

# AG's beim SV NRW-Jugendtag / Kurzbeschreibungen

## AG's, Samstag, 9:00 - 12.00 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 AG's, die etwas produzieren, ist damit zu rechnen, dass bis zum Ende der AG das Produzierte auch fertig wird.

## Erste Hilfe

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 Zeit erlaubt, befassen wir uns mit folgenden Themen:

- **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

## Abenteuersport

Ein enorm breit gefächertes Bereich.

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.

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.

## Inline Skating

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:

- Methodische Aufbereitung von Einsteigertechniken,
- Geschicklichkeitstraining und leichte freestyle Elemente zur Gestaltung eines Kurses mit Kindern und Jugendlichen.

**Die Referentin verfügt über eine D.I.V. Instructor Master Lizenz!!**

## **Gestaltungsmöglichkeiten mit unterschiedlichem Material**

### **Gestalten von Porzellan mit Servietten**

Die „normale“ Serviettentechnik ist in Bastlerkreisen inzwischen hinreichend bekannt. Wir haben aber eine Methode, die noch relativ neu und deshalb wahrscheinlich auch unbekannt ist. Die Technik ist zwar etwas komplizierter und aufwändiger als die bisher bekannte, jedoch sind auch die Ergebnisse qualitativ deutlich höher.

### **Gestalten von Karten**

Durch verschiedene Drucktechniken ergeben sich vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Diese sind nicht nur auf Karten beschränkt, sondern es lassen sich damit auch Briefbögen, Geschenkgutscheine usw. reizvoll verzieren.

### **Erinnerungsbuch**

Diese Idee ist gedacht für Jugendgruppen, die sich z. B. auf Ferienfreizeiten befinden. Schon in der Freizeit kann das Erinnerungsbuch gebastelt werden und später dann mit Fotos und/oder Mitbringeln ergänzt werden.

### **Lichterketten einmal anders**

Mit einfachen Mitteln und geringem Aufwand lassen sich Lichterketten verzieren, die nicht nur in der Weihnachtszeit dekorativ aussehen. Mit Hilfe von Wachsböcken und Architektentpapier lassen sich gebatigte Effekte erzielen und als Tüte um die Birnen der Lichterkette geklebt erzielt man schnell einen neuen Blickfang.

## **Wahrnehmungsschulung unter Ausschaltung einzelner Sinne**

In einer Zeit, in welcher der Mensch von Umweltreizen überflutet wird, hat sich auch seine Wahrnehmungsfähigkeit diesen Bedingungen angepasst. Etwa 80 % der Informationen, die auf den gesunden Menschen einwirken, nimmt er über den Gesichtssinn (die Augen) auf. Somit werden die übrigen Sinne zunehmend weniger benötigt und geschult, wobei man sogar von einer „Verkümmerung“ einiger Sinne sprechen kann.

Ziel dieser AG soll sein die Teilnehmer für den Einsatz der ihnen zur Verfügung stehenden unterschiedlichen Sinne zu sensibilisieren. Sie sollen erfahren, welche große Vielfalt sich ihnen im Bereich der Wahrnehmung bietet, wenn man einzelne Sinne ganz bewusst einsetzt oder ausschaltet.

Die AG soll zeigen, wie die Teilnehmer die Funktionen, welche die Sinne für Bewegungshandlungen und psychische Eindrücke besitzen, durch unmittelbares Erleben ganzheitlich erfahrbar und einsichtig gemacht werden können.

Eine Schulung einzelner Sinne ist insbesondere dann möglich, wenn man andere Sinne ausschaltet. Da sich der Gesichtssinn und der Gehörsinn relativ leicht weitestgehend ausschalten lassen, wurde deren künstliche Ausschaltung als Schwerpunkt der AG gewählt.

Lässt sich durch das Ausschalten des Gehörsinnes insbesondere der Gesichtssinn schulen, so wird beim Ausschalten des Gesichtssinnes vornehmlich der Gehör- und auch der Tastsinn geschult. Somit wird mit den Teilnehmern in erster Linie eine Schulung des Gesichtssinnes, Gehörsinnes und Tastsinnes angestrebt.

Neben der Schulung des Gehör- und Tastsinns erhalten bei Ausschaltung des Gesichtssinnes insbesondere soziale Komponenten wie Kommunikation und Körperkontakt zum Ausgleich einen höheren Stellenwert, da sie dem „blinden“ Teilnehmer dazu dienen, fehlende Informationen zu erhalten.

## Entspannung

Jeder Mensch erlebt Stress anders – und jeder Mensch sucht und braucht deshalb eine andere Form der Entspannung.

Mit Hilfe verschiedener Übungen und Techniken kann man sich aber in Stresssituationen, oft an Ort und Stelle, Erleichterung und Entspannung verschaffen. Diese Entspannungstechniken kann jeder bewusst erlernen und einsetzen. Um ein Vorurteil direkt auszuräumen: Entspannung hat nichts mit „Esoterik“ oder ähnlichem zu tun.

Wir wollen euch einen Einblick in verschiedene Entspannungstechniken geben: am besten ausprobieren....und so richtig entspannen.....

## Dekoration und mehr

Dekoration ist ein vielfältiger Bereich.

Hier sollen Dekorationsvorschläge für Partys und Großveranstaltungen gegeben werden, die aber auch bei kleineren Festen ihre Verwendung finden können. Im Rahmen des Jugendtages werden verschiedene Variationen umgesetzt und den Wünschen und Anforderungen für das Abendprogramm angepasst.

Es wird auch einen Blick in Richtung (nichtalkoholische) Getränke/ Cocktails/Snacks geben und vielleicht wird die/der eine oder andere eine neue Leidenschaft fürs Cocktailmixer entwickeln.

Der eigenen Kreativität sind auf jeden Fall keine Grenzen gesetzt.....

## Internet

Viele Vereine nutzen bereits Internet für die Öffentlichkeitsarbeit, zur Kommunikation untereinander und zur Informationsbeschaffung.

An einem Vormittag kann man natürlich nicht alle Inhalte durchhecheln, die für solch ein umfangreiches Thema relevant sind. Die AG wird praxisorientiert sein und auf die Wünsche und Vorkenntnisse der Teilnehmer eingehen. Aber auch einige Grundlagen und theoretische Aspekte werden nicht unter den Tisch fallen.

Neben der Erstellung von Internetseiten kommen daher als mögliche Inhalte und Fragestellungen u.a. in Betracht: Auswahl der Zielgruppe(n), Inhalte und Struktur einer Internetseite, 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.

Es werden keine speziellen Vorkenntnisse vorausgesetzt. Für die Teilnehmer der AG stehen genügend Computer zur Verfügung, so dass auch „Selbermachen“ und „Ausprobieren“ angesagt ist. Die AG wird von drei Referenten durchgeführt, so dass niemand über- oder unterfordert wird.

## **Spiele mit Geräten**

Wer sich im Bereich der Jugendarbeit engagiert, kann immer wieder neue Spielideen gebrauchen. Sei es für ein Sommerfest oder eine Jugendfreizeit, für drinnen oder draußen, für den Wald oder die Wiese.

Der Titel ist Programm. Neue Spiele für unterschiedliche Gelegenheiten und Altersgruppen stehen im Mittelpunkt. Geräte gibt es viele, dabei müssen es gar nicht immer Sportgeräte sein, die sich gut für ein Spiel eignen. Die Devise lautet daher, einfache Materialien aus dem Alltag oder der Natur zu nutzen, die nicht viel kosten, sich vielseitig einsetzen lassen und schnell griffbereit sind und damit Spiele selber erfinden oder bekannte Spiele abwandeln.

Das Miteinander und Ausprobieren wird dabei bestimmt für viel Spaß sorgen.

Außerdem gibt es auch ein bisschen Theorie zum Thema Spielen, wie Tipps und Hinweise zur Vorbereitung und Durchführung von Spielen und größeren Spielketten bzw. -aktionen, zum Bilden von Gruppen und zur Spielleitung.

## **Tae Bo**

Eine Mischung aus Taekwondo, Boxen und ....Aerobic...??

Das kann nicht funktionieren?! Doch und es macht tierisch Spaß.

Das von Billy Blanks (dem mehrfachen Kampfsportweltmeister) entwickelte Tae Bo ist das ultimative Trainingsprogramm aus den USA. Wer den besonderen „Kick“ sucht, sollte dieses energiegeladene, explosive, kraftvolle Training unbedingt mal ausprobieren.

Tae Bo kommt ohne komplizierte Choreographie aus, die Kombinationen aus Schlägen und Tritten ist leicht zu erlernen und man sieht schon nach kurzer Zeit deutliche Erfolge. Der hämmernd laute Sound und die Bewegung als Teil einer großen Gruppe reißt einen mit und bringt einen (schnell) ins Schwitzen, macht aber trotzdem riesig Spaß und Lust auf mehr. Wer also das Gezappel in der Disco als Trainingsmethode satt hat findet hier die passende Alternative.

Deshalb: einfach mal reinschauen und mitmachen, aber Vorsicht: hoher Suchtfaktor!!

## **Aqua Drill**

Dieses Angebot ist sozusagen „Tae Bo im Wasser“ und eröffnet somit eine reizvolle Möglichkeit, Tae Bo - Elemente auch im Schwimmverein anzubieten.

Bei BPM um die 140 werden die Teilnehmer/innen das Wasser zum Kochen und ihr Herzkreislauf-System ordentlich in Schwung bringen.

Ein wenig Theorie ist auch dabei (und wahrscheinlich als „Verschnaufpause“ hoch willkommen), denn es soll natürlich reflektiert werden, worin bei Ausübung dieser Aktivität die Besonderheiten des Wassers liegen, wie man die Teilnehmer/innen zwar fordert, jedoch nicht überfordert usw.

Aber in erster Linie soll das Ganze natürlich Spaß und wohltuend „kaputt“ machen.