

AG's beim SV NRW-Jugendtag / Kurzbeschreibungen

Schnupperangebote / Samstag, 9.00 - 10.30 Uhr

Jede Person kann an **zwei** oder **drei** der sechs Angebote teilnehmen. Suche Dir die interessantesten aus. Hierbei gilt: wenn Du das Doppelangebot im Wasser wählst, so muss Du auf jeden Fall damit beginnen!!

Solltest du dann zusätzlich noch ein weiteres Angebot „an Land“ besuchen wollen, hörst du in der Schwimmhalle nach ca. 45 min auf (die Referenten machen darauf aufmerksam).

Sinnesparcours	<p>Wer eine Banane sieht, schält und hineinbeißt weiß, welcher Geschmack und welche Konsistenz ihn erwartet. Hören, Fühlen, Schmecken, Sehen, Riechen, Tasten... Dir soll ein kleiner Ausblick darauf gegeben werden, Dinge nicht so, wie Du es im Alltag gewohnt bist, wahrzunehmen.</p> <p>Deine Eindrücke sollen auf jeweils einen Deiner sechs Sinne beschränkt sein und verdeutlichen, was jeder einzelne körperliche Sinn zu leisten vermag.</p> <p>Und versprochen: es gibt nichts Ekeliges etc.</p>
Aqua Fitness plus Aquaball (Doppelangebot!!)	<p>Nähere Einzelheiten zu den beiden Themen Aqua Fitness und Aqua Ball findest Du bei den Praxis AGs.</p> <p>Im Rahmen der Schnupperangebote werden beide Sportformen zunächst kurz vorgestellt (zus. ca. 45 min) und danach etwas vertieft.</p> <p>Wenn Du so „richtig“ mit einer der beiden Sportformen bekanntwerden willst, solltest Du Dich (zusätzlich) bei der entsprechenden Praxis-AG anmelden.</p>
Qi Gong	<p>Qigong bezeichnet chinesische Atem- und Bewegungsübungen. Es ist die Kunst mit Qi (= Körperenergie) umgehen zu können.</p> <p>Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der chinesischen Medizin. Es ist eine Folge von langsamen fließenden Bewegungen, in rückschonender Haltung, verbunden mit bewußtem Atmen.</p> <p>Qigong-Übungen schaffen allgemeines Wohlbefinden und wirken sich positiv auf die Beweglichkeit, das Gefäßsystem, insbesondere auf den Blutdruck, auf die Konzentrationsfähigkeit und das Nervensystem aus.</p>

<p>Fallschirmspiele</p>	<p>Spiele mit dem Fallschirm gehören in der Regel zu den Aktivitäten, die nicht wettkampforientiert sind sondern bei denen einfach der Spaß am Tun im Vordergrund steht.</p> <p>Weiterhin bedingt das Spielgerät „Fallschirm“ , dass eine Reihe von Personen zusammen arbeiten und sich koordinieren müssen.</p> <p>Fast alle Fallschirmspiele können von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen gleichermaßen und auch miteinander ausgeübt werden.</p> <p>Wir möchten mit Dir einige dieser Spiele spielen.</p>
<p>Fitness</p>	<p>Der Fitness-/Wellness-/Gesundheits-Boom erfährt alle paar Monate eine neue Ausprägung.</p> <p>Nicht von ungefähr sollte man zur Ausübung am besten immer noch ein paar Sportgeräte, passende Kleidung etc. kaufen - die Branche muss ja schließlich Gewinne abwerfen.</p> <p>Aber es geht auch ohne all diese Begleiterscheinungen: einfach ein paar Fitness-Übungen pur. Auch und gerade für Ungeübte ... bei uns in der Sporthalle.</p>
<p>Kleine Spiele</p>	<p>Da ist die Gruppe, mal klein, mal groß und es gilt mal wieder die Wartezeit zu überbrücken, weil die Turnhalle noch umgeräumt werden muss oder besetzt ist, das Trainig nicht pünktlich beginnen kann, einige SchwimmerInnen noch nicht abgeholt worden sind oder weil ihr auf der Freizeit ein kleines Spiel zwischendurch spielen wollt.</p> <p>Situationen gibt es viele, Spielideen nicht immer. Deshalb wollen wir ein paar Spiele spielen, die ihr (vielleicht) noch nicht kennt. In der Auswahl der Spiele können wir uns noch in der Gruppe abstimmen je nach TN-Zahl, Erfahrungen, Erwartungen (neue Spielkategorien)... Außerdem werden wir uns zusammen überlegen, mit welchen Mitteln sich Spiele einfach abwandeln lassen, damit sie in der jeweiligen Gruppe, Situation und Örtlichkeit durchführbar sind.</p> <p>Nicht vergessen: Spiele machen Spaß!</p>

Theorie-AGs, Samstag, 11.00 - 12.00 Uhr

Jede Person kann sich nur eines der fünf AG-Themen aussuchen. Bei Bedarf werden allerdings einige Themen mehrfach angeboten, damit die Teilnehmerzahl pro Gruppe nicht zu groß wird, sondern etwa zwischen 10 und 20 Personen liegt.

<p>Infos für Einsteiger/innen in der Jugendarbeit</p>	<p>"Du möchtest gerne in die Jugendarbeit einsteigen?" "Hast Du ein neues Amt in Deinem Verein übernommen?"</p> <p>In dieser AG bekommst Du Informationen über die Strukturen in unserem Verband. Wir sagen Dir, wie Du z.B. Ferienmaßnahmen abrechnen kannst und woher Du Zuschüsse bekommst.</p> <p>Manchmal braucht man auch nur einen Ansprechpartner, der einem bei Fragen weiterhilft.</p>
<p>Infos / Perspektiven für Fortgeschrittene in der Jugendarbeit</p>	<p>Die AG soll diejenigen ansprechen, die schon etwas länger in der Jugendarbeit tätig sind und/oder schon Lehrgänge bei uns besucht haben. Wir wollen u.a. über Projektmittel und das Baukastensystem zur Fort- und Weiterbildung sprechen.</p> <p>Und da wir dann schon mal alle zusammensitzen, sollen auch die Perspektiven der Schwimmjugend ein Thema sein. Wir erhoffen uns dabei einen regen Informationsaustausch.</p>
<p>Internet, theoretisch</p>	<p>In dieser AG sollen zwei Bereiche angesprochen werden.</p> <p>In einem allgemeinen Teil wird der Aufbau und die Funktionsweise des Internets für Laien behandelt. Es werden Fachbegriffe angesprochen und das Arbeiten mit einer Suchmaschine erläutert.</p> <p>Im zweiten Teil sollen ausgewählte Seiten vorgestellt werden, die sich mit dem Thema Schwimmen beschäftigen und für die Vereinsarbeit von Nutzen sein könnten.</p> <p>Die AG beinhaltet kei n eigenes Arbeiten der Teilnehmer/innen am PC.</p>

<p>Recht und Pädagogik</p>	<p>Die These, man sei als Mitarbeiter/in in der Jugendarbeit stets „mit einem Bein im Gefängnis“ ist zwar völlig übertrieben, doch gibt es natürlich Situationen, in denen auch juristische Gesichtspunkte eine Rolle spielen.</p> <p>Generell ist das Verhältnis von Pädagogik und gesetzlichen Vorschriften schon ein wenig problematisch: würde man versuchen, sich ausschließlich nach juristischen Gesichtspunkten abzusichern, könnte man kaum noch sinnvolle Jugendarbeit betreiben.</p> <p>Es gilt hier also ein vernünftiges Mittelmaß zu finden - genau darüber wollen wir reden.</p>
<p>Erste Hilfe</p>	<p>Wer mit Menschen Umgang hat, muss immer darauf vorbereitet sein, dass auch Unfälle passieren. Aber wie reagiert man da?? Man möchte ja nichts falsch machen. So weit es die knappe Zeit erlaubt, befassen wir uns mit folgenden Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Theorie zur Behandlung und Hilfe (Medizinische Grundlagen / Strafgesetzbuch) • Beispiele der Verletzungen der Gliedmaßen, des Bauches, der Wirbelsäule, des Schädels und der Erkrankungen wie Sonnenstich, "Herz", Allergie, Asthmaanfall, „Zucker“, Krampfanfall. • Inszenierung der Unfall- oder Notsituation. Ausarbeiten der Lösungen. • Aufgabenstellung mit Simulation der Notfälle und Ausarbeiten der Lösungen. • Vorführen der Lösungen in Gruppen mit Besprechung

Praxis AGs, Samstag, 14.00 - 18.00 Uhr

Es kann nur **e i n e** AG gewählt werden. Aufgrund der relativ langen Zeitdauer ist es möglich, das jeweilige Thema entsprechend zu vertiefen. In AGs, die etwas produzieren, ist damit zu rechnen, dass bis zum Ende der AG das Produzierte auch fertig wird.

Jede AG bestimmt individuell für sich, wann sie eine etwa dreißigminütige Pause (Kaffee und Kuchen) einlegt.

<p>Abenteuersport</p>	<p>Ein enorm breit gefächertes Bereich.</p> <p>Unter dem Oberbegriff der Erlebnispädagogik, der im Rahmen dieser Einheit auch theoretisch hinterleuchtet werden soll, verbergen sich bspw. Spiele zur Selbst- und Fremdeinschätzung, Schulung der Sinneswahrnehmung, Körperspannung und Vertrauensbildung, die wir natürlich praktisch durchführen.</p> <p>Aber es gibt auch pädagogische Themen wie Interaktion und Teamgedanke sowie organisatorische Gesichtspunkte wie Sicherheits- und Materialkunde, Aufbau und Durchführung von Erlebnisstationen (Klettern, Abseilen, Balance...) und eine Reflexion darüber.</p>
<p>Inline Skating</p>	<p>Die Beliebtheit dieser Sportform bei Jugendlichen ist sehr groß. Wenn wir beabsichtigen, davon Elemente in unsere Vereinsjugendarbeit aufzunehmen, sollten wir über praktisches wie theoretisches Hintergrundwissen verfügen. Z. B:</p> <p>Methodische Aufbereitung von Einsteigertechniken, Geschicklichkeitstraining und leichte freestyle Elemente zur Gestaltung eines Kursus mit Kindern und Jugendlichen.</p> <p>Die Referentin verfügt über eine D.I.V. Instructor Master Lizenz!!</p>

<p>Jonglieren</p>	<p>In dem Kurs erlernst Du spielerisch die Grundbewegung des Jonglierens mit Tüchern und Bällen.</p> <p>Im Vordergrund steht die Arbeit mit dem ganzen Körper. Es geht um Körperkoordination mit und ohne Requisiten. Wie lassen sich die genannten Gegenstände ungewöhnlich, aber dennoch kontrolliert bewegen? Außerdem wird es in diesem Workshop genug Raum geben, um viele verschiedene „unmögliche“ und „verrückte“ Dinge auf spielerische Art und Weise auszuprobieren und die ein oder anderen Dinge werden sich als gar nicht so schwer herausstellen.</p> <p>Aber, lass Dich am besten überraschen und bringe bequeme Anziehsachen sowie eine große Portion Neugierde mit</p> <p>Der Referent wird am Samstag abend eine Vorführung geben. Die AG-Mitglieder auch???</p>
<p>Aqua Fitness</p>	<p>Die etwas andere Wassergymnastik. Es ist eine Mixtur aus Aquarobic, Aquastep und Aquajogging.</p> <p>Mit Hilfe speziell entwickelter Geräte wird Dir eine ungeahnte Bewegungsvielfalt im Wasser eröffnet.</p> <p>Da neben der körperlichen Bewegung der Spaß nicht zu kurz kommen darf, werden diese Übungen von peppiger Musik begleitet.</p> <p>Der Paxisteil im Wasser umfasst etwa die Hälfte der Gesamtzeit. Hinzu kommt ein etwa gleich langer Theorieteil, in dem u.a. der Gesundheitsaspekt sowie die richtige Reihenfolge der Übungen etc. besprochen werden.</p>

<p>Tai Chi (evtl. auch Qi Gong und Kung Fu)</p>	<p>Wer hat sie nicht schon mal gesehen? Diese merkwürdigen Gestalten, die mit zeitlupenartigen Bewegungen in irgendeinem Park stehen und mit Händen und Füßen seltsame Figuren in der Luft machen, nach imaginären Dingen greifen und nicht vorhandene Gegenstände zerteilen oder vor sich herschieben. Es sind die Anhänger, der schönsten und beruhigendsten Form der "Meditation in Bewegung" des "Tai Chi Chuan" .</p> <p>Tai Chi ist eine Jahrhunderte alte chinesische Tradition der Konzentration, Körperbeherrschung und meditativen Bewegung mit gesundheitsfördernden Aspekten. Sein Ursprung ist eine höchst effektive Kampfkunst, was man an den harmonischen, fließenden Bewegungen und der verblüffenden Körperbalance sehr gut erkennen kann.</p> <p>Wir haben einen echten Meister des Tai-Chi-Chuan und des Qi Gong aus den Niederlanden verpflichtet können, der u.a. Nationaltrainer von Belgien und Coach der Deutschen Nationalmannschaft war.</p> <p>Er verfügt dazu über fundierte Kenntnisse im Kung Fu und hat eine eigene Richtung entwickelt, die besser für Europäer geeignet ist. Seine Schüler belegen regelmäßig erste Plätze in Wettkämpfen.</p> <p>Natürlich geht es in dieser AG nicht um Spitzenleistungen - jede/r absolute Anfänger/in kann mitmachen. Im Vordergrund steht Tai Chi (denn Qi Gong gab es ja schon bei den Schnupperangeboten). Ob sie auch mal Kung Fu kennen lernen wollen, entscheiden die Schüler/innen selbst.</p>
<p>Window Color</p>	<p>Window Color zum Schnuppern, Ausprobieren, Vertiefen anhand von Vorlagen zur Weihnachtszeit (aber auch Herbst- und andere Motive laden zum Malen ein). Eigene Motive dürfen selbstverständlich auch (zum Tausch?) mitgebracht werden.</p> <p>Nach dem Trocknen können alle glatten Flächen (Fenster, Kacheln, Spiegel, Türen, Gläser...) mit den Bildern verziert werden. Die Bilder sind wieder ablösbar und immer wieder zu verwenden!</p>

<p>Vom Altpapier zum edlen Büttenpapier</p>	<p>Ein gekaufter Briefblock? Nein! Diesmal soll es von Hand gefertigtes edles Büttenpapier sein!</p> <p>Büttenpapiererstellung ist ein Handwerk aus dem Mittelalter. Auch heute gibt es noch einige wenige Handwerker, die es für Menschen mit hohen Ansprüchen an ihr Papier herstellen können. Aber mit ein wenig Geduld und Aufwand schaffen auch wir es, dieses schöne Papier selbst zu schöpfen.</p> <p>Die Verwendungsmöglichkeiten für handgeschöpftes Büttenpapier sind sehr vielfältig (z. B. Briefpapier, Glückwunschkarten, Vereinsurkunden etc.).</p> <p>Diese auch für Kinder ab 10 Jahre leicht zu bewältigende Tätigkeit verschafft ein schönes Erfolgserlebnis und ist daher in Deine Vereinsarbeit gut zu integrieren.</p>
<p>Musik / Singen</p>	<p>Was ist schon eine Boygroup, ein Schlagersternchen oder singende Containerbewohner gegen die Teilnehmer unserer AG "Musik, Singen und experimentelles Trommeln" !?</p> <p>Ob an den Tasten, den Saiten oder an den Sticks - bei uns seid IHR die Stars, wenn wir gemeinsam mit Vollblut-Musikern einige Stücke einüben oder einfach just vor fun Musik machen.</p> <p>Die Ergebnisse werden wir dann evtl. abends dem staunenden Publikum präsentieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, eigene Instrumente können natürlich mitgebracht werden.</p>
<p>3 D Bilder</p>	<p>Eine ganz neue und noch relativ unbekannte Technik mit wirklich erstaunlichen Ergebnissen.</p> <p>Es stehen unterschiedliche Motive zur Auswahl, aus denen Du "dreidimensionale" Kunstwerke durch Ausschneiden und Übereinanderkleben schaffst. Mit Paspertout und Rahmen versehen ergibt sich ein tolles Wandbild.</p> <p>Es wäre schön, wenn Du eine eigene spitze Schere (Nagelschere) mitbringen könntest.</p>

<p>„Wenn der Muskel schlapp macht“ (Störungen der Muskelfunktionen durch und beim Sport)</p>	<p>Überlastung und Fehlbeanspruchung unseres Bewegungsapparates ist eine häufige Unfallursache im Alltag aber erst recht im Sport. In der AG geht es u.a. um folgende Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Bewegungsapparat: Steuerung der Bewegung, Normaler Bewegungsablauf. • Abnormaler Bewegungsablauf - Fehlbeanspruchung und Überbelastung des menschlichen Körpers im Sport. • Erkennung und Folgen der Fehlfunktion im Bereich des Bewegungsapparates am Beispiel der bei den einzelnen Sportarten beanspruchten und nicht beanspruchten Muskulatur. • Was darf und was muss der Übungsleiter /Trainer tun? • Muskel- und Funktions-Tests. Möglichkeiten der Behandlung. <p>Der Referent ist u.a. Sportmediziner und Chiropraktiker und aktiv in einem Schwimmverein tätig.</p>
<p>Aqua Ball</p>	<p>AQUABALL die neue Fun-Sportart des Deutschen Schwimm-Verbandes ist ein Mannschaftsballspiel im Wasser. AQUABALL wird im brusttiefen Wasser gespielt und benötigt nur eine kleine Wasserfläche als Spielfeld.</p> <p>Zwei Mannschaften à 4 Spieler versuchen den Ball per Zuspiel bzw. Schuss - vorzugsweise mit den Händen - im gegnerischen Tor unterzubringen.</p> <p>Der „Fair play – Gedanke“ ist oberste Maxime. Ein vereinfachtes und faires Regelwerk dient dazu, dieses Spiel auch für ungeübte Schwimmer attraktiv zu gestalten. Die Möglichkeit, sich schwimmerisch aber auch läuferisch fortzubewegen, garantiert einen aktionsreichen und bei geübten Spielern einen spektakulären Spielverlauf.</p> <p>Übrigens ... der DSV veranstaltet bundesweit eine AQUABALL-TOUR (www.dsv.de). Das Finale 2001 für den YOUNGSTER CUP findet im Rahmen des Bundesjugendtreffens in Schwäbisch-Gmünd statt.</p>

Internet für die Vereinsarbeit	<p>Viele Vereine nutzen bereits das Internet für die Öffentlichkeitsarbeit, zur Kommunikation untereinander und zur Informationsbeschaffung.</p> <p>In ein paar Stunden kann man natürlich nicht alle Inhalte durchhecheln, die für solch ein umfangreiches Thema relevant sind. Die AG wird aber praxisorientiert sein und auf die Wünsche und Vorkenntnisse der Teilnehmer eingehen.</p> <p>Neben der Erstellung von Internetseiten kommen daher als mögliche Inhalte und Fragestellungen u.a. in Betracht: Auswahl der Zielgruppe(n), Inhalte und Struktur einer Internetsite, Wahl von Programmen zur Erstellung von Internetseiten, Probleme bei der Umsetzung, welchen Provider soll man nehmen, wie macht man die Internetseite bekannt, welche Checklisten helfen, wo finde ich nützliche Informationen und Programme im Internet.</p> <p>Es werden keine speziellen Vorkenntnisse vorausgesetzt. Wer aber bisher mit dem Thema noch gar nichts zu tun gehabt hat, sollte die Theorie-AG zum Internet am Vormittag belegen.</p> <p>Für die Teilnehmer der AG stehen genügend Computer zur Verfügung, so dass viel „Selbermachen“ und „Ausprobieren“ angesagt ist. Die AG wird von drei Referenten durchgeführt, so dass niemand über- oder unterfordert wird.</p> <p>Wenn vorhanden, dann gib bitte bei Deine e-mail-Adresse an. Falls Du bei der AG-Verteilung berücksichtigt wirst, werden wir uns dann noch kurz vor dem Jugendtag mit Dir in Verbindung setzen und nach Deinen Erwartungen und Wünschen fragen.</p>
---------------------------------------	---