



Um diese Erkenntnisse auch in die Unter-
richtsgestaltung einfließen zu lassen, ist
es wichtig, den Schülern einen attrakti-
ven körperlichen Ausgleich zu bieten. Das
Thema Bewegung ist ein unverzichtbarer
Bestandteil von Erziehung und Bildung
und dient als Grundbaustein einer gesun-
den Entwicklung. Ich freue mich, dass ich
Schirmherr dieser Veranstaltung bin.

Andreas Mücke

Andreas Mücke
Oberbürgermeister

Seien Sie dabei und geben dem Ausdruck
„Denk-Sport“ eine völlig neue Dynamik.

Denken hat.

Die beste Art, neue Lehrmethoden zu tes-
ten, ist, diese am eigenen Leib auszupro-
bieren. Die Veranstaltung ermöglicht den
Teilnehmern, durch eine Vielzahl von
Workshops neue Anregungen und Ideen
für die Praxis zu bekommen. ErzieherIn-
nen und Erzieher und LehrerInnen und
Lehrer profitieren somit unmittelbar von
den Auswirkungen, die Bewegung auf das
Lebensqualität aus.



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

— INDIVIDUELL UND GEMEINSAM

BEWEGUNG GEHT UNS ALLE AN

BEWEGUNG GEHT UNS ALLE AN INDIVIDUELL UND GEMEINSAM

FACHTAGUNG
23. APRIL 2016
09:00 – 15:30 UHR
UNI-HALLE WUPPERTAL

Info und Anmeldung bei der Sportjugend Wuppertal

.....(siehe beiliegendes Anmeldeformular)

Es stehen Ihnen sieben unterschiedliche Workshops zur Verfügung.
Aus diesen können Sie sich zwei Ihrer Wahl aussuchen, so dass Sie
je einen Workshop-Block besuchen können.

Workshop-Block I: 11:00 Uhr – 12:30 Uhr
Workshop-Block II: 13:45 Uhr – 15:30 Uhr

Während der ganzen Zeit der Fachtagung können Sie sich über die unterschiedlichen
Aktionen der Kooperationspartner in Form von Ständen, Auslagen etc. informieren.

15:30 Uhr

Ende der Veranstaltung

13:45 Uhr

Beginn der Workshops (Block II)

12:45 Uhr

Mittagsbuffet

11:00 Uhr

Beginn der Workshops (Block I)

09:45 Uhr

Impulsvortrag „Gemeinsam auf dem Weg! Wie Sport- und
Bewegungsangebote alle erreichen können“
• Frank Amrhein, Diplom-Sportlehrer, Lehrer f. Sonderpädagogik,
Berater im Schulsport, Fachleiter f. den Förder Schwerpunkt Lernen

Moderation: Ralf Beckmann, ehemaliger Bundestrainer Schwimmen

- Kurtz Begrüßung durch
Schirmherrn Oberbürgermeister Andreas Mücke
- Hans Baum, AOK Rheinland/Hamburg,
Regionaldirektor Wuppertal-Remscheid-Solingen
- Michael Fahlenbock, akademischer Direktor, Sportwissenschaft,
Bergische Uni Wuppertal
- Gottfried Deter, Sportjugend Wuppertal

09:15 Uhr

Anreise, Ausgabe der Tagungsunterlagen

ab 08:30 Uhr

TAGUNGSABLAUF | PROGRAMM | WORKSHOPS

ALLGEMEINE INFOMATIONEN

Veranstaltungsort:	Uni-Halle Wuppertal Albert-Einstein-Str. 20 42119 Wuppertal
Veranstaltungstermin:	23. April 2016 09:00 Uhr bis 15:30 Uhr
Anmeldeschluss:	08. April 2016
Teilnahmegebühr:	25 Euro incl. Tagungsmappe, Mittagsbuffet und Getränke (ermäßigt 18 Euro für LehramtsanwärterInnen und ErzieherInnen in der Ausbildung)
VeranstalterInnen:	AOK Rheinland/Hamburg, Regionaldirektion Wuppertal-Remscheid-Solingen Bewegungswerkstatt Wuppertal Gesundheitsamt Wuppertal Bergische Universität Wuppertal, Sportwissenschaft Sportjugend Wuppertal Sport- und Bäderamt der Stadt Wuppertal

Wir danken der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen für ihre freundliche Unterstützung!



Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:
AOK Rheinland/Hamburg, RD Wuppertal-Remscheid-Solingen
Biggi Hübner
Telefon 0202 482-242
Telefax 0202 482-149
E-Mail Birgit.Huebner@rh.aok.de

Sportjugend Wuppertal
Gottfried Deter
Telefon 0202 456-057
Telefax 0202 451-579
E-Mail sportjugend-wuppertal@t-online.de

Fotos und Design: Stadt Wuppertal | Medienzentrum | Antje Zeis-Loi, Gerd Neumann



WORKSHOPS

WORKSHOP 1

TÄNZE FÜR KINDER IM KINDERGARTEN- UND GRUNDSCHULALTER

SONJA BERKEMANN (*Grundschullehrerin, Tanz- und Theaterpädagogin*)

Dieser Workshop wendet sich an ErzieherInnen, MitarbeiterInnen im Ganzttag und LehrerInnen, die möchten, dass die Kinder ganzheitlich gefördert werden, sich bewegen und ihren Körper kennenlernen. Er bietet eine gelungene Verbindung aus Spaß und ganzheitlichem Lernerlebnis – mit einfachen pfiffigen Tänzen zu Kinderliedern und aktuellen Hits.

Folgende Inhalte werden erarbeitet:

- Spiel- und Bewegungsideen
- gemeinsame Erarbeitung von Bewegungs- und Schrittfolgen
- Musikanalyse
- Vorschläge und praktische Versuche zu Gestaltungs- und Präsentationsmöglichkeiten

WORKSHOP 2

LIFE KINETIK®

MARIUS ROUVEN SCHIRP (*Dipl.-Sportwissenschaftler, Life Kinetik Pro Trainer und Repräsentant NRW*)

Life Kinetik ist eine Trainingsform, die das Gehirn mittels nicht alltäglichen koordinativen, kognitiven und visuellen Aufgaben fördert. Diese führen dazu, dass im Gehirn neue Vernetzungen hergestellt werden, wodurch wiederum die Leistungsfähigkeit gesteigert wird. Es wird keine Übung so lange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt, da sie dann keine Herausforderung mehr für unser Gehirn darstellt. Die körperlichen und geistigen Aufgaben sind dabei so gewählt, dass der Spaß nicht zu kurz kommt. Fast jeder verbessert sich bei einem nur einstündigen Training pro Woche bereits nach kurzer Zeit in mindestens einem der folgenden Bereiche:

Kinder: Selbstbewusstsein, Selbständigkeit, Ordnung, Geduld, Fröhlichkeit, Konzentration, Konsequenz, schulische Leistungen

Erwachsene: Merk- und Erinnerungsfähigkeit, Stressresistenz, Multitaskingfähigkeit, Problembewältigung, Organisation, Kreativität, sportliche Betätigung

Schnuppern Sie rein und erleben Sie es selbst!

WORKSHOP 3

PARKOUR

SEBASTIAN GIES (*Sportmanager, Parkourtrainer und Showartist*)

Parkour, die Kunst der Fortbewegung, hat nicht erst seit der Eröffnung Deutschlands größter Parkouranlage auf dem Bergischen Plateau, auch Wuppertal erfasst. Oft auch als das „moderne Turnen“ bezeichnet, gilt es, jegliche Hindernisse im urbanen Raum möglichst effizient zu überwinden, eigene Grenzen zu entdecken und zu durchbrechen und dabei den ganzen Körper nicht nur physisch, sondern auch mental herauszufordern. In der Unihalle werden zunächst die Grundbewegungen des Parkour erlernt, bevor es in den „natürlichen Lebensraum“ der Parkourläufer auf dem Außengelände geht (wetterabhängig). Mit den neu gewonnenen Fähigkeiten ist ein ganz anderer Blick auf Mauern, Bänke und Geländer garantiert, denn sie werden plötzlich nicht mehr zu Hindernissen, denen man ausweichen muss, sondern zum Spielgerät für eine ganz neue Bewegungserfahrung. In der abschließenden Kreativsession werden die technischen Grundlagen auf den Alltag in Kitas und Schulen übertragen – welche spannenden Spiele lassen sich aus den neuen Bewegungsformen entwickeln und wie lassen sich auch mit Alltagsgegenständen von Schulbänken bis Wasserflaschen kleine Bewegungsherausforderungen kreieren?

ACHTUNG! Dieser Workshop findet teilweise auch draussen statt!

WORKSHOP 4

KREATIVE ENTSPANNUNG

MELANIE REISSIG (*Leiterin des Bildungshauses Alt Hatzfeld, Entspannungspädagogin, Lehrtrainerin*)

Der Zeit- und Leistungsdruck in unserer heutigen Gesellschaft macht auch vor unseren Kindern keinen Halt. Spätestens mit der Einschulung werden sie verstärkten psycho-physischen Belastungen ausgesetzt, wie z.B. stundenlangem Stillsitzen auf überwiegend schlechten Schulmöbeln, einseitigen Sinnesbelastungen bei hochkonzentrierten Tätigkeiten am Computer, zunehmendem Leistungs- und Notendruck. Aber auch die Freizeitgestaltung überschreitet immer mehr die Bewältigungskapazitäten unserer Kinder. Daher ist es wichtig, einen Impuls gegen die „verplante Kindheit“ zu setzen. Gönnen Sie den Kindern Entspannung im weitesten Sinn. In diesem Workshop bekommen Sie Anregungen für kreative Entspannungsmöglichkeiten für Kinder, die Sie im Gruppenverband oder einzeln einsetzen können.

WORKSHOP 5

SICHERHEIT IN KITA, SCHULE UND SPORTVEREIN – KEIN WAGNIS UND RISIKO?

JÖRG BOSAK (*Diplomsportlehrer*)

Als ErzieherIn in der Kindertagesstätte, als ÜbungsleiterIn im Sportverein und als LehrerIn in der Schule sind Sie häufig mit zwei scheinbar gegensätzlichen Situationen konfrontiert. Zum einen sollen Sie die Kids in deren Bewegungsentwicklung fördern, zum anderen sind Ihnen die Kinder anvertraut mit der Erwartung alle Risiken von ihnen abzuwenden. Kinder müssen jedoch mit Risiken konfrontiert werden, um eigene Fähigkeiten und Grenzen zu erkennen und einschätzen zu lernen. Was liegt also diesbezüglich in Ihrer Entscheidung und an welche Bestimmungen müssen Sie sich als BewegungsanleiterIn halten? Welche Auswirkungen auf Ihre Entscheidungen haben eigene Bewegungserlebnisse? Wie können Sport- und Bewegungsangebote in KiTa, Schule, Verein sicher gestaltet werden? Dieser Workshop soll Ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit Risiken und Richtlinien geben und praxistaugliche Hilfestellungen aufzeigen, damit die Kinder sichere und dennoch spannende Bewegungserlebnisse haben können.

WORKSHOP 6

KOMMT, WIR SPIELEN FUSSBALL – ERLEBNIS STEHT VOR ERGEBNIS

AXEL KILZ (*Diplom-Sportlehrer/Berater im Schulsport, Fußballtrainer B-Lizenz*)

Ein Ball wird gedribbelt, gepasst oder auf ein Tor geschossen. Mit viel Spaß und Freude das Fußballspielen erlernen und verbessern wollen. Der Workshop bietet Anregungen und Hilfen zur Gestaltung eines Fußballtrainings. Die vorgestellten Übungs- /Trainingshinweise und Spielformen sind einfach, vielseitig und schnell zu erlernen. Sie sind veränderbar und können jederzeit an die Rahmenbedingungen angepasst werden. Dabei geht es um die ganzheitliche Förderung der Kinder und Motivation zur Bewegung durch vielseitige Aufgaben. Persönliche Lernerfolge und faires Miteinander stehen dabei im Vordergrund.

ACHTUNG! Dieser Workshop findet draussen statt!

Sportplatz Freudenberg, Shuttle-Transport inbegriffen!

WORKSHOP 7

OUTDOOR-SPIELE MIT CROSSBOCCIA

BERT JUSTEN (*Diplom-Sportwissenschaftler*)

Das Outdoorspiel Crossboccia ist schon lange kein Geheimtipp mehr und hat sich zu einem etablierten Trend- und Freizeitsport für Jedermann entwickelt. In der Grundform ähnelt das Zielwurfspiel natürlich den beiden Originalen Boule und Boccia, kann aber noch viel mehr. Die Beschaffenheit und Eigenschaften des Spielgerätes machen Crossboccia vielseitig einsetzbar. Das Spielgerät ist griffig, verformbar, rollt nicht besonders gut und hat ein leichtes Gewicht. Der Workshop zeigt den Teilnehmern verschiedene Einsatzmöglichkeiten dieses interessanten Freestyle-Spiels. Egal ob Anfänger oder Könner, die (neben Crossboccia) gewählten Spielformen wie das Kubbspiele, auch Wikingerschach genannt, der Spieleklassiker “Schiffe versenken“, sowie Koordinationsstationen, haben für alle Mitspieler einen hohen Aufforderungscharakter.

ACHTUNG! Dieser Workshop findet draussen statt!

Sportplatz Freudenberg, Shuttle-Transport inbegriffen!

WORKSHOP 8

ECHTZEITKOMPOSITION – ZEITGLEICH PRÄSENTIEREN UND KREIEREN

DENISE ALBERT (*Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Lehrkraft für besondere Aufgaben im Bereich*

Gymnastik/Tanz/Bergische Uni Wuppertal)

Die „Echtzeit-Komposition“ ist sowohl ein Aufführungsformat als auch eine Methode zur Entwicklung von Tanzgestaltungen. Bei der Echtzeitkomposition werden, statt des Reproduzierens von zuvor genau festgelegten Choreographien, Spielregeln abgesprochen (ähnlich denen in den Sportspielen) die festlegen wann, wo, mit wem und wie eine Bewegungsaktion oder ein zuvor erarbeitetes Bewegungsmaterial innerhalb einer Präsentationssituation gezeigt wird. Innerhalb dieser Spielregeln agieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer frei. Die Komposition (oder Choreographie) entsteht also im Moment der Aufführung. Was sich erst mal wie ein recht verkopftes Konstrukt anhört, ist eine bewegungsreiche, spielerische Herangehensweise an Gestaltungsprozesse, die von der Grundschule bis zur Sek.II einsetzbar ist und im Workshop an einem konkreten Beispiel erfahren wird.

ANMELDUNG PER BEILIEGENDER FAX- ODER POSTANTWORT

Falls vergriffen, bitte telefonisch oder per E-Mail anfordern unter:

AOK Rheinland/Hamburg, RD Wuppertal
Biggi Hübner
Telefon 0202 482-242
Telefax 0202 482-149
E-Mail Birgit.Huebner@rh.aok.de

Sportjugend Wuppertal
Gottfried Deter
Telefon 0202 456-057
Telefax 0202 451-579
E-Mail sportjugend-wuppertal@t-online.de