



Aktionen zum Thema Umweltschutz und Sport

Oberpfalz Fünfzehn engagierte Jugendliche aus der Sportjugend Regensburg im Alter von 15 bis 17 Jahren planen mehrere Projekte von der Jugend für die Jugend.

Aufgegriffen wird von den jungen Clubassistenten dabei das Jahresmotto der Bayerischen Sportjugend „Bewegt in die Zukunft“. Hier geht es um Projekte im Bereich Sport, Umweltschutz und Bildung für eine nachhaltige Entwicklung.

An einem Wochenende in der Jugendherberge Lam soll anhand von Aktivitäten wie einer Kanu- oder Mountainbiketour umweltbewusstes Sporttreiben erfahrbar werden. Die Anreise erfolgt ökologisch mit der Bahn. Unter dem Motto „Rama dama“ soll ein Regensburger Sportgelände von Unrat und weggeworfenen Abfällen befreit werden. Nach einer Brotzeit gibt's dann noch ein Sportfest für die aktiven Jugendlichen. Auch beim Altstadtlauf (4. Juli) des BLSV, dem Orientierungslauf der Sportjugend im April oder dem geplanten Klassenfußballturnier für Grundschulen – Mini-WM unter dem Motto „Vielfalt tut gut!“ – werden die Jugendlichen mithelfen.

„Wir finden das Engagement der Jugend toll“, so Detlef Staude, Vorsitzender der Sportjugend Regensburg, nach einem Treffen im Sportheim des SV Sallern. Im vergangenen Jahr wurde bereits ein internati-

absolviert, und von Jugendsprecher Yao Animaka. Auch im kommenden Schuljahr 2010/2011 soll es wieder eine FSJ-Stelle geben (siehe Ausschreibung im Amtlichen Teil auf Seite 23).

D.S.

@ www.sportjugend-regensburg.de

bewegt
in die **Zukunft**

onales Kochen im Jugendzentrum „fantasy“ weitgehend ohne erwachsene Hilfe organisiert (Fotos). Der stellvertretende Vorsitzende der Verbandsjugendleitung Magnus Berzl freut sich besonders, dass das Jahresmotto der BSJ vor Ort umgesetzt werde.

Tatkräftig unterstützt werden die Jugendlichen von Christian Hartl, der ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) bei der Sportjugend



Länderübergreifende Premiere

Schwaben Teilnehmer aus Baden-Württemberg und Bayern absolvierten die Ausbildung zum Übungsleiter C Breitensport „Kinder und Jugendliche“ in Wangen.

Es war das erste Mal, dass so eine Ausbildung mit Teilnehmern aus zwei Bundesländern stattgefunden hat“, freut sich Monika Waldhäuser, die den Lehrgang leitete. 17 Teilnehmer zwischen 16 und 47 Jahren haben die Prüfung erfolgreich absolviert.

„Wir hatten sogar einen Männeranteil von 50 Prozent. Ich glaube, dass ist eher ungewöhnlich“, so Waldhäuser. „Die Resonanz der Teilnehmer war sehr gut. Sie lobten vor

allem die Vielschichtigkeit der Ausbildung. Neben den Inhaltsvorgaben der Übungsleiter-Ausbildung standen auch Rope Skipping und Slackline auf dem Programm.“ So hatten laut Lehrgangsführerin Monika Waldhäuser die Teilnehmer die Gelegenheit, in neue Sportarten hinein zu schnuppern. „Es war eine harmonische und lustige Truppe, die super zusammengepasst und sich auf alle Sportarten eingelassen hat.“

Text und Foto: Doris Mayr

„99 LUFTBALLONS“

Sport, Spiel und Spaß mit bunten Luftballons

Vorbemerkungen/Ziele

Viele bunte Luftballons faszinieren immer wieder Kinderaugen. In der Turnhalle herrscht eine schöne Atmosphäre, wenn die Ballons durch die Halle schweben. In dieser Turnstunde lernen die Kinder, dass Luftballons mehr Möglichkeiten bieten als hochwerfen, fliegen lassen oder auffangen.

Und am schönsten ist das natürlich, wenn die Kinder ihren Ballon am Ende der Stunde sogar mit nach Hause nehmen dürfen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG

● Jedes Kind bekommt einen Luftballon und soll versuchen, ihn zur Musik mit den Armen in der Luft zu halten, ohne dass er den Boden berührt.

Im nächsten Schritt sollen andere Körperteile einbezogen werden, also den Ballon auch mal mit der Schulter oder dem Kopf zurück in die Luft bringen.

- dann nur mit den Beinen/Füßen
- mit dem Kopf
- mit den Daumen
- mit der Nase usw.

Anschließend können die Aufgaben auch zu zweit oder zu dritt, jedoch nur mit einem Ballon durchgeführt werden.



„Reise nach Ballonienburg“

Die Ballons liegen verstreut in der Halle herum, jedoch ist ein Ballon weniger vorhanden als Teilnehmer. Die Kinder bewegen sich zur Musik durch die Halle. Wenn die Musik stoppt, ruft der Spielleiter: „Wer kommt mit nach Ballonienburg?“ und jedes Kind muss so schnell wie möglich nach einem Ballon greifen. Wer leer ausgeht, darf in der nächsten Runde rufen: „Wer kommt mit nach Ballonienburg?“, nachdem alle Kinder ihre Ballons wieder auf dem Boden verteilt haben.

„Verkehrspolizist“

Die Gruppe wird in vier Mannschaften geteilt, jeder Teilnehmer einer Mannschaft bekommt einen Ballon einer bestimmten Farbe und geht zu einer der vier Ecken, sodass in einer Ecke der Turnhalle nur rote Ballons sind, in der anderen nur gelbe usw. Ein „Verkehrspolizist“ (erst ÜL, dann TN) steht in der Mitte und regelt den Verkehr. Er ruft zwei Farben und zeigt mit seiner Körperhaltung, welche beiden Farben die Plätze tauschen sollen. Zusätzlich ruft er eine Bewegungsform, in der die Gruppen die Plätze tauschen sollen (zum Beispiel: „rot-blau-auf einem Bein hüpfen“). Sobald die Gruppen in den neuen Ecken angekommen sind, fordert der „Verkehrspolizist“ zwei weitere Gruppen auf – so kann es auch vorkommen, dass man gerade angekommen ist und sofort wieder los muss.

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN): Kinder ab 4 J.

Material: Pro Teilnehmer einen Luftballon (vier verschiedene Farben), zwei kleine Tore oder Kästen, pro Teilnehmer eine Fliegenklatsche, Musikanlage, drei Langbänke

Ort: Sporthalle oder draußen

Absichten und Hinweise

⊙ Die Kinder sollen sich an den Umgang mit dem Luftballon gewöhnen. Außerdem dient diese Übung zur Aufwärmung, Orientierung, Rücksichtnahme, Reaktionsschulung, Körperwahrnehmung

⊙ Kooperation, Kontaktaufnahme, Teamwork

⊙ Aufwärmung, Konzentration, Reaktionsschulung

✔ Variante: Bei älteren Kindern kann das Spiel mit Ausscheiden gespielt werden: Das Kind, das keinen Ballon bekommt, scheidet aus. Allerdings muss dann auch die Anzahl der Ballons reduziert werden. Wer als letztes übrig bleibt, ist der Gewinner.

⊙ Aufwärmung, Konzentration, Reaktionsschulung

✔ Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, darf der Verkehrspolizist auch andere Farben rufen, als er mit der Körperhaltung zeigt. Das, was gezeigt wird, gilt und muss ausgeführt werden.



Bewegungs- erziehung

01.2010





Die Ausgaben „Praktisch für die Praxis“ der Jahre 1994 bis 2004 gibt es in Buchform – eine ideenreiche Arbeitshilfe für jede(n) Jugendleiter/in. Es beinhaltet Themen wie z.B. Erlebnis, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer; Beispiele für Vereinsaktionen; Sportarten wie Fußball, Tischtennis, Hockey, Handball, Korbball und vieles mehr.

Praktisch für die Praxis erhalten Sie bei der Bayerischen Sportjugend, Georg-Brauchle-Ring 93 80992 München Tel. (089) 15702-430 Fax (089) 15702-435 E-Mail: belhassen.chaouch@blsv.de

Praktisch für die Praxis kostet 12 € zzgl. Versandkosten.

**Autorin:
Ann-Katrin
Weingärtner**

**Illustratorin:
Claudia Richter**

Stundenverlauf und Inhalte

Haltet das Feld frei

Drei Langbänke bilden ein Dreieck, in dem alle Ballons gesammelt werden. Die Hälfte der Gruppe stellt sich in das Dreieck, die andere Hälfte bleibt außerhalb des Dreiecks. Nun müssen die Kinder im Dreieck probieren, alle Ballons heraus zu werfen. Jedoch werfen die anderen Kinder die Ballons immer wieder hinein. Gewonnen hat die Mannschaft im Dreieck, sobald alle Ballons außerhalb der Bänke sind.

SCHWERPUNKT

● *Fliegenklatschen-Luftballon-Hockey-Wettbewerb*

Die Kinder werden in zwei Mannschaften geteilt. Die Turnhalle wird zu einem Hockeyfeld mit zwei Toren umgewandelt. (Bei einer hohen Teilnehmerzahl, kann die Gruppe auch in vier Mannschaften und die Halle in zwei Spielfelder geteilt werden. In diesem Fall spielt jede Mannschaft einmal gegen jede gegnerische Mannschaft) Jeder Spieler hat eine Fliegenklatsche, mit der er versuchen muss, den Luftballon ins gegnerische Tor zu bringen. Das Team, welches die meisten Tore „geklatscht“ hat, gewinnt. Es folgt eine kleine Siegerehrung.

Luftballon-Staffellauf

Ein Parcours wird zwei mal nebeneinander aufgebaut, die Gruppe wird in zwei Mannschaften eingeteilt. Der Parcours könnte folgendermaßen aussehen: Zu Beginn fünf bis sechs Hütchen oder Stangen zum Slalom-Laufen, dann ein Sprungbrett zum drüberlaufen und am Ende eine Stange zum drumherumlaufen und dann durch den Parcours zur Mannschaft zurück.

Die Teilnehmer jeder Mannschaft müssen nacheinander diesen Parcours mit einem Luftballon zwischen den Beinen und je einem Luftballon zwischen den Achseln durchlaufen und zu ihrer Mannschaft zurück, dort den nächsten Abklatschen und dann ist dieser an der Reihe. Das Team, bei dem als erstes alle den Parcours durchlaufen haben, gewinnt.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS

- ⊙ Kreisauflistung, seitlich, rechte Schulter in die Kreismitte.
- Jeder Teilnehmer bekommt einen Ballon. Dieser Ballon wird nun zwischen Bauch und Rücken geklemmt und die Gruppe versucht, langsam im Kreis loszugehen, ohne dass ein Ballon auf den Boden fällt. Hände zum Halten dürfen nicht genommen werden.

AUSKLANG

- ⊙ Innenstirnkreis (sitzend)
- Kurze Reflexion mit den Kindern. Was hat besonders Spaß gemacht? Usw. Es wird ein Ballon im Kreis rum gegeben. Nur, wer den Ballon in den Händen hält, darf reden.

Luftballontanz

Zu langsamer, gemüthlicher Musik wird ohne Anfassen zu zweit getanzt, wobei ein bis zwei Ballons zwischen die Körper eingeklemmt werden. Erst nur am Bauch, dann einer am Bauch, einer am Kopf, dann nur am Po, dann am Po und an den Schultern usw. Ziel ist es, dass der Ballon nicht platzt oder herunterfällt.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Teamwork



- ✔ Je nach Spieleranzahl können auch zwei oder drei Ballons eingesetzt werden. Es gelten die normalen Hockeyregeln. Die Fliegenklatsche sollte also nicht wie ein Tennisschläger, sondern wie ein Hockey-schläger am Boden eingesetzt werden.
- ✔ Eine attraktive Urkunde für die Teilnahme am Fliegenklatschen-Luftballon-Hockey-Wettbewerb erfreut die Kinder sicherlich.

- ✔ Der Parcours könnte auch zu zweit, mit einem Ballon zwischen die Hüften geklemmt, durchlaufen werden. Eine andere Alternative ist, dass die Kinder den Ballon auf einem Kochlöffel zur anderen Seite transportieren. (Wie beim Eierlaufen)



- ⊙ Nach den Mannschaftsspielen stellt nun wieder die Gesamtgruppe ein Team dar.
- ⊙ Kooperation



- ⊙ Zur Ruhe kommen, Konzentration



- ⊙ Konzentration, Interaktion zu zweit, Kooperation, Geschicklichkeit
- ✔ Es ist hilfreich, wenn die Tanzpartner in etwa gleichgroß sind.

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ✔ = Hinweis