



# 9. Kinder- und Jugendsportakademie Jerichower Land 2023

Der Sportverein SV Eintracht Gommern e.V. führt in Zusammenarbeit mit dem Kreissportbund Jerichower Land e.V. die 9. Kinder- und Jugendsportakademie durch.

- Termin:** Samstag, 04. November 2023 von 8:45 Uhr bis 15:00 Uhr (**Anreise bis 8:45 Uhr**)
- Ort:** Eintrachtssporthalle Gommern, Magdeburger Straße 24 b, 39245 Gommern
- Veranstalter:** Kreissportbund Jerichower Land e.V.
- Referenten:** Sandra Zeibig und Steffen Hartwig
- Anmeldung:** bis 29.10.2023 mit dem Formular „Lehrgangsanmeldung“ (siehe Internetseite KSB)  
<http://www.kreissportbund-jl.de/pages/bildung/formulare-lehrgangsanmeldung.php>
- Teilnehmergebühr:** 14,- €, bitte vorher an den KSB überweisen
- Lerneinheiten:** 7 LE zur Lizenzverlängerung der DOSB Übungsleiter C-Lizenz  
Breitensport sportartübergreifend
- Rückfragen an KSB:** Vanessa Hoffmann (Tel.: 03921 / 72 77 50; Mail: hoffmann@kreissportbund-jl.de)

## Themenkomplexe

Uhrzeit	Inhalt	Referent
08:45 - 09:00 Uhr	<b>Begrüßung/Vorstellung/Ablauf und Inhalte/Organisatorisches</b>	
Workshop 1 / Workshop 2 09:00 - 10:30 Uhr	<b>Koordination mit Fitness fördern</b> <b>Theorie:</b> Fitness- Was ist es? Welche Methoden und Übungen gibt es? Wirksamkeit und Sinn von Fitness mit und ohne Geräte sowie deren Umsetzung und Einsatz in verschiedenen Sportarten <b>Praxis:</b> Varianten des spielerischen Aufwärmens mit und ohne Geräte, Varianten im Einzel, Partner- und Gruppenprozess, Schulung zur Verbesserung des DORFKRUG, Spiele und Übungsvarianten zur Fitness	Steffen Hartwig
	<b>Tae Bo</b> <b>Theorie:</b> Tae Bo- Was ist das? Einsatz, Methoden und Ausrüstung, Sicherheitsaspekte, Schlagtechniken <b>Praxis:</b> Aufwärmübungen, Techniken (Faust-, Fuß-, Block- und Stepptechniken), Schlag- und Trittkombinationen; Cool- Down, Ablauf eines Workouts	Sandra Zeibig
Workshop 1 / Workshop 2 10:30 - 12:00 Uhr	<b>Die Teilnehmer wechseln die Workshops</b>	
Mittagspause 12:00 – 12:30 Uhr		
Workshop 3 12:30 - 14:45 Uhr	<b>Vielschichtigkeit von Geräten Matten - Bänke- Medizinbälle</b> <b>Theorie:</b> Einsatz, Regeln, Hinweise zum Einsatz von Matten, Bänken und Medizinbällen <b>Praxis:</b> Spiel- und Übungsvarianten im Training, Variantenreiche Spielformen mit M-B-M werden praxisnah erprobt	Steffen Hartwig
14:45 - 15:00 Uhr	<b>Auswertung/Verabschiedung</b>	

## Datenschutz

Der KSB JL e.V. verpflichtet sich, im Umgang mit personenbezogenen Daten zum Zwecke der Lehrgangsabwicklung, die Vorgaben der DSGVO einzuhalten. Die Datenschutzerklärung für Lehrgänge des KSB JL e. V. ist auf unserer Internetseite einzusehen.