerblichen Reiseanbietern und gemeinnützigen Trägern von Jugendfreizeitstätten“.

In diesen parallel laufenden Fachforen wurde durch zwei Referenten ein fachlicher Input gegeben und anschließend mit Vertretern aus Einrichtung und Jugendverbänden thematisch erörtert. Anschließend wurden in Vorträgen verschiedene Jugendtourismuskonzepte vorgestellt. Mit der abschließenden Podiumsdiskussion kamen



tourismuspolitische Sprecher der Parteien zu Wort und erörterten in einer bewegten Diskussion, wie die Tourismuspolitik Kinder und Jugendreisen in Schleswig-Holstein vorbringen kann.

www.ferienboerse-sh.de

Ferienangebote für Kinder und Jugendliche

Ein neues Projekt der Sportjugend Schleswig-Holstein ist gestartet: Der Vorsitzende Jochen Tiedje und Thies Grothe, Vorsitzender des Landesjugendrings, gaben den Startschuss für die gemeinsame Ferienbörse Schleswig-Holstein.

Mit ihr wird erstmals ein Überblick über die Jugendreise-Angebote der Sportvereine, ihrer Jugendabteilungen und anderer Jugendverbände gegeben. Kinder, Jugendliche und Familien können sich schneller einen Überblick über attraktive Angebote

verschaffen. Die Auswahl der Ferienzeile ist anhand verschiedener Kriterien wie Land, Termin, Ferienzeit, Altersgruppe, Themenschwerpunkt oder Preislage komfortabel möglich. Für die Anbieter von Ferien- und Bildungsangeboten bietet die Ferienbörse darüber hinaus nützliche „Zusatz-Features“. So können beispielsweise über die Last-Minute-Suche freie Restplätze gezielt beworben werden. Durch den Ausdruck als Plakat können die Angebote gleich an das schwarze Brett im Vereins- oder Jugendraum

Ferienbörse Schleswig-Holstein

Ferienangebote für Kinder und Jugendliche

Anmelden | Registrieren | Passwort vergessen?

gehängt werden. Für die Betreiber von Webseiten besteht die Möglichkeit, vorselektierte Inhalte der Ferienbörse auf der eigenen Homepage anzeigen zu lassen. Auch der Abruf per Handy oder PDA ist möglich. Sportvereine können ab sofort ihre Angebote für Kinder und Jugendliche in die Ferienbörse einstellen. Die Eintragung ist kostenlos und sofort nach der Registrierung und Freischaltung als Anbieter möglich. Weitere Informationen im Internet unter www.ferienboerse-sh.de



Aktiv-Treff vom 22. bis 24. September 2006 im Ostseebad Damp



Vom 22.-24. September 2006 veranstaltet die Sportjugend Schleswig-Holstein den sechsten Aktiv-Treff im Ostseebad Damp. Hier ein kurzer Auszug aus dem Programm:

Freitag,	22. 9. 2006, 17 Uhr 19 Uhr 21.30 Uhr	Anreise Eröffnungsfeier Kleingruppenarbeit in den Unterkünften
Samstag,	23.9., 9 - 12.30 Uhr 13.30 - 15 Uhr 16 - 18 Uhr 19.30 - ? Uhr	Qualifizierungsrunde I+II Qualifizierungsrunde III Final Countdown „Wir bleiben am Ball“ „Maz up“
Sonntag,	24. 9., 10 - 12 Uhr	Abschlussfeier

- **Erfahrungs- und Meinungsaustausch**
 - Workshops
 - Action
- **Infos über aktuelle Themen der Jugendarbeit**
 - Bunter Abend
 - Überraschung

Der Anmeldeschluss für den Aktiv-Treff ist Freitag, 25. August 2006! Die ausführliche Ausschreibung steht auf der Homepage der sjsh unter www.sportjugend-sh.de oder kann in der Geschäftsstelle bestellt werden. Weitere Informationen und Voranmeldung: Sportjugend S-H, Astrid Petersen, Tel. 0431 - 64 86 185 • astrid.petersen@sportjugend-sh.de



von links: Inke Reinecker, stellvert. Vorsitzende der sjsh, Nils Godendorff, Marion Blasig, Jochen Tiedje, 1. Vors. der sjsh

Marion Blasig im Vorstand des Landesjugendrings

Marion Blasig aus der Kreissportjugend Schleswig-Flensburg ist auf der Vollversammlung des Landesjugendrings einstimmig zur stellvertretenden Vorsitzenden gewählt worden. Sie tritt die Nachfolge von Nils Godendorff an, der zuvor vier Jahre für die Sportjugend Schleswig-Holstein im Vorstand des LJR tätig war.

Ausschreibung:

JES-Sommertour durch Schleswig-Holstein

Datum: 14.-18.08.2006

Orte: Malente, Travemünde, Schwerin

Zielgruppe: 11-14-Jährige

Motto: „Pimp your horizon“

Du bist zwischen 11 und 14 Jahre alt? Du hast Bock auf eine etwas andere Sommerfreizeit? Dann sollte Dich die JES-Sommertour brennend interessieren!!! Es erwarten Dich viele spannende, sportliche und überfachliche Aktionen und Überraschungen in Malente, Travemünde und Schwerin. Na, hast Du Lust bekommen? Ausschreibungen sind ab sofort bei **Kristina Exner-Carl** (Tel. 0431-6486-198; kristina.exner-carl@sportjugend-sh.de) und als Download auf der [sjsh-homepage](http://www.sportjugend-sh.de) (www.sportjugend-sh.de) erhältlich.

Terminkalender



Veranstaltung	Ort	Datum
JES-Sommertour	Malente, Travem., Eutin	14. - 18. 8. 2006
Aktiv Treff	Damp	22. - 24. 9. 2006
Lehrgänge mit freien Plätzen		
	Ort	Datum
„Gesund und Fit mit Power“ für Mädchen und Frauen ab 16 Jahren	Bad Malente	9. - 11. 6. 2006
Ausführliches Lehrgangsprogramm mit Anmeldeformular unter: www.sportjugend-sh.de		



„Wenn ein Kind lacht, ist der Tag fast schon gerettet...“

Der Umgang mit Kindern hat viele schöne Seiten und diese allein sind es schon wert, sich für unseren Nachwuchs stark zu machen. In diesem Sinne möchte ich mich kurz vorstellen. In meinem Ausweis heißt es: Klaus Peukert, Jg. 69, verheiratet, zwei Kinder, wohnhaft in Raisdorf, aber zum Glück gibt es noch ein wenig mehr über mich zu berichten.

Seit dem 15. April bin ich nun zunächst für zwei Jahre zuständig für das Projekt

„Kinder in Bewegung“ in der Sportjugend Schleswig-Holstein und freue mich darauf, diesem Projekt viele nachhaltige Impulse zu geben. Sportlich gesehen bin ich eng in der Kinder- und Jugendarbeit verwurzelt, da ich nun schon mehr als 20 Jahre praktische Erfahrung auf diesem Gebiet nutzen kann. Sport, sowohl im praktischen als auch im organisatorischen Bereich, hatte schon immer eine große Bedeutung für mich. Das Verständnis für die Situationen vor Ort in unseren Vereinen, die ich aus der langjährigen Jugendarbeit sowohl im hauptamtlichen wie im ehrenamtlichen Bereich gewonnen habe, wird mir helfen, den Vereinen wirksam zur Seite zu stehen.

„Kinder in Bewegung“ ist für mich nicht nur ein Titel. Der Wert dieser Grundeinstellung wird mir täglich im Umgang mit meinen beiden Kindern Rene (6) und Leonie (4) deutlich. Gerne stehe ich den Vereinen und an diesem Projekt interessierten Lesern für einen Austausch zur Verfügung und bin i. d. R. **montags-donnerstags von 9 - 13.30 Uhr im Haus des Sports unter der Tel.-Nr. 0431-6486-208 oder per E-Mail: klaus.peukert@sportjugend-sh.de** erreichbar.

Sportjugend startet mit neuem Projekt „Kindergarten & Verein“

Pünktlich zum neuen Schul- und Kindergartenjahr setzt die sjsh ihre Erfahrungen des Modellprojektes „Kiga und Verein“ um und startet ihr neues Projekt „Kindergarten & Verein“. In diesem Projekt werden Vereine unterstützt, die eine Vereinbarung über wöchentliche Bewegungsangebote mit einem kooperierenden Kindergarten eingehen. Die Bewegungsstunden werden durch einen lizenzierten Übungsleiter des Vereins angeleitet und maximal zwei Jahre durch die Sportjugend gefördert. **Bis zum 1. Juli 2006 können Vereine ihren Antrag bei der sjsh in Kiel einreichen**, anschließend werden entsprechend den aktuellen Richtlinien und Fördermitteln die geförderten Kooperationen bewilligt. Mehr Infos sowie die Anträge und Richtlinien als Download erhaltet Ihr unter www.sportjugend-sh.de oder unter Tel. 0431-6486-208, klaus.peukert@sportjugend-sh.de

sjsh-Fachtagung „Kinder in Bewegung“ am Sonnabend, 30. September 2006

- Ort:** Kulturzentrum Rendsburg, Herdersporthalle
- Zeit:** 9.30 Uhr bis 17 Uhr
- Inhalte:** Eröffnungsreferat
Aktuelle Praxis- und Theorieworkshops
Markt der Möglichkeiten
- Zielgruppe:** Erzieher/innen, Übungsleiter/innen, Jugendleiter/innen, Lehrer/innen und Interessierte
- Kostenbeitrag:** 40 Euro, incl. Dokumentation, Mittagsimbiss, Getränke
- Informationen:** Sportjugend Schleswig-Holstein
Klaus Peukert, Tel (0431) 64 86-208
E-Mail: klaus.peukert@sportjugend-sh.de

EINFÜHRUNG IN DAS ROPE SKIPPING

Seilspringen ist out. Es lebe Rope Skipping!

Vorbemerkungen/Ziele

Aus Amerika kommt die neue Art des Seilspringens mit einem extra entwickelten „Speed-Rope“ mit Hohlgriff zu uns. International hat sich Rope Skipping bereits zu einer eigenständigen Sportart entwickelt. Rope Skipping ist attraktiv, weil...

- die Bewegung Spaß macht.
- sich schnell (Bewegungs-) Erfolgserlebnisse einstellen.
- es viele Sprungvariationen gibt.
- Rope Skipping Showwirkung hat.
- es als Konditionstraining einzeln und in der Gruppe durchgeführt werden kann.
- Musik motivationsfördernd eingesetzt wird.
- es fast überall durchgeführt werden kann.
- kreativ ist, es werden oft neue Sprünge gefunden.
- der Belastungsgrad individuell gewählt wird.

Die verschiedenen Sprungformen im Stundentwurf zeigen die Eigenständigkeit des Rope Skippings wie auch des Seilchenspringens als Mittelpunkt einer sportlichen Betätigung.



Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: Kinder und Jugendliche

Material: Pro Teilnehmer/in (TN) ein Sprungseil, Musikanlage mit Musik.

Ort: Sport-, Gymnastikhalle mit Schwingboden oder Freiluftanlage mit federndem Untergrund (Tartanbahn, Rasenfläche)

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG

● Bewegungs- und Spielformen mit Seilchen

• Kutscher und Pferd

Partnerweise freies Bewegen im Raum; als Zügel dienen Seilchen.

• Indiana Jones

In ca. 2 m Abstand stehen sich TN mit einem Seilchen auf Schwedenbänken gegenüber. Es geht darum den Partner/ die Partnerin durch leichtes und unvermitteltes Ziehen am Seil aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer das Seil loslässt oder den Boden berühren muss, hat verloren.

• Drachenschwanz

Alle Spieler bilden eine Kette, indem Sie den/ die Vordermann/ -frau umfassen. Der/ die Letzte bekommt ein Seilchen in den Hosenbund gesteckt. Nun versucht der Kopf des „Drachens“ seinen eigenen Schweif zu fangen.

● Sprünge am Platz ohne Seildurchsprung

• Skippst man zunächst ohne Seil und mit einer Einfach-Federung, ist der Bewegungsablauf schnell automatisiert. Der Beat der Musik erzeugt dabei das richtige Gefühl.

• Kombiniert man Sprung- und Armarbeit mit dem Rope in einer Hand, kann die Koordination für das Springen gut vorbereitet werden

- ⊙ Das Seil hat bei jedem Durchschlag einen leichten Bodenkontakt. Der hörbare Kontakt ist gleichbedeutend mit einem Sprung. Es folgt das Springen nach dem Beat einer Musik und der Synchronbewegung des „freien“ Armes.

SCHWERPUNKT

● 1. Ausgewählte Einzelsprünge

- Grundsprung (beidbeiniges Springen in Schlusssprungstellung, gleichzeitiges Landen auf beiden Fußballen, mit und ohne Zwischenfedern möglich)

Absichten und Hinweise

- ⊙ Aufwärmen, Einstimmen, Kontaktaufnahme und Kreislaufaktivierung. Verbesserung der Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit. Verbesserung der optischen u. taktilen Wahrnehmung.

Die TN machen sich auf verschiedene Weise mit dem Seilchen vertraut (Gerätewöhnung) und erfahren den Einstieg in die Sprungtechnik.

- ✔ Betrachtet man die Seilstärke der Sprungseile von 5-6 Millimetern, erscheint es angemessen, auch nur so hoch zu springen, dass das Seil gerade unter den Füßen hindurchschwingen kann. Die Kniegelenke sind zur Abfederung der Sprunghöhe von drei bis fünf Zentimetern leicht gebeugt. Es wird ausschließlich auf den Ballen des Fußes gesprungen, die Fersen berühren den Boden nicht.

- ⊙ Seilspringen fördert besonders die motorischen Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft und Koordination (Reaktions-, Anpassungs-, Rhythmisierungs- und Antizipationsfähigkeit).

Kraft,
Ausdauer,
Beweglichkeit,
Schnelligkeit
und
Koordination



● = Inhalt, ⊙ = Organisation



⊙ = Absicht, ✔ = Hinweis



Autor:
Jörn
Uhrmeister

Literatur
Böttcher:
Rope Skipping, Spring
Dich fit. Aachen 1997.

Stundenverlauf und Inhalte

- Grundsprung rückwärts
- Einbeinsprünge
- Seillaufen (am Ort über das vorwärts kreisende Seil laufen)
- Bell (kleiner Sprung vorwärts, kleiner Sprung rückwärts – über eine gedachte Linie)
-  Slalom (mit geschlossenen Beinen erst zur einen, dann zur anderen Seite hüpfen)
-  Twist (Drehung der Beine und der Hüfte gegengleich und im Wechsel)

- ⊙ Die Sprünge können einzeln oder nach sicherer Technikbeherrschung als Choreographie hintereinander gesprungen werden. Gesprungen wird mit unterschiedlichem Tempo zu einem deutlich hörbaren „Beat“ (Schlag) der Musik, z.B. 120-160 Beats/min. Die hohen Beatzahlen der Musik bedingen ein sehr schnelles und dynamisches Springen. Mindestens zweimal kreist das Seil in einer Sekunde um den Körper.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS

● Partner- und Gruppenformen mit Seilchen im Raum

- Zwei TN stehen sich in ca. 3 m Entfernung gegenüber und schwingen ein langes Seil. Abwechselnd treten die übrigen TN „ins Seil“ und überspringen dieses erst 1x, dann 2x usw. Die TN, die einen Fehler verursachen scheiden aus!
- Ein TN steht in der Mitte eines Innenstirnkreises und dreht sich und ein Seil knapp über dem Boden, so dass die TN des Stirnkreises, einer nach dem anderen (wellenartig) das Seil überspringen müssen.

Die unterschiedlichen Beinsprungbewegungen mit oder ohne aktive Armarbeit bis hin zu akrobatischen Formen im Seil grenzen die Sportart Rope Skipping gegen andere, bekannte Arten des Seilspringens ab.

AUSKLANG

● Gordischer Knoten mit Seilchen

Die Gruppe stellt sich in einem Innenstirnkreis auf. Jede/r TN hat ein Seilchen und hält ein Ende mit einer Hand fest. Das andere Ende wird einem/einer anderen TN in die freie Hand gereicht - darauf achten, dass nicht zwei gleiche TN jeweils die Enden des/der anderen in der Hand hält!

- ⊙ Aufgabe der Gruppe ist es nun, gemeinsam ohne die Handfassungen an den Seilenden zu lösen, das Seilchaos zu entwirren, so dass am Ende, wenn alles optimal verläuft, die Gruppe in einem Kreis steht und alle TN mit den Seilchen untereinander verbunden sind.

und/ oder

● Seilnetz (Variationsform des Gordischen Knotens)

Jede/r TN bekommt ein Seilchen. Die Gruppe stellt sich zunächst im Innenstirnkreis auf, wobei zwischen zwei Spielern/ Spielerinnen ein Seilchen gespannt ist. Danach „verknötet“ sich die Gruppe. Hierbei dürfen die Seilchen nicht losgelassen werden.

- ⊙ Aufgabe der Gruppe ist nun, gemeinsam den Knoten zu entwirren.

● = Inhalt, ⊙ = Organisation

Absichten und Hinweise

Worauf besonders geachtet werden sollte:

- ⊙ Rope Skipping ist eine komplexe Aufgabe und stellt hohe Anforderungen an das Herz-Kreislauf-System, den Bewegungsapparat und die Koordination. Während des Lernprozesses stellen sich wegen mangelhafter Beherrschung der Sportart aber auch natürliche Pausen ein. Belastungsintensität: 220 – Lebensalter = maximale Herzfrequenz (HFmax). 60-75% der HFmax = Trainings-HF.

Anfangsfehler

Es gilt Pressatmung, zu hohes Springen und harte, zu wenig gedämpfte Landungen frühzeitig zu erkennen und zu korrigieren, damit sich keine falschen Bewegungsmuster einprägen.

- ⊙ Partner- und Gruppenformen fördern eine gemeinsame, aber auch eine zielorientierte Handlungsweise.

Variation:

- ⊙ Zwei TN schwingen ein langes Schwungseil und alle weiteren TN versuchen nun hintereinander in das schwingende Seil hineinzulaufen, um gleichzeitig und gemeinsam im Rhythmus der Seilschläger über das Seil zu springen. Für Partner- und Gruppenformen eignen sich die speziellen Beaded Ropes und Double-Dutch-Seile besonders.

- ⊙ Gemeinsamer, geselliger Stundenabschluss.

Förderung der Kognition und Koordination, besonders der Gleichgewichtsfähigkeit.

Beruhigung der Herzfrequenz.

- ⊙ Entspannungsmusik kann unterstützend eingesetzt werden.

Kooperation und Kommunikation untereinander fördern, um eine spielerische Lösung zu entwickeln.

⊙ = Absicht, ⊕ = Hinweis