

# 5. Lehrertag

am 11. März 2016 in Mainz



Schule in  
Bewegung



Anregungen nicht nur für Sportlehrer/innen

X X X  
**Und deine 6 Richtigen?**  
X X X



 **LOTTO**  
Rheinland-Pfalz  
**Partner des Sports**

... auch online spielbar. [www.lotto-rlp.de](http://www.lotto-rlp.de)

**Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen.**  
Nähere Informationen unter [www.lotto-rlp.de](http://www.lotto-rlp.de). Hotline der BZgA: 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym).

## Grußwort der Schirmherrin



**Liebe Sportlehrerinnen und Sportlehrer,  
liebe Sportlerinnen und Sportler,**

seit dem erfolgreichen Auftakt im Jahr 2008 hat sich der Lehrertag, den der Sportbund Rheinhessen mit seinen Partnern in Mainz durchführt, als unentbehrliches Fortbildungsangebot für Lehrkräfte etabliert.

Auch im Jahr 2016 wird er wieder Impulse setzen, um „Schule in Bewegung“ zu bringen und „Anregungen nicht nur für Lehrkräfte“ zu geben. Inhalte und Methoden entwickeln sich stetig weiter. Deshalb ist auch Weiterbildung unverzichtbar und wird zur lebenslangen Aufgabe.

Eine altersgerechte Planung von Unterrichts- und Übungsstunden nimmt in den Blick, wie Kinder und Jugendliche für sportliche Inhalte begeistert und zu möglichst lebenslangem Sporttreiben motiviert werden können.

Die Heterogenität der Kinder und Jugendlichen in Bezug auf Handlungskompetenzen zeigt sich auch im Bereich Bewegung, Sport und Spiel. Lehrkräfte sowie Übungsleiterinnen und Übungsleiter nehmen daher verstärkt Maßnahmen der Differenzierung und Individualisierung in den Blick. Dies schließt Kinder und Jugendlichen mit Beeinträchtigungen ausdrücklich ein.

Schulen und Vereine setzen sich beim Sportunterricht mit ähnlichen Fragestellungen und Problemen auseinander. Hierzu werden in fast 40 Arbeitskreisen didaktische Inhalte vorgestellt und neue methodische Ansätze präsentiert. Sie werden durch Workshops ergänzt, in denen die Teilnehmenden die Möglichkeit erhalten, das zuvor Gelernte in der Praxis zu erproben.

Den Leiterinnen und Leitern der Arbeitskreise sowie dem veranstaltenden Sportbund Rheinhessen gilt mein besonderer Dank.

Danken möchte ich ebenfalls dem Institut für Sportwissenschaft der Universität Mainz, dem Rhein Hessischen Turnerbund, dem Deutschen Sportlehrerverband sowie den Sponsoren, die auch in diesem Jahr den Sportbund Rheinhessen wirksam unterstützen. Durch sie wird die Veranstaltung in dieser Größenordnung erst möglich.

Den Lehrerinnen und Lehrern wünsche ich eine ertragreiche Fortbildung, die viele Anregungen für die Gestaltung ihres Sportunterrichts liefert, sodass auch die Schülerinnen und Schüler vom Angebot des Lehrtages profitieren.



Vera Reiß

Ministerin für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur  
des Landes Rheinland-Pfalz





## Grußwort des Sportbundes Rhein Hessen

### Sehr geehrte Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

wir freuen uns, dass sich wieder so viele Menschen begeistert haben und an unserem Lehrertag teilnehmen möchten. Seit mehreren Jahren ist es nun schon gute Tradition, dass sich der Sportbund Rhein Hessen mit seinen Partnern aus Politik, Wissenschaft und befreundeten Verbänden um das Thema Schule und Bewegung kümmert. Mit unserem hochkarätigen Netzwerk können wir im Veranstaltungszyklus „alle zwei Jahre“ immer wieder viel Fachwissen und moderne Ansätze zur Anregung eines Alltags voller Bewegungsfreude geben. Bewegung gehört aus unserer Sicht zu einem ausgewogenen Bildungsleben einfach dazu.

Lassen Sie mich diesen Gedanken aus einer anderen Perspektive heraus denken. Bildung ist ein wichtiges Instrument in unserer Gesellschaft. Keine Frage! Bildung ist aber weitaus mehr als Lesen und Schreiben. Bewegung ist Sport, dieser ist Teil unserer Bildungskultur. Er ist Weiterentwicklung der alltäglichen, lebenserhaltenden Bewegung. Er ist sportlicher Zeitvertreib auf der einen Seite, aber auch Grundstein einer effektiven Bildung, zum Beispiel im Schulalltag. Viele Studien belegen es deutlich: Wer Sport macht, lernt besser und schneller. Grund genug für uns als Sportdachverband, um Multiplikatoren wie Lehrerinnen und Lehrern mit guten Konzepten und Ideen zu füttern. An dieser Stelle kommt zusammen, was zusammen gehört. Die Expertise aus Pädagogik und Sport, aus Informationsvermittlung und Bewegung. Ohne Frage ist es belebend, wenn ein aktives Netzwerk sich mit dieser Thematik auseinandersetzt. Dieses Netzwerk haben wir bereits zum siebten Mal aktiviert.

Wir sind besonders stolz, dass wir für dieses wichtige Thema so hochkarätige Partner an unserer Seite haben. Das Institut für Sportwissenschaft der Johannes Gutenberg-Universität sorgt mit seiner wissenschaftlichen Expertise für Anregungen, der Deutsche Sportlehrerverband, Landesverband Rheinland-Pfalz und der Rhein Hessische Turnerbund bringen viel praktische Erfahrung und Wissen in ihre Vorträge ein. Profitieren werden davon letztlich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Lehrertages, im Anschluss dann natürlich auch die Kinder und Jugendlichen, die Schülerinnen und Schüler.

Gemeinsam sorgen wir so dafür, dass unsere Gesellschaft von klein auf Bewegung kennen und schätzen lernt und von ihr profitiert. Für ein gesundes Leben und ein effektives Lernen!

Magnus Schneider  
Präsident des Sportbundes Rhein Hessen



## Grußwort

### Sehr geehrte Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Lehrertages,

Sie haben beruflich oder auch privat viel mit jungen Menschen zu tun, die gerne bewegt werden möchten und Sie suchen neue Ideen und Anregungen für Ihren, diesen Alltag? Dann sind Sie hier und heute genau richtig und wir, die Partner des 5. Lehrertages, heißen Sie herzlich willkommen!

Im Fokus unserer heutigen Veranstaltung ist etwas, das in unserer Gesellschaft häufig zu kurz kommt. Die Verbindung von Bewegung und Lernen. Das eine bedingt das andere. Verbessert nachweislich die schulischen Leistungen. Leider wird im Schulalltag beides viel zu oft zu isoliert betrachtet. Das Thema „Bewegung“ passt auf den ersten Blick so gar nicht in einen „regulären“ Schultag. Unter dem Motto „hinsetzen und lernen“ wird meist das Bild entworfen, das für Schule steht. Dass dem nicht so ist und dass Schüler viel mehr mit Bewegung zu tun haben als es auf den ersten Blick scheint, zeigt sich am heutigen Tag. Es gibt viele Möglichkeiten, Schule in Bewegung zu bringen. Kleine (Pausen-) Spiele, Verknüpfungen von Denkfächern in Verbindung mit Bewegungsformen sind nur einige wenige Beispiele für eine gelungene Mischung aus Lernstoffvermittlung mit Bewegung. Weiteren „Best-Practice“ möchten wir Ihnen heute mit auf den Heimweg geben, Hilfestellungen und Expertise liefern.

Lassen Sie sich durch das Zusammenwirken von Sportbund Rhein Hessen, dem Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur, dem Institut für Sportwissenschaft der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, dem Deutschen Sportlehrerverband, Landesverband Rheinland-Pfalz und dem Rhein Hessischen Turnerbund Ideen und Anregungen für einen abwechslungsreichen Schulalltag im Zusammenhang mit sportlicher Bewegung spendieren. Unsere Vorträge sind gespickt mit guten Beispielen und vielen Übungsformen. Wir bringen sie „Up-to-date“ wie man neudeutsch so schön sagt. Unser Ziel ist es, Ihren Werkzeugkoffer für die Schulstunden weiter zu füllen, so dass Sie sich hier ganz einfach bedienen und Ihre Schüler sich über abwechslungsreiche Stunden freuen können. Gemeinsam wollen wir heute neue Perspektiven aufzeigen, interessante Übungen vorführen und Strukturen für eine bewegungsreiche Schulstunde mit auf den Weg geben. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, die Übungen selbst auszuprobieren und im wahrsten Sinne des Wortes zu erleben.

Wir freuen uns auf einen gemeinsamen, abwechslungsreichen Tag!



Detlef Mann  
Präsident des Rhein Hessischen Turnerbundes

Prof. Dr. W. Schöllhorn  
Geschäftsführender Leiter  
des Instituts für Sportwissenschaft der Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Rüdiger Baier  
Vorsitzender des DSLV Rheinland-Pfalz

# 5. Lehrertag am 11. März 2016 in Mainz

## „Schule in Bewegung“

... im Überblick

- 09.00 Uhr** Begrüßung
- 09.15 - 10.00 Uhr** Zentralvortrag
- 10.30 - 12.00 Uhr** 1. Durchgang Arbeitskreise
- 12.30 - 14.00 Uhr** 2. Durchgang Arbeitskreise
- 14.30 - 16.00 Uhr** 3. Durchgang Arbeitskreise

Eine Zusammenarbeit von



## Zentralvortrag

### ZV: Traumjob Sportlehrer – Zwischen Annahme und Realität

Keine Vorbereitung, keine Klassenarbeiten/Klausuren, braungebrannt im Stadion und viel Freizeit – dies ist häufig die vorherrschende Meinung, wenn man Sportlehrer stigmatisiert. Doch ist dies wirklich der Fall? Welche gesundheitlichen Belastungen bringt der Lehrer- und im Besonderen der Sportlehrerberuf mit sich? Wie wirken sie sich auf die Gesundheit aus und welche Präventionsansätze gibt es denn? Diese Leitfragen werden unter den verschiedensten Aspekten beleuchtet, um daraus Ansatzpunkte für die Realität abzuleiten.

Referent: Matthias Dreher  
Zeit: 9.15 – 10.00 Uhr  
alle Altersstufen

## Beschreibung der Praxisarbeitskreise

### AK P 1: „Dicke Kinder“

Adipositas bei Kindern gehört aktuell aufgrund der vielseitigen Veränderungen in unserer Gesellschaft zum Alltag dazu. Das Übergewicht stellt die Kinder aber nicht nur körperlich vor eine Herausforderung, sondern bringt noch psychosoziale Aspekte mit sich. Gerade im Schulsport ist es wichtig, dass Kinder mit Adipositas gut aufgefangen werden. Daher beschäftigt sich der Arbeitskreis neben einer kurzen theoretischen Einheit über die Ursachen und Folgen der Adipositas sowie Fragen zu dem BMI mit praktischen Spielangeboten, die dicke Kinder in den Klassen gut mit einbeziehen und den Selbstwert aller teilnehmenden Kinder stärken.

Referentin: Ulrike Schwalbach  
Zeit: 10.30 – 12.00 Uhr  
Primarstufe

### AK P 2: Rangeln und Raufen nach Regeln

Kontrolliertes, mit einfachen Hilfsmitteln unterstütztes Rangeln, Raufen und Kämpfen bringt nicht nur Schwung in Unterrichts- und Übungsstunden, sondern lehrt Kinder gleichzeitig auch was es heißt Regeln einzuhalten, Verantwortung für sich, den Partner und ein gesamtes Team zu übernehmen. Durch spielerisches Raufen werden den Kindern ihre ganz eigenen Stärken bewusst. Aufgabe des Trainers ist es dann durch gezieltes Training das Durchsetzungsvermögen, die Widerstandskraft und die Ausdauer weiter zu fördern, so lernen Kinder dabei gleich und natürlich Niederlagen zu akzeptieren.

Dieser Arbeitskreis kann nur einen kleinen Einblick in die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Rangeln und Raufen nach Regeln geben. Dabei sollte der Fokus insbesondere auf folgende Bereiche ausgerichtet sein: Rituale, Vertrauensübungen, Aufbau von Körperkontakt, Miteinander Kämpfen – Gegeneinander Kämpfen, sowie das Erproben von spielerischen Zweikämpfen.

Referenten: Birgit und Helga Schönberger Primarstufe  
Zeit: 10.30 – 12.00 Uhr

### AK P 3: Technikvermittlung der Wechselzug-Schwimmart Kraul

Das Kraulschwimmen nimmt nicht nur innerhalb der wettkampfgemäßen Strecken beim Sportschwimmen einen großen Stellenwert ein, sondern stellt auch eine ökonomische und ästhetisch ansprechende Fortbewegungsmöglichkeit im Wasser dar. Die Bewegungsabläufe entsprechen der natürlich angelegten Rechts-Links-Verortung der Gliedmaßen und sind leicht zu lernen. Wenn dann noch die Atmung klappt ...

Referenten: Rainer Bieling, Robert Collette Primarstufe bzw. Anfänger  
Zeit: 10.30 – 12.00 Uhr

### AK P 4: Geräte im Gerätturnen kindgerecht nutzen

Gerätturnen lernen wir meist im Kindesalter. Die Geräte, an denen wir das Turnen erlernen, sind weitgehend die Wettkampfgeräte, die auch im internationalen Spitzensport eingesetzt werden bzw. für Erwachsene konzipiert sind, sie sind für Kinder zu groß und zu hoch. Im Vergleich Kind/Erwachsener müsste also beispielsweise das Sprungbrett ganz anders „werfen“, der Sprungtisch müsste kleiner sein, die Barrenholme dünner und der Schwebebalken schmaler. Es gibt diese Kindergeräte – das Sprungbrett für Belastungen bis 50kg, den Schülerbarren, etc., jedoch kaum eine Sporthalle weist diesen Gerätepark auf. In diesem Arbeitskreis, in dem Mitmachen hochgradig erwünscht ist, werden Ideen für den biomechanisch begründet anderen, kindgerechten Geräteaufbau aus „Erwachsenengeräten“ gezeigt. Bewegungslernen und Belastungen an Geräten, die an den Kinderkörper angepasst sind, führen zu gesundheitsdienlichen Erfolgen.

Referentin: Prof. Dr. Swantje Scharenberg Primarstufe  
Zeit: 12.30 – 14.00 Uhr



### AK P 5: Spielerische Haltungserziehung

Viele Kinder haben heutzutage einen Bewegungsmangel, der die körperliche Ausbildung und die Koordination negativ beeinflusst. Durch spielerische Übungen sollen die wichtigsten Muskeln für die Körperspannung gekräftigt und durch koordinative Übungen so angesprochen werden, dass eine bewusster Körperhaltung erreicht werden kann.

Referent: Stephan Weinig Primarstufe  
Zeit: 12.30 – 14.00 Uhr



### AK P 6: „Mach mit - werd' Murmel-Fit!“

Ein Bewegungskalender begleitet die 1. Klasse durch das ganze Schuljahr und kann zusätzlich fächerübergreifend genutzt werden. Die Förderung der motorischen Grundfähigkeiten steht im Sportunterricht im Vordergrund. Exemplarische praktische Beispiele aus dem Bewegungskalender „Mach mit - werd' Murmel-Fit“ der Unfallkasse Nord werden in diesem Workshop vorgestellt und geben auch viele Anregungen für kurze Bewegungseinheiten zwischendurch. Die Teilnehmer erhalten am Ende einen Kalender und das dazugehörige Begleitheft.

Referentin: Heidi Lindner Primarstufe  
Zeit: 12.30 – 14.00 Uhr

### AK P 7: Technikvermittlung der Gleichzug-Schwimmart Brust

Für das Brustschwimmen braucht es adäquate Bewegungshinweise und Hilfestellungen, um zum Erfolg zu kommen. Diese orientieren sich am Technikleitbild und müssen in zielgruppengerechte Bewegungsaufgaben umgewandelt werden. Mit etwas Übung ist sogar die schwierige Beinbewegung zu schaffen.

Referenten: Rainer Bieling, Robert Collette Primarstufe bzw. Anfänger  
Zeit: 12.30 – 14.00 Uhr

### **AK P 8: Bewegte Entspannung für Kinder**

Kinder müssen in der heutigen Zeit häufig vielen Anforderungen, die Leistungs- und Zeitdruck beinhalten, gerecht werden. Sie nehmen diese Belastungen anders wahr als Erwachsene. Diese können sich durch Kopfschmerzen, Unruhe, mangelnde Schulleistungen oder anderes äußern. Um langfristig negative Folgen zu vermeiden, benötigen Kinder bereits jetzt Zeiten, ihren Körper zu entspannen und ihre Seele zur Ruhe kommen zu lassen. Die klassischen Formen der Entspannung für Erwachsene sind nicht unbedingt auf Kinder zu übertragen. Neben einer kurzen theoretischen Einheit über das Zusammenspiel des Sympathikus zum Parasympathikus werden daher in dem Arbeitskreis Möglichkeiten vorgestellt, mit Kindern bewegte und ruhigere Einheiten zu gestalten, mit deren Hilfe sie möglichst zur Ruhe kommen können.

Referentin: Ulrike Schwalbach Primarstufe  
Zeit: 14.30 - 16.00 Uhr

### **AK P 9: Keine Rollen mehr im Sportunterricht?**

Die tendenzielle Entwicklung an Primarschulen, aufgrund der mangelnden Kräftefähigkeiten der Kinder keine Rollen – weder vor- noch rückwärts – anzubieten, da hier Nackenverletzungen befürchtet werden, greift nunmehr auch auf das Gymnasium – mit ausgebildeten Sportlehrern – über. Die Konsequenz daraus ist, dass selbst manche Landessportverbände und sogar Landesturnverbände in ihren Ausbildungen auf die Erfahrung dieser essentiellen Grundtätigkeit des Bewegens, nämlich des richtigen Rollens, bewusst verzichten. Wir nicht. Dieser Arbeitskreis, bei dem das Mitmachen hoch erwünscht ist, wird sich mit einer anderen Art der Rollvermittlung beschäftigen, die sehr kleinschrittig ist und die Gewichts- und Stützkraft positiv bewertet.

Referentin: Prof. Dr. Swantje Scharenberg Primarstufe  
Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr

### **AK P 10: „Würfel-Spiel-Spaß im Sportunterricht!“**

Der Einsatz von Würfeln bietet Lehrer/innen viele verschiedene Möglichkeiten, den Sportunterricht in der 1. und 2. Klasse bewegungsintensiv und spannend zu organisieren. Dabei werden die motorischen Grundfertigkeiten geschult und alle Kinder sind gleichzeitig aktiv. Es kommen sowohl Klein- als auch Großgeräte zum Einsatz und die Workshop-Teilnehmer erhalten viele praktische Anregungen mit methodischen Hinweisen und organisatorischen Tipps.

Referentin: Heidi Lindner Primarstufe  
Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr

### **AK P 11: Musical/Movie-Dance**

Das nächste Schulfest – Tag der offenen Tür, Jahrgangsabschlussfeier etc. – steht wie immer vor der Tür. Tanzvorführungen sind hierfür sehr beliebt und fördern das „Wir-Gefühl“. Basis sind bei diesem Workshop Elemente aus dem Jazztanz, eingebunden in eine Choreografie zu bekannten Musical- und/oder Filmmusiken. Gute Laune und Spaß mitbringen und schon ist der Erfolg garantiert!

Referentin: Stefanie Küchenmeister Primarstufe  
Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr

### **AK P 12: „Spiele ohne Sieger!“ - New Games - wieder entdeckt!**

Viele Spiele für Kinder schaffen Konkurrenzsituationen, da es immer wieder Sieger und Verlierer gibt. Spiele, die darauf basieren, haben immer den Nachteil, dass sie nur auf Kosten der Verlierer funktionieren. Das Gegeneinander statt Miteinander stehen im Mittelpunkt. In dem Arbeitskreis werden phantasievolle Situationen vorgestellt, in denen der Sieg keine Rolle spielt, da alle gewinnen. Miteinander statt gegeneinander. Durch vielfältige Spielanreize sollen die Mitspieler zum Spielen in der Gruppe animiert werden. Dabei werden u. a. auch Spielformen aus der „New Games Bewegung“ wieder neu entdeckt!

Referent: Michael Lindner Primar-/Orientierungsstufe  
Zeit: 10.30 – 12.00 Uhr

### **AK P 13: Kleine Spiele - kleine Räume (vom Klassenzimmer bis zum „Turnzimmer“)**

Kleine Spiele sind ein wesentlicher Bestandteil des Sportunterrichts, im Rahmen von Sport im Ganztage und der Sportstunde im Verein. Sie bieten die Möglichkeit der technischen und taktischen Grundschulung für den Bereich der „Großen Spiele“. Durch ihre Variationsmöglichkeit haben sie die Anpassungsfähigkeit an fast alle gewünschten Lernsituationen. Häufig wird jedoch die Raumsituation als begrenzender Faktor des Einsatzes dieser Übungs- und Spielformen genannt. Dieser Arbeitskreis soll nun Ideen und Möglichkeiten des Einsatzes der kleinen Spiele unter verschiedensten Einsatzorten und -bedingungen aufzeigen und damit den Versuch starten, Bewegung wieder mehr in den Grundschulalltag zu integrieren. Kinder sollen eingeschult, nicht „eingestuhlt“ werden!

Referent: Rüdiger Baier Primar-/Orientierungsstufe  
Zeit: 10.30 – 12.00 Uhr

#### **AK P 14: Fußball-Basistechniken (kennen)lernen**

Angesprochen werden Gruppen mit Kindern in den Klassenstufen 3 bis 6. Die Inhalte können sowohl Verwendung im Sportunterricht (Angebote im Ganztage, Fußball-Arbeitsgemeinschaften), als auch im außerunterrichtlichen Schulsport finden. Die Broschüre „Fußball-Basistechniken (kennen)lernen“ bietet entsprechend viele hilfreiche Praxis-Tipps und Leitlinien für das Fußballspielen im Sportunterricht bzw. für den außerunterrichtlichen Schulsport. Sie enthält fertig konzipierte Stundenbilder, die auf die Schwerpunkte „Dribbeln“, „Passen“ und „Schießen“ abzielen. Jede/r Teilnehmer/in, der/die alle vier Lerneinheiten absolviert, erhält zudem kostenlos zwei Fußbälle.

Referent: Oliver Herrmann Primar-/Orientierungsstufe  
Zeit: 10.30 – 12.00 Uhr und 12.30 – 14.00 Uhr

#### **AK P 15: Kleine Spiele zur Lernunterstützung für die Grundschule**

Die moderne Hirn- und Lernforschung, allen voran mit Prof. Manfred Spitzer und Prof. Gerhard Hüther, zeigen die Effizienz und Notwendigkeit von Bewegung und Lernen auf. Leider ist dieser Ansatz bislang in unseren Lehrplänen und Unterrichtsmodellen noch nicht angekommen. Wir kennen alle aus unserer Kindheit Spiele, die Bewegung mit Lernen verknüpft haben. Diese bekannten Spiele sollen die Basis darstellen, um weitere Ideen zu entwickeln und Möglichkeiten aufzuzeigen, wie der Einsatz in den verschiedenen Fächern unter den unterschiedlichsten Bedingungen gelingt.

Referent: Rüdiger Baier Primar-/Orientierungsstufe  
Zeit: 12.30 – 14.00 Uhr

#### **AK P 16: „Bewegung ist aller Bildung Anfang“**

Kinder erleben und erfahren ihre Umwelt vor allem über ihre eigene Bewegung und ihr eigenes Handeln. Das ist unstrittig. Aber welche Art von Bewegung ist entwicklungsfördernd? Was hilft Kindern weiter? Was also sind für Kinder „sinnhafte Bewegungsangebote“? Nicht Quantität der Bewegung ist der maßgeblich die Entwicklung beeinflussende Faktor, sondern besonders die Qualität der Bewegungserfahrungen unterstützt und fördert die kindliche Entwicklung. „Sensomotorische Grunderfahrungen“ eingebunden und verbunden mit einem alters- und reifeangepassten „Bewegungslernen mit allen Sinnen“ in „kindgerechter Geschwindigkeit“ sind die Notwendigkeiten einer „Kinderwelt der Bewegung“.

Referent: Peter Pastuch Primar-/Orientierungs-/Sekundarstufe I  
Zeit: 10.30 – 12.00 Uhr

#### **AK P 17: Teamfähigkeit in der KINDERLEICHTathletik - Kooperation als pädagogische Perspektive im Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen**

Wie können mit einfachen Mitteln und langfristig motivierend durch eine gut funktionierende Gruppe, wesentliche Schlüsselqualifikationen wie die Kooperations- und Teamfähigkeit im alltäglichen Übungs- oder Trainingsbetrieb gefördert und integriert werden? Lösungsansätze hierzu werden, nach kurzer fachlicher Einführung, vor allem in herausfordernden Spiel- und Übungssituationen im Laufen, Springen und Werfen eigenpraktisch ausprobiert und gemeinsam auf die Praxisrelevanz erörtert.

Referenten: Dominic Ullrich, Primar-/ Orientierungs-/Sekundarstufe I  
Birgit Dreisbach  
Zeit: 10.30 – 12.00 Uhr

#### **AK P 18: KINDERLEICHTathletik: Vom Über-Laufen zum Hürdenlauf**

Kinder brauchen für ihre gesamtpersönliche und motorische Entwicklung altersgemäße Bewegungsherausforderungen. In attraktiven und motivierenden Spiel-, Übungs- und Wettbewerbsformen im Bewegungsbereich „Vom Über-Laufen zum Hürdensprint“, werden koordinative und technische Grundlagen des kindgemäßen Hindernissprints gemeinsam mit den Teilnehmern erarbeitet und ausprobiert.

Referenten: Dominic Ullrich, Primar-/ Orientierungs-/Sekundarstufe I  
Nicolas Frölich  
Zeit: 12.30 – 14.00 Uhr

#### **AK P 19: „Gemeinsam spielen – gemeinsam bewegt sein“**

Spiele machen Spaß und Freude. Spielen verbindet und schafft Bindung. Im Spiel befreien wir uns vom Stress und der Schnelllebigkeit des Alltags und tauchen ein in die Welt der Fantasie und der Emotionen. Wir lernen mit und durch unsere Mitspieler, wir werden gebraucht und brauchen den Anderen. Eine „gesundheitsorientierte Bewegungserziehung“ ist ein entscheidender Teil der kindlichen Entwicklung. Sie hat den ganzen Menschen mit seinem körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefinden im Blick. Also spielen wir – miteinander statt gegeneinander- mit Lust für alle und den nötigen und erwünschten körperlichen und emotionalen Reizen und mit viel Zeit füreinander.

Referent: Peter Pastuch Primar-/ Orientierungs-/Sekundarstufe I  
Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr

## AK P 20: KINDERLEICHTathletik: Vom Schlagwurf zum Speerwurf

„Werfen lernen Kinder nur durch Werfen“ - ein Zitat, welches den Nagel auf den Kopf trifft. Doch wie kann das Werfen im Sportunterricht so gestaltet werden, dass möglichst alle Kinder jederzeit mit dem Werfen beschäftigt sind, ohne dass die Übungsstunde in Chaos ausartet? Die Kunst ist es, die Übungsinhalte mit geeigneten Organisationsformen geschickt zu kombinieren. Die Kinder sollten sich in der Tat die überwiegende Zeit mit dem Werfen verschiedenster geeigneter Trainings- und Wettkampf-Geräte befassen - ohne die ach so kostbare Zeit mit dem „Warten-auf-das-Bälle-holen“ zu verplempern. In diesem Arbeitskreis lernen Sie attraktive und zielführende Spiele und Übungen kennen, wie man 6- bis 13-Jährige für das Werfen begeistern kann.

Referenten: Birgit Dreisbach, Primar-/ Orientierungs-/Sekundarstufe I  
Nicolas Frölich  
Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr

## AK P 21: DLV-Wettkampfsystem KINDERLEICHTathletik und „neue“ LA-Bundesjugendspiele“

Das DLV-Wettkampfsystem Kinderleichtathletik ist DIE alters- und entwicklungsgemäße Wetteifer-Form der Leichtathletik für Kinder: Ursprünglich für die Vereins-Leichtathletik gedacht und ausdrücklich von Beginn an auch für kombinierte oder reine Schul-Teams geöffnet. Sehen und erleben Sie, wie man mit den aus dem Wettkampfsystem Kinderleichtathletik bekannten Elementen und mit den Übungen aus dem sogenannten „neuen“ Bundesjugend-Programm ALLE Mädchen wie Jungen für das Laufen, Springen und Werfen zu begeistern vermag. Und: Lernen Sie noch dazu tolle, wettkampfvorbereitende Spiel- und Übungsformen für den Unterricht kennen.

Referenten: Dominic Ullrich, N. N. Primar-/ Orientierungs-/Sekundarstufe I  
Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr



## AK P 22: Der Anti-Aggressions-Parcours

Entwicklungsgemäß haben Kinder ein natürliches Bedürfnis sich auseinander zu setzen – mit etwas, mit anderen und mit sich selbst. Die so durch Neugier oft auch zufällig entstandenen Konflikte fördern das gesunde Heranwachsen. Kinder

- messen sich körperlich (schubsen, stoßen, ziehen, zerren, rempeln)
- streiten im Spiel und im Ernst, um Aufmerksamkeit zu erregen, aus Wut
- suchen den Körperkontakt zu anderen oder lehnen ihn ab
- wollen den Kontrast zwischen körperlichen & verbalen Auseinandersetzungen spüren
- kämpfen im Kindergarten, auf dem Schulhof, an der Bushaltestelle, im Schwimmbad
- streiten mit Geschwistern, Freunden, Kameraden, Fremden, Erwachsenen
- verarbeiten die Schmach der Unterlegenheit, genießen die Überlegenheit
- wollen sich mit Schwächeren aber auch mit Stärkeren messen.

Dabei übernehmen sie Verantwortung, respektieren und schätzen die eigenen Fähigkeiten sowie die des anderen ein und versuchen mögliche Folgen abzusehen. Kinder sollen sich an Konflikten entwickeln, sie aushalten und lösen lernen. Der Anti-Aggressions-Parcours bietet Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, unkompliziert praktische Erfahrungen mit dem Thema „Aggression und Gewalt“ zu sammeln. Sie werden so kontrolliert an sportlich-spielerische Kämpfe herangeführt, lernen dabei fair und konstruktiv zu streiten sowie sich Ängsten zu stellen. Ziel dieses Arbeitskreises ist es, den Parcours vorzustellen, theoretische Hintergründe zu geben und selbst praktische Erfahrungen zu sammeln.

Referentin: Doreen Dane Orientierungsstufe  
Zeit: 10.30 – 12.00 Uhr

## AK P 23: Abenteuer- und Erlebnissport in der Schwimmhalle – Erlebnispädagogische Angebote im Wasser

Schon einmal ein Schiff bei Nebel navigiert oder eine Ölplattform gebaut? Beim Abenteuer Schwimmhalle werden wir ungewöhnliche Dinge ausprobieren. Auf schnelle Art durchs Wasser gleiten, bei „Dunkelheit“ schwimmen oder im Wasser Bauwerke konstruieren. Nach einer kleinen Einführung in die Erlebnispädagogik geht es ans Werk.

Referenten: Rainer Bieling, Robert Collette Orientierungs-/Sekundarstufe I  
Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr

## AK P 24: Lacrosse im Schulsport

Seit Ende März 2014 organisiert der Deutsche Lacrosseverband (DLaxV) Schulungen für Lehrer, die das Sportspiel Lacrosse im Schulsport integrieren wollen. Ein Leihschlägerprogramm wurde zudem installiert, so dass die interessierten Schulen die Möglichkeit haben, auf das notwendige Equipment zurückzugreifen. Die Stabstelle Schule/Universität hat weiterhin ein fachdidaktisches Konzept für den Schulsport entwickelt. Die Schulung „Einführung in das Sportspiel Lacrosse unter besonderer Berücksichtigung der Umsetzung im Schulsport“ gibt Einblicke in die Bereiche Lacrossegeschichte, erste Technikübungen (Fangen, Werfen, Cradeln), erste Laufformen sowie erste einfache Spielformen.

Referent: Moritz Hügler Orientierungs-/Sekundarstufe I und II  
Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr

## AK P 25: Spielerischer Anreiz im HKL-Training

Hier werden motivierende, abwechslungsreiche (Rückschlag-)Spielformen des Ausdauertrainings vorgestellt, die auch Ungeübten den Einstieg ins Ausdauertraining leicht machen und Fortgeschrittenen eine Abwechslung zum „Rundenlaufen“ geben.

Referentin: Andrea Roth Orientierungs-/Sekundarstufe I und II  
Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr

## AK P 26: Hip-Hop

Rhythmus, Energie und Tempo - Der Hip Hop lebt von einer Energie, der sich nicht nur junge Leute kaum entziehen können. Zu groovigen Hip Hop-Rhythmen lernen wir uns im Rhythmus der Musik zu bewegen. Koordination des Rhythmusgefühls eingebunden im Warm up und einer kurzen Choreografie. Vor allen Dingen geht es aber um den Spaß und die Freude an der Bewegung zu Hip Hop Musik.

Referentin: Stefanie Küchenmeister Sekundarstufe I  
Zeit: 10.30 – 12.00 Uhr

## AK P 27: Das Deutsche Sportabzeichen - Schnelligkeitstraining in der Leichtathletik

In diesem Arbeitskreis werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch verschiedene Koordinationsübungen an das Thema Sprint heran geführt. Elementare und komplexe Formen des Schnelligkeitstrainings sowie Spielformen prägen diesen Arbeitskreis. Die unterschiedlichen Übungen sollen von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern durch Mitmachen selbst erfahren werden.

Referent: Thomas Kohlbacher Sekundarstufe I  
Zeit: 12.30 – 14.00 Uhr

## AK P 28: Musical/Movie-Dance

Das nächste Schulfest – Tag der offenen Tür, Jahrgangsabschlussfeier etc. – steht wie immer vor der Tür. Tanzvorführungen sind hierfür sehr beliebt und fördern das „Wir-Gefühl“. Basis sind bei diesem Workshop Elemente aus dem Jazztanz, eingebunden in eine Choreografie zu bekannten Musical- und/oder Filmmusiken. Gute Laune und Spaß mitbringen und schon ist der Erfolg garantiert!

Referentin: Stefanie Küchenmeister Sekundarstufe I  
Zeit: 12.30 – 14.00 Uhr



## AK P 29: Risikokompetenz erlernen

Gerätrümen fasziniert durch Kunststücke – das kann ein Handstand, ein Rad oder auch ein Salto sein -, birgt jedoch auch viele (Überschätzungs- und Verletzungs-)Risiken. Anhand entweder des Handstützsprungüberschlages (ja, das ist das Element am Sprung!) oder des Flick-Flacks wird in diesem Arbeitskreis, bei dem das Mitmachen hoch erwünscht ist, das kleinschrittige Bewegungslernen befolgt, das sowohl Selbstkonzept als auch Risikokompetenz stärkt. Bewegungsvermittlung kann auch Bildung sein, die in den Sport hinein und über den Sport hinaus wirkt.

Referentin: Prof. Dr. Swantje Scharenberg Sekundarstufe I und II  
Zeit: 10.30 – 12.00 Uhr



### **AK P 30: Funktional Training**

Ein Ganzkörper-Workout welches die Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit trainiert. Es wird mit dem Eigengewicht sowie mit Kleingeräten gearbeitet. Trainingsformen aus dem Crosstraining, Intervalle und Tabata kommen ebenfalls zum Einsatz.

Referentin: Heike Wendler-Goethe Sekundarstufe I und II  
Zeit: 10.30 – 12.00 Uhr

### **AK P 31: Fascial-Fitness Energy**

Ein gut trainiertes Bindegewebe ist elastisch, reißfest, kräftig zugleich und bildet die Grundlage für energetische Spannkraft, körperliche Leistungsfähigkeit und vitale Wohlspannung. Schwungvoll-federnde Bewegungen setzen vitale Energie und jede Menge Spaß frei. Gute Laune garantiert.

Referentin: Andrea Roth Sekundarstufe I und II  
Zeit: 12.30 – 14.00 Uhr

### **AK P 32: Athletisches Zirkeltraining**

In einem stetigen Wechsel der Be- und Entlastungsphase in verschiedenen Zeitintervallen werden mit Einsatz der typischen Turnhallengeräte und dem eigenen Körpergewicht Möglichkeiten für funktionelle Bewegungsabläufe und das Setzen von verschiedenen Trainingsreizen aufgezeigt.

Referentin: Heike Wendler-Goethe Sekundarstufe I und II  
Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr

### **AK P 33: Atemtechniken gegen Stress**

„Stress wird in unserem Kulturkreis zu einem immer größeren Problem - und zwar durch alle Altersstufen hinweg. Schon Schüler der Grundschule klagen immer öfter über körperliche Folgen von Stress wie: Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Rückenschmerzen, muskuläre Verspannungen, Schlafstörungen. Diesen Beschwerden kann man mit einer bewussten Atmung vorbeugen, denn körperliche Anspannung lässt sich „wegatmen“. Dieser Workshop zeigt, wie Stress den Atem verändert und mit welchen Atemübungen es gelingt, wieder locker und entspannt zu sein.“

Referentin: Grit Senfter alle Altersstufen  
Zeit: 10.30 – 12.00 Uhr

### **AK P 34: Einfach Tanzen - Musik als Sportgerät**

Bewegen auf Musik ist einfach, abwechslungsreich, fördert Koordination und Körperwahrnehmung. Es werden einfache Grundbewegungsformen vorgestellt, die sich schnell umsetzen lassen (Bewegungs-Buffer), sowie verschiedenen Musikarten, deren Einsatzmöglichkeiten und Kriterien bei der Liedauswahl berücksichtigt werden sollen. Die Inhalte eignen sich für alle Zielgruppen, auch Zielgruppen übergreifend. Teilnahmevoraussetzung für den Workshop: Lust am Bewegen.

Referent: Alexander Gipp alle Altersstufen  
Zeit: 10.30 – 12.00 Uhr

### **AK P 35: Die Basis für Körperspannung, Konzentration, Aufmerksamkeit, Motivation, Ausdauer und vieles mehr – wie wird sie geschaffen?**

Fehlhaltungen und Konzentrationsschwächen, Frustrationen nehmen auch bei Kindern immer mehr zu. Häufig klagen Schulkinder schon darüber, sich nicht konzentrieren zu können sowie über Kopf- und Rückenschmerzen. Der Workshop befasst sich mit den Grundlagen für ein gesundes und erfolgreiches Lernen. Hierzu gehören die Funktion der Wirbelsäule, die sensomotorische Entwicklung und praktische Ideen, die Basisübungen für Körperspannung, Konzentration, Aufmerksamkeit, Motivation und Ausdauer mit in den Unterricht einzubauen.

Referentin: Ulrike Schwalbach alle Altersstufen  
Zeit: 12.30 – 14.00 Uhr

### **AK P 36: Koordinative Grundlagen für alle Sportarten**

Die koordinativen Fähigkeiten sind seit jeher Grundlage für die qualitative Bewegungskentwicklung (und dafür bedarf es nicht neuer Schlagworte!!!). Sie sind die Bausteine eines komplexen Steuerungsprozesses, der uns in die Lage versetzt, exakte, zielgenaue und wohlabgestimmte Bewegungen durchzuführen – besonders in den motorischen Abläufen der Sportarten.

In diesem Workshop werden „elementare koordinationsfördernde Bewegungsaufgaben“ - in verschiedene Unterrichtskonzepte verpackt - vorgestellt und ausprobiert. Besonderer Wert wird auf die sofortige Umsetzbarkeit für die morgige Übungsstunde gelegt! Die Aufgaben und Inhalte beziehen sich nicht nur auf den Sportunterricht, sondern lassen sich gleichermaßen für „freie Spielgelegenheiten, tägliche Bewegungszeit, Bewegungspausen im Unterricht, bewegten Unterricht in allen Fächern usw.“ nutzen.

Referent: Peter Pastuch alle Altersstufen  
Zeit: 12.30 – 14.00 Uhr

### AK P 37: Einfache Showtänze

Einfache, aber wirkungsvolle Showtänze fördern das Gruppengefühl, auch über Klassenverbände hinweg. Werden sie aufgeführt, fördern sie das Selbstbewusstsein der Teilnehmer und bereichern jedes Fest und können für die Außendarstellung genutzt werden. Im Workshop werden einfache und wirkungsvolle Showtänze vorgestellt und die Showtänze vom letzten Lehrertag kurz wiederholt und auf Fragen eingegangen, Hinweise für das Choreografieren eigener Showtänze gegeben und die wichtigen Aspekte bei der Auswahl von Liedern für Showtänze angesprochen. Die Inhalte eignen sich für alle Zielgruppen, auch Zielgruppen übergreifend. Teilnahmevoraussetzung für den Workshop: Lust am Bewegen.

Referent: Alexander Gipp alle Altersstufen  
Zeit: 12.30 – 14.00 Uhr

### AK P 38: Locker durch den Schulalltag - Unwinding-Yoga-Übungen zum Lockerwerden

„Bewegungsmangel ist eine Folge unseres modernen Lebensstils. Die angeborene Bewegungsfreude des Menschen verliert sich heute schon im Kindesalter. Daraus entsteht die Volkskrankheit Nr. 1- chronische Rückenschmerzen - weil die Wahrnehmungsfähigkeit für das körperliche Wohlbefinden verloren geht. Unwinding-Yoga fördert das Erkennen der körperlichen Warnsignale und zeigt, wie einfach es ist, sich mit kleinen gezielten Bewegungen wieder locker zu machen, wenn man die Weisheit des Körpers nutzt.“

Referentin: Grit Senfter alle Altersstufen  
Zeit: 12.30 – 14.00 Uhr

### AK P 39: Am Reck geht's rund

Reck ist meist ein unbeliebtes Gerät. Für die ersten Elemente sind die Kraftvoraussetzungen relativ hoch, man hat Angst nach vorne überzufallen, da die kopfunter Position ungeübt ist und dann schmerzt auch noch die Reckstange an der Hüfte. Über spielerisches Krafttraining und koordinative Übungen werden die Voraussetzungen so erarbeitet, dass ein hoher Lernerfolg beim Einführen von Hüftauf- und Hüftumschwung erreicht werden kann, ohne dass man Schmerzen hat oder Angst haben muss. Ein wichtiger Aspekt dabei sind kleine Tipps und Kniffe, die erheblichen Einfluss auf die Bewegungsausführung haben.

Referent: Stephan Weinig alle Altersstufen  
Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr

### AK P 40: Blitzentspannungen für Zwischendurch

„Was tun, wenn der Lärmpegel in der Klasse steigt und die Kinder unruhig und unkonzentriert werden? In der Regel genügen schon fünf Minuten, um mit einfachen, witzigen und herausfordernden Kurzübungen Spannung abzubauen und wieder Ruhe in den Unterricht zu bringen. Kleine Rituale verbessern die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und können für Schüler wie Lehrer zu wertvollen „Werkzeugen“ auf dem Weg durch den Schulalltag werden.“

Referentin: Grit Senfter alle Altersstufen  
Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr

### AK P 41: Tanzdiplom für Schüler/innen

Das Diplom bietet differenzierte Bewertungsmöglichkeiten, die gut in einen Noten gebenden Prozess integriert werden können. Es geht darum den Schüler/innen einen Einblick in die Kultur des Gesellschaftstanzes zu geben. Dabei kommen nur Tänze ohne geschlechtsspezifische Schritte zum Einsatz, so dass alle miteinander tanzen können. Das Diplom steht am Ende eines Unterrichtsblocks, der sich mit Gesellschaftstanz beschäftigt (Musik, Bewegung, kulturelle und historische Hintergründe). Der Aufbau eines Diploms wird anhand von Rumba erklärt, von der aus man die Salsa und den Cha-Cha-Cha entwickeln kann. Der Langsame Walzer, der beim letzten Lehrertag ausführlich vorgestellt wurde, wird kurz wiederholt und auf Fragen eingegangen. Ein Musterdiplombogen wird für die Rumba zur Verfügung gestellt. Die Inhalte eignen sich für alle Zielgruppen.

Referent: Alexander Gipp alle Altersstufen  
Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr







## AK T 9: Aus weniger mach mehr – Trendsport Freeletics / Athletiktraining in der Schule

Intensive Trainingseinheiten mit dem eigenen Körpergewicht mit minimalem Materialeinsatz liegen voll im Trend. Auch die Schule bietet einen sehr guten Ansatzpunkt für diesen Sport, da neben dem Faktor der Fitness, der Spaß und das gegenseitige Motivieren innerhalb der Gruppe im Vordergrund steht. Dem Training liegen die Disziplinen Workouts, Exercises und Runs zu Grunde. Ziel ist es gelenkübergreifend mehrere Muskelgruppen zu beanspruchen, um die Schnelligkeit, die Beweglichkeit, die Koordinationsfähigkeit, die Kraft und die Ausdauer zu trainieren. Die Übungssteuerung erfolgt individuell über die Geschwindigkeit und die Intensität der Ausführung, sodass jedes Leistungsniveau gleich belastet ist. Der Workshop behandelt die trainingswissenschaftlichen und physiologischen Ansätze bis hin zur Umsetzungsplanung im Unterricht.

Referent: Matthias Dreher alle Altersstufen  
Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr

## Referentinnen und Referenten

**Rüdiger Baier:** OStR. mit den Fächern Sport, Erdkunde und Biologie am Gymnasium Theresianum in Mainz; Vorsitzender des Deutschen Sportlehrerverbandes (DSL) in Rheinland-Pfalz und davor Landesfortbildungsbeauftragter dieses Verbandes; seit 1985 im Ausbildungsbereich in den unterschiedlichsten Fachverbänden tätig, u. a. Ausbilder beim LSB in dem Bereich der DOSB-B-Trainerlizenzstufe „Sport im Ganztage“ und beim Sportbund Rheinhessen in der Übungsleiter C-Ausbildung „Breitensport“

**Rainer Bieling:** Lehrer (Sport und Technik /Naturwissenschaft am PAMINA-Schulzentrum Herxheim); Ausbilder (Südwestdeutscher Schwimmverband, Sportbund Pfalz); Trainer (Schwimm- und Sportclub Landau/Pfalz, Bezirksstützpunkt Schwimmen Pfalz)

**Robert Collette:** Lehrkraft für besondere Aufgaben Fachdidaktik Schwimmen (Jo-

hannes Gutenberg- Universität Mainz); Fachwart Ausbildung (Hessischer Schwimmverband); Referent (HSV, DLRG, ...)

**Doreen Dane:** Ethnologin M.A.; Studienschwerpunkte Integration durch Sport; Berufstätigkeit: selbständige Referentin und Übungsleiterin in den Bereichen Kampfsport, Selbstverteidigung/Selbstbehauptung, Frauen-Selbstverteidigung, Anti-Aggressions-Training; lizenzierte DOSB Trainerin; Frauenreferentin im Jiu-Jitsu Verband RLP; Organ-Mitglied der Deutschen Jiu-Jitsu-Union (größter deutscher Bundes-Fachverband für Jiu-Jitsu)

**Wolfgang Dane:** Dipl.-Sportwissenschaftler u. Gymnasiallehrer Sport/Germanistik; Studienschwerpunkte Sport: Sportpädagogik u. Sportpsychologie; Berufstätigkeit: Wissenschaftlicher Angestellter am Institut für Sportwissenschaft der Universität Mainz, Leiter der Abt. Jiu-

Jitsu/Selbstverteidigung und Bogensport im AHS; lizenziertes DOSB-Trainer und Übungsleiter; seit 2003 1. Vorsitzender des Jiu-Jitsu-Verbandes RLP; seit 2009 1. Vizepräsident der Deutschen Jiu-Jitsu-Union (größter deutscher Bundes-Fachverband für Jiu-Jitsu)

**Dr. phil. Birgit Dreisbach:** Promovierte Sportwissenschaftlerin im Feld der bewegungsbezogenen Gesundheitsförderung; Referentin in der Trainer-Aus- und Fortbildung des Hessischen Leichtathletik-Verbandes und des Deutschen Leichtathletik-Verbandes; jeweils Mitglied der Bundesfachkommission Aus- und Fortbildung; Projektgruppe „Kinder in der Leichtathletik“ und Arbeitsgruppe „Wettkampfsystem Kinderleichtathletik“

**Matthias Dreher:** M.A. Sportwissenschaft „Gesundheitsförderung“; Sport- und Bewegungstherapeut; Trainer; Doktorand, Abt. Sportmedizin, Prävention und Rehabilitation der Johannes Gutenberg-Universität, Mainz

**Nicolas Fröhlich:** Student an der Technischen Universität Kaiserslautern; seit 2005 Training von Kindergruppen in der Leichtathletik; Lehrreferent für Kinderleichtathletik in der Trainerausbildung des Leichtathletik-Verbandes Pfalz sowie seit 2013 Leiter der Fachkommission Aus- und Fortbildung in der Jugend des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV)

**Alexander Gipp:** Tanzlehrer Kindertanz, Gesellschaftstanz, Senioren- und Steppentanz, Rock´n Roll, Salsa, Tango Argentino, Boggie, Swing „alte Tänze“, Dozent bei Aus- und Fortbildungen, Buchautor „Tänzen mit Menschen mit Demenz“, Fachübungsleiter im Behinderten Sport, Aktiv im Tausendfüßler Club e.V.

**Oliver Herrmann:** Diplom-Sportlehrer; Fußball-Trainer A-Lizenz; Geschäftsführer des Fußball-Regional-Verbandes „Südwest“; SWFV Referententeam

**Moritz Hügler:** Lehrer für die Fächer Mathematik und Physik am Gymnasium Nieder-Olm; seit 2007 aktiver Spieler der Mainz Musketeers; langjährige Mitarbeit im Jugendbereich der Mainz Musketeers; zertifizierter Ausbilder für Lacrosse im Schulsport

**Thomas Kohlbacher:** Lehrer für Sport und Erdkunde; Lehrwart des Leichtathletikverbandes Rheinhessen; 15 Jahre hauptamtlicher Trainer beim Landessportbund Rheinland-Pfalz; seit 2015 Sportabzeichenbeauftragter der Stadt Mainz

**Stefanie (Steffi) Küchenmeister:** Pädagogin in den Jahren 2005 bis 2008 bei den International Contemporary; Dance Workshops, durchgeführt vom Polnischen Tanztheater in Poznan; Landesfachwartin für Tanz & Gymnastik und Vertreterin für den Bereich Vorführungen im Rheinhessischen Turnerbund; Referentin für den Sportbund Rheinhessen, Rheinhessischen Turnerbund, Turnverband Mittelrhein, Hessischen und Schwäbischen Turnerbund; Trainerin für Hip Hop im Tanzraum Mainz; DSB Übungsleiterlizenz (1. Lizenzstufe); DTB Choreografie-Ausbildung (2. Lizenzstufe); DTB Ausbilder Diplom; DTB Hip Hop Instructor und Trainer; regelmäßige Weiterbildungen in den Bereichen Jazz-, Theatre/Musical-Dance, Street-Jazz, Hip Hop u. v. m. am Broadway Dance Center in New York, letztmalig im Oktober 2013

**Heidi Lindner:** Langjährige Übungsleiterin und Referentin für Eltern-Kind-Turnen; DOSB-Ausbilder-Diplom; Gründerin der Pipo Lernwerkstatt; ehemalige Tourneelei-

terin von Rolf Zuckowski; Herausgeberin/ Autorin der Praxisreihe „Hier bewegt sich was“ und dem Buch **ROLLATOR-FIT**

**Michael Lindner:** Lehrbeauftragter in der Erwachsenenbildung an Fachhochschulen; seit über 40 Jahren ehrenamtlich in der Aus- und Fortbildung von Übungsleitern; Seniorensportbeauftragter des Kreissport- und Turnverbandes Neumünster; Mitglied im Ausschuss für Breitensport des Landessportverbandes Schleswig-Holstein; Mitglied des Arbeitskreises „Senioren in Neumünster“; Vorstandsmitglied der Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V.; Mitautor des Buches **ROLLATOR-FIT**

**Marc Meisenzahl:** Sportlehrer am Gymnasium am Römerkastell in Alzey; stellvertretender Vorsitzender des Deutschen Sportlehrerverbandes, Landesverband Rheinland-Pfalz

**Peter Pastuch:** Diplom-Sportlehrer, Motopädagoge, Tätigkeiten: Fachleiter Sport Sachsenwaldgymnasium Reinbek, Sportdirektor des LSB Schleswig-Holstein, Direktor des Sport- und Bildungszentrums Malente, Abordnung IPTS/Kultusministerium Schleswig-Holstein, seit 2000 freiberuflich tätig als Fortbilder und Schulberater, Referent auf nationalen und internationalen Kongressen (Österreich, Finnland, Dänemark, Schweden, Schweiz, Brasilien, USA, Polen, Italien, Holland, Belgien, Luxemburg, Frankreich, Taiwan, Rumänien u. a. m.)

**Josef Quester:** Potenzial-, Innovations-, Entwicklungs- und Lern-Coach; Kommunikations-Trainer; Dozent Generationen-Akademie Rheinland; Lehrbeauftragter Präha-Akademie, Düsseldorf; Inhaber: Potenzial-Aktivierung Leben – Portal für neue Horizonte

**Birgit Schönberger:** Trägerin des 2. Dan; betreibt seit über fünfzehn Jahren Ju-Jutsu und kann auf eine zehnjährige Trainer-tätigkeit in Mainz zurück blicken; B-Trainerlizenz Breitensport Ju-Jutsu und Jugendleiter Ausbilderlizenz des DOSB; seit 2005 gehört sie nicht nur dem Landesvorstand des Rheinland-Pfälzischen Ju-Jutsu Verbandes (JJVRP) an; seit 2009 ist sie Jugendreferentin; Referentin von Kinder- und Jugendlehrgängen sowohl auf regionaler als auch Landesebene; Kursleiterlizenz des zurzeit einzigen bundesweiten Projektes zur Gewaltprävention: „Nicht mit mir! – Schütz Dich vor Gewalt!“

**Helga Schönberger:** Inhaberin des 2. Dan; trainiert seit etwa fünfzehn Jahren Ju-Jutsu; unterrichtet seit zehn Jahren Kinder ab sechs Jahren, Jugendliche und Erwachsene in Mainz; B-Trainerlizenz Breitensport Ju-Jutsu, Jugendleiter Ausbilderlizenz des DOSB und die C-Trainerlizenz Wettkampf und Polizei; Kursleiterin beim einzigen bundesweiten Projekt zur Gewaltprävention: „Nicht mit mir! – Schütz Dich vor Gewalt!“

**Andrea Roth:** DTB-Ausbilder Diplom; lizenzierte C-Trainerin Fitness und Gesundheit, Gymnastik und Tanz, Aerobic; Choreographie Diplom des Schweizerischen Turnverbandes STV und Berufsverband für Gesundheit und Bewegung BGB; B-Lizenzen Herz-Kreislauf-Training, Haltung und Bewegung, Sport in Herzgruppen; Pilates-Trainerin, Drums Alive®-Instructor; Aroha-Advanced-Trainerin, u. v. m.; hauptamtlich beschäftigt beim Mombacher Turnverein; Referentin für diverse Sportbünde

**Prof. Dr. Swantje Scharenberg:** Sportwissenschaftlerin; Geschäftsführerin des Forschungszentrums für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugend-

lichen (FoSS); Dozentin am Institut für Sport und Sportwissenschaft des KIT (Karlsruher Institut für Technologie); Buchautorin; Disziplinchefin Gerätturnen im Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband; DTB-Referentin; Trainerin; Kampfrichterin; langjährige Erfahrungen im Gerätturnen mit unterschiedlichen Alters- und Zielgruppen

**Ulrike Schwalbach:** Physiotherapeutin, B. A. für Medizinalfachberufe; Motopädagogin; Gedächtnistrainerin; DTB-Ausbilderin; Bankfachwirtin

**Grit Senfter:** Heilpraktikerin und Entspannungs-Therapeutin; Yoga-Lehrerin und Yoga-Therapeutin; Mitglied im Fachverband Präventives Yoga und Yoga-Therapie BYY; Referentin für das Bildungswerk Sport des Landessportbundes Rheinland-Pfalz

**Dominic Ullrich:** Leiter der Jugendlehre des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) sowie stellvertretender Vorsitzender des Bundesausschusses Jugend im DLV. An der Carl-von-Weinberg-Schule - Eliteschule des Sports Frankfurt am Main - ist Dominic Ullrich Lehrertrainer Leichtathletik. Im Landessportbund Hessen ist er als Fachexperte Mitglied des Landesausschusses Schule, Bildung, Personalentwicklung (LA SBP) mit der gemeinsamen Zielsetzung zu mehr Bewegung und Sport in KiTas und Schulen sowie der Aus- und Fortbildung des dort tätigen Personals

**Dr. Gitta Weber:** Diplom-Chemikerin; Sicherheitsingenieurin; 2 Teenager-Söhne; seit 1996 Übungsleiterin (ÜL); seit 2001 stellv. Vorsitzende und ÜL beim TV Weisenau; Mitglied und ÜL beim OLF Mainz; Sportarten: Kinderturnen, Orientierungslauf, Volleyball, Badminton

**Heike Wendler-Goethe:** Lizenzierte C-Trainerin Fitness und Gesundheit; B-Lizenzen Sport in Herzgruppen, Herz-Kreislauf Training, Sport im Ganztage; DTB 4XF Functional Training Coach; DTB Instructor 4XF CrossTraining; DTB Instructor 4XF Outdoor FitCamp; DTB Kursleiter Entspannungstechniken; langjährige Trainer C-Tätigkeit im Judo; hauptamtliche Trainerin im Mombacher Turnverein

**Stephan Weinig:** Diplom Sportlehrer und Realschullehrer mit den Fächern Sport, Physik, Technik und Natur an einer Realschule in Koblenz; langjähriger Referent bei verschiedenen Turnverbänden in den Bereichen Lehrerfortbildung, Kinderturnen und Übungsleiterausbildungen



# WICHTIGE HINWEISE UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN

## **Anschrift des**

**Veranstalters:** Sportbund Rheinhessen e.V.

Rheinallee 1

55116 Mainz

Tel.: 06131 / 28 14 – 201

Fax: 06131 / 28 14 – 222

Während der Veranstaltung:

Tagungszentrum im Foyer des Verwaltungsgebäudes

neben dem Hörsaal 1

Tel.: 06131 / 392 35 93

**Anreise:** siehe Seite 32

**Anmeldung:** Die Zuordnung zu den Arbeitskreisen erfolgt ausschließlich nach der Reihenfolge der Anmeldungen. Deshalb empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung.

### **Meldeschluss: 29. Februar 2016**

Spätere Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden.

Die Anmeldung bitte mit dem vorgesehenen Anmeldeformular vornehmen!

Wir bitten jede/n Teilnehmer/in, sich mit einem eigenen Formular anzumelden. Zusätzliche Anmeldeformulare können kopiert oder beim Sportbund Rheinhessen angefordert werden.

## **Anmelde-**

**bestätigung:** Nach Eingang des Teilnehmerbeitrags erhält jede/r Teilnehmer/in **bis spätestens eine Woche vor Beginn** eine Anmelde- und Arbeitskreisbestätigung.

**Bekleidung:** Eine aktive Beteiligung an den praktischen Arbeitskreisen (P...) ist grundsätzlich erwünscht. Für diese sollte funktionelle Sportbekleidung selbstverständlich sein. Dazu gehören auch feste Sportschuhe mit hellen Sohlen!

**Eröffnung:** Die Eröffnung findet im Hörsaal neben dem Tagungszentrum statt.

**Tagungszentrum:** Das Tagungszentrum befindet sich während der Tagung im Foyer des Verwaltungsgebäudes.  
Albert-Schweitzer-Straße 22, 55128 Mainz  
Tel.: 06131 / 392 35 93 (nur während der Veranstaltung)

**Teilnehmerbeitrag:** pro Arbeitskreis (AK) € 15,00  
für 3 Arbeitskreise € 40,00

Mit der schriftlichen Anmeldung verpflichtet sich der/die Teilnehmer/in, die Teilnehmergebühr sofort zu bezahlen. Eine **Abmeldung** ist bis 3 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich, allerdings wird eine Stornogebühr von € 10,00 fällig. Bei einer späteren Abmeldung oder bei Nichterscheinen kann die Teilnehmergebühr nicht zurückerstattet werden.

**Nur für DSLV-Mitglieder:** Nach Einreichung der Einzahlungsquittung und der Teilnahmebestätigung(en) bei der Geschäftsstelle, erstattet der DSLV seinen Mitgliedern 50% des Teilnehmerbeitrages.

**Tagungskonto:** Sportbund Rheinhessen e.V. Kennwort: 5. Lehrertag  
Mainzer Volksbank BIC: MVBMDE55  
IBAN: DE76 5519 0000 0024 3980 26

**Unterlagen:** Die Unterlagen für die Fortbildung werden am Freitag ab 8.00 Uhr im Tagungszentrum vor dem Hörsaal 1 ausgegeben. Eine Zusendung ist nicht möglich.

**Hinweise:** Alle Teilnehmer/innen erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Die Fortbildung stellt eine Ergänzung des Lehrgangsangebotes der staatlichen Lehrerfortbildung dar. Sie ist vom pädagogischen Landesinstitut Rheinland-Pfalz unter dem Aktenzeichen 16ST15101 als dienstlichen Interessen dienend anerkannt, gem. VV des MBFJ vom 16.05.2003, Pte. 2.5 und 4.2, Amtsblatt Nr. 12/2003, S. 489 ff.

Die Teilnahme an der Fortbildung wird zur Verlängerung der Übungsleiter-Lizenzen Breiten- und Freizeitsport, der Übungsleiter C-Lizenzen Breitensport sowie der Fach- und Trainer C-Lizenzen Turnen und Leichtathletik anerkannt. Über eine Anerkennung zur Verlängerung der Gültigkeit von Lizenzen anderer Sportarten entscheidet der jeweilige Fachverband selbst.

**Verpflegung:** Die „Base Lounge & Bar“ sorgt während der Veranstaltung für das leibliche Wohl. Kaffee, Kuchen, belegte Brötchen und alkoholfreie Getränke können hier käuflich erworben werden.

# Anreise zum Institut für Sportwissenschaften auf dem Campus der Universität Mainz

## Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Die Universität Mainz erreichen Sie am besten, wenn Sie am Hauptbahnhof aussteigen und von dort aus mit dem Bus zur Universität fahren. Die folgenden Buslinien fahren die Haltestellen am Sportinstitut der Universität an:

Buslinie 6 (Richtung Marienborn) und Buslinie 6A (Richtung Bretzenheim/ Gutenberg-Center). Die Haltestellen heißen: Botanischer Garten (Sportinstitut), Backhaushohl (Sportinstitut).

## Anreise mit dem Auto

**Wenn Sie von Westen kommen**, folgen Sie der Autobahn A60 über das „Autobahn-Dreieck Mainz“ in Richtung Darmstadt, verlassen die Autobahn bei der Ausfahrt „Mainz-Finthen“, folgen dem Schild „Saarstraße/ Innenstadt“ geradeaus durch den Kreisel „Europaplatz“. Ignorieren Sie die erste Ausfahrt „Universität“ und verlassen Sie die Saarstraße erst an der zweiten Ausfahrt. Biegen Sie rechts ab in die Albert-Schweitzer-Straße. Nach ca. einem Kilometer finden Sie auf der rechten Seite das Institut für Sportwissenschaft.

**Wenn Sie von Osten kommen**, folgen Sie der Autobahn A60 über das „Autobahn-Dreieck Rüsselsheim“ oder von der A63 aus über das „Autobahnkreuz Mainz“ auf die A60 nach Bingen, verlassen die Autobahn bei der Ausfahrt „Mainz-Finthen“, folgen dem Schild „Saarstraße/ Innenstadt“ geradeaus durch den Kreisel „Europaplatz“. Ignorieren Sie die erste Ausfahrt „Universität“ und verlassen Sie die Saarstraße erst an der zweiten Ausfahrt. Biegen Sie rechts ab in die Albert-Schweitzer-Straße. Nach ca. einem Kilometer finden Sie auf der rechten Seite das Institut für Sportwissenschaft.

**Wenn Sie von Norden kommen**, folgen Sie der Autobahn A66 und wechseln am „Schiersteiner Kreuz“ auf die A643 Richtung Mainz, folgen der Autobahn bis zum „Autobahn-Dreieck Mainz“, wo Sie auf die A60 Richtung Darmstadt wechseln. Sie verlassen die Autobahn bei der Ausfahrt „Mainz-Finthen“, folgen dem Schild „Saarstraße/Innenstadt“ geradeaus durch den Kreisel „Europaplatz“. Ignorieren Sie die erste Ausfahrt „Universität“ und verlassen Sie die Saarstraße erst an der zweiten Ausfahrt. Biegen Sie rechts ab in die Albert-Schweitzer-Straße. Nach ca. einem Kilometer finden Sie auf der rechten Seite das Institut für Sportwissenschaft.



## ANMELDEFORMULAR „Schule in Bewegung“ am 11. März 2016 in Mainz

Sportbund Rheinhausen, Rheinallee 1, 55116 Mainz, FAX: 06131-28 14-222

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Schule: \_\_\_\_\_

**Teilnahme an Arbeitskreisen** (aus jeder Spalte nur einen Arbeitskreis auswählen):

AK	10.30 – 12.00 Uhr	12.30 – 14.00 Uhr	14.30 – 16.00 Uhr
Nr.	P 1	P 4	P 8
Nr.	P 2	P 5	P 9
Nr.	P 3	P 6	P 10
Nr.	P 12	P 7	P 11
Nr.	P 13		P 19
Nr.	P 14	P 14	P 20
Nr.	P 16	P 15	P 21
Nr.	P 17	P 18	P 23
Nr.	P 22	P 27	P 24
Nr.	P 26	P 28	P 25
Nr.	P 29	P 31	P 32
Nr.	P 30	P 35	P 39
Nr.	P 33	P 36	P 40
Nr.	P 34	P 37	P 41
Nr.		P 38	P 42
Nr.	T 1	T 4	T 7
Nr.	T 2	T 5	T 8
Nr.	T 3	T 6	T 9

Falls oben angekreuzte Arbeitskreise bereits ausgebucht sind, wähle ich folgende Alternativarbeitskreise (bitte vollständige Nummer der/s Arbeitskreise/s eintragen):

Nr.			
-----	--	--	--

Am Zentralvortrag nehme ich teil (bitte ankreuzen):

Folgende Gebühren überweise ich auf das Tagungskonto des Sportbundes Rheinhausen e.V.

Tagungsgebühr (€ 15,00 pro Arbeitskreis bzw. € 40,00): € \_\_\_\_\_

Mit der Entrichtung der Teilnahmegebühr, erkläre ich mich gleichzeitig einverstanden, dass Aufnahmen (Foto-, Film-, Video- und Tonaufzeichnungen) meiner Person während der Veranstaltung durch die Veranstalter, Sportbund Rheinhausen, Rhein Hessischer Turnerbund und Sportlehrerverband Rheinland-Pfalz ausschließlich zu Dokumentationszwecken genutzt werden dürfen.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_



## Fit für die Schule?

### Sportliche Weiterbildungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer

Alle Angebote und weiteren Informationen unter  
[www.rhtb-bildung.de](http://www.rhtb-bildung.de)

Der Sportlehrerverband-Rheinland-Pfalz ist seit der ersten Veranstaltung Partner des Sportlehrertages an der Uni Mainz. Natürlich sitzt der **Sportlehrerverband** beim **Sportlehrertag** immer mit im Boot. Aber wer oder was ist eigentlich der DSLV und was macht der eigentlich so?



Wir sind eine gemeinnützige Vereinigung von Sportlehrern, dies sind, weil es davon auch am meisten gibt, Gymnasiallehrer, Real- und Grundschullehrer und natürlich auch Kolleginnen und Kollegen, die in der sog. freien Wirtschaft tätig sind, wie z.B. in Fitnessstudios. Unser vordringliches Ziel ist es, die Qualität des Sportunterrichts an den Schulen aufrechtzuerhalten. Zusätzlich bemühen wir uns beispielsweise auch um die Fortbildung von Übungsleitern und Freiberuflern, wie man leicht an diesem Lehrertag oder der Lehrtagung ablesen kann.

Organisatorisch ist der Landesverband in Bezirke unterteilt, deren Vorsitzende sich vorort um unsere Mitglieder kümmern, indem sie Fortbildungswünsche umsetzen und Fragen in den Hauptvorstand tragen. Wir sind also ganz nah dran an der Basis. Die Geschäftsstelle des Verbandes ist in Mainz, hier im Institut für Sportwissenschaft, nahe an der Uni und den Ministerien, den Schaltstellen der Sportlehrerausbildung. Wenn es um Sportpolitik geht, haben wir mit dem Landessportbund und dem Sportbund Rheinhessen starke Partner, mit denen wir schon seit vielen Jahren intensiv und vertrauensvoll zusammenarbeiten.

Da gerade die politische Arbeit sowie die Arbeit im Bundesverband und anderen Gremien, die vom gesamten Vorstand natürlich ehrenamtlich geleistet werden, kaum nach außen sichtbar werden, versuchen wir mit Veranstaltungen wie dem Lehrertag auf uns aufmerksam zu machen, um dadurch auch Mitgliederwerbung zu betreiben.

Für einen geringen Jahresbeitrag von 36,00 € können Vollzeitbeschäftigte, Teilzeitbeschäftigte für 18,00 €, bei uns Mitglied werden und müssen u.a. keine Teilnahmegebühren bei unseren DSLV-Fortbildungen entrichten (zwei Fortbildungen und der Beitrag hat sich amortisiert!). Außerdem unterstützen Sie damit natürlich unsere Verbandsarbeit.



Drei Euro im Monat, das ist preiswerter als ein Glas Wein, für Ihre Interessenvertretung landes- und bundesweit sind doch nicht zuviel. Wir benötigen dringend viele Mitglieder. Je größer der Verband, umso größer unser Gewicht. Interesse? Sprechen Sie uns an.

Sie finden unsere Info-Flyer und Mitteilungsblätter zum Mitnehmen beim Tagungsbüro. Oder fragen Sie am DSLV-Stand einfach nach Rüdiger (Baier), Peter (Sikki Sikora) oder Marco (Meisenzahl).



Wir beraten Sie gerne

## 60 Jahre Sportversicherung

Ihre Ansprechpartner:  
**Herr Dirk Trendler und Herr Peter Kobel**  
Beauftragte für die Sportversicherung

### **Versicherungsbüro Sportbund Pfalz**

Paul-Ehrlich-Straße 28 a  
67663 Kaiserslautern  
Telefon: +49 631 34112-28  
Jeden Dienstag, 9 bis 16 Uhr

### **Versicherungsbüro Sportbund Rheinhessen**

Rheinallee 1  
55116 Mainz  
Telefon: +49 6131 2814-214  
Jeden Donnerstag, 9 bis 16 Uhr

Träume brauchen Sicherheit.



**Aachen  
Münchener**