

21.09.  
2024

# GoSports- Festival

Hannover

10:00 - 11:30 Uhr Workshops I

## WS 1.01 Förderung der motorischen Entwicklung im Grundschulalter

Lerne in einem Mix aus Theorie und Praxis, wie du die motorische Entwicklung von Kindern im Grundschulalter mit viel Freude fördern kannst.

## WS 1.02 Five-a-side

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden die alternative Spielform Five-a-Side Handball aktiv kennen. Die Teilnehmenden werden durch das Austesten verschiedener Aufwärmspiele, Grundübungen und Grundspiele zum Zielspiel Five-a-Side Handball hingeführt. Durch den weichen Ball sowie das Verbot von Körperkontakt entstehen insbesondere bei Neulingen keine Hemmungen, sodass sich die Spielform speziell für den Einsatz in Schulen eignet.

## WS 1.03 EverydayFitness

Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Wesentlicher Bestandteil des funktionellen Trainings ist das Core(Körperkern)- oder auch Stabilisationstraining. In diesem Workshop werden alltagsrelevante Bewegungsabläufe, wie Greifen und Halten, Tragen, Steigen und Stützen als Gruppen-sowie als Stationstraining mit und ohne Geräte durchgeführt.

## WS 1.04 Tischtennis - kreuz und quer

Zum Tischtennis spielen benötigst du einen Tisch, einen Schläger und einen Ball - das ist soweit bekannt. Was ist aber, wenn du die Tische "anders" aufbauen möchtest? Höher, tiefer, schräger? Dann erhältst du ein ganz neues Tischtennis-Erlebnis, welches du in diesem Workshop kennenlernen darfst.

## WS 1.05 Sprache lernen in Bewegung - Elementarbereich

Spielerische Sprachförderung in Bewegung für noch nicht alphabetisierte Kinder und Jugendliche. In dem Workshop sollen viele Spiele und Übungen aus der "Sprache lernen in Bewegung" -Box des LSB kennengelernt und ausprobiert werden.

## WS 1.06 #Sportfluencer - Wie trete ich für meinen Verein auf?

(Wie) können Sportvereine junge Menschen über die sozialen Medien erreichen? Wie baut man einen zielgruppengerechten Social-Media-Auftritt nachhaltig auf? Welche kreativen Formate können wir gemeinsam entwickeln? Und wie trete ich vor der Kamera auf?

## WS 1.07 Psychische Gesundheit im Sport

Tauche ein in die Welt der mentalen Gesundheit! Erfahre, warum es für junge Sportler\*innen so wichtig ist, nicht nur körperlich, sondern auch mental fit zu sein. Lerne Anzeichen für mentale Herausforderungen bei Sporttreibenden zu identifizieren und womit du ihnen im sportlichen Alltag am meisten weiterhilfst.

## WS 1.08 Meine Werte für ein gutes Miteinander im Sport

Ob bei der Mitgliedsversammlung, beim nächsten Sommerfest oder beim hundertjährigen Bestehen des Sportvereins: Demokratische Werte spielen in allen Bereichen eines Vereins eine Rolle.

Doch was hat Demokratie mit mir und meinem Sportverein zu tun? Welche Werte sind mir persönlich wichtig und sollten daher auch im Miteinander mit anderen (so auch im Sport) hochgehalten werden? Bitte ein mobiles Endgerät mitbringen.

## WS 1.09 Raufen nach Regeln

Es werden turnerische Grundübungen beigebracht, wie man richtig abrollt, seinen Körper richtig koordiniert und wahrnimmt, dazu verschiedene spielerische Zweikampfspiele nach Regeln mit vollem Körpereinsatz ohne jemandem weh zu tun.

## WS 1.10 Lachyoga

Übungen zur Entspannung und Bespaßung. Lachen und Yoga - wie passt das zusammen? Verschiedene Lachrhythmen imitieren die Atemtechniken, die man aus Fachrichtungen des Yogas kennt. Durch Übungen mit absichtlichem Lachen weckt man sein spontanes Lachen und der Körper schüttet Glückshormone aus. Nicht nur das Herz-Kreislauf-System wird trainiert, sondern nie hat Training so viel Spaß bereitet. Überzeugt euch selbst!

## WS 1.11 Fit für die Vielfalt

Auch im Sport gibt es Situationen, die Irritationen erzeugen, Fragen aufwerfen und Konflikte verursachen. Für ein gemeinschaftliches Sporttreiben aller Menschen brauchen wir Sensibilität und Verständnis für andere Werte, Ansichten und Verhaltensweisen. Hier werden praxisnah und spielerisch erste Einblicke in das Themenfeld gegeben.

## WS 1.12 Rugby

Laufen, spielen, raufen - beim Rugby-Workshop lernst du die wichtigsten Elemente des Rugbysports kennen!

## WS 1.12 Roundnet

Trendsport leicht vermittelt. Technik, Taktik und Teambuilding im Fokus. Spaß und Bewegung für alle! Roundnet ist die Trendsportart der letzten Jahre. Mit Elementen von Volleyball sind Spielwitz, Koordination, Ballgefühl und nicht zuletzt ein freundschaftlicher Teamgeist gefragt. Dazu ist die Sportart extrem schnell zu erlernen, sodass auf jedem Spielniveau sofort packende Duelle entstehen.

Anmeldung [hier](#)

## 11:45 - 13:15 Uhr Workshops II

### **WS 2.01 Förderung der motorischen Entwicklung in der KITA**

Lerne in Theorie und in vielen praktischen Übungen, wie du die motorische Entwicklung der Kinder im KITA-Alltag mit Spaß und Freude fördern kannst.

### **WS 2.02 Hula Hoop - Erste Moves für Beginnende**

Du hast ewig keinen Hula Hoop mehr gespielt? Du hast einen Reifen, aber er bleibt nicht oben? Du kannst den Reifen gut oben halten, aber was jetzt? Kindern und Jugendlichen fällt es oft leicht, den Reifen am Bauch zu halten und sie haben viel Spaß mit dem Gerät. Doch gerade dann sind schnell Variationen gefragt...

### **WS 2.03 Sweat & Fun**

Intervalltraining ist ursprünglich ein reines Cardiotraining in den Ausdauersportarten gewesen, eine Trainingsform zur Verbesserung der aeroben und anaeroben Ausdauer. In den letzten Jahren sind daraus aber Trainingsformen entstanden, die Kraft, Kraftausdauer, Ausdauer, Stabilität, Flexibilität und Koordination kombinieren. Es wird mit Belastung und Pause in unterschiedlichen Intervallen trainiert, aber so, dass nie eine vollständige Erholung stattfindet.

Damit alle unterschiedlichen Fitnesslevel bedient werden können, werden die Übungen modifiziert, so dass jede/jeder mitmachen kann.

### **WS 2.04 Tischtennis - Rundlauf Team Cup**

Jeder gegen jeden. Wer den Ball nicht auf den Tisch spielt, scheidet aus. So einfach lauten die Regeln vom Rundlauf, wie er auf jedem Schulhof gespielt wird. In diesem Workshop machen wir aus dem Rundlauf ein Teamerlebnis, in dem Mannschaften gemeinsam um den Sieg kämpfen können.

### **WS 2.05 Sprache lernen in Bewegung - Primarbereich**

Spielerische Sprachförderung in Bewegung für bereits alphabetisierte Kinder und Jugendliche. In dem Workshop sollen viele Spiele und Übungen aus der "Sprache lernen in Bewegung"-Box des LSB kennengelernt und ausprobiert werden.

### **WS 2.06 Social-Postings und Co: Mit Canva meine Events bewerben**

Die kostenlose Grafikdesign-Plattform Canva bietet für Vereine und Organisationen viele Vorteile. Mithilfe der Software können Social Media-Postings, Visuals, Poster, Flyer und anderer Content einfach und schnell erstellt werden. Im Workshop lernst du Canva kennen und erfährst, wie du die Software optimal für deinen Verein bzw. deine Organisation nutzen kannst. Dieser Workshop beinhaltet keine Sportpraxis. Bitte ein Smartphone mitbringen.

### **WS 2.07 Psychische Gesundheit im Sport**

Tauche ein in die Welt der mentalen Gesundheit! Erfahre, warum es für junge Sportler\*innen so wichtig ist, nicht nur körperlich, sondern auch mental fit zu sein. Lerne Anzeichen für mentale Herausforderungen bei Sporttreibenden zu identifizieren und womit du ihnen im sportlichen Alltag am meisten weiterhilfst.

### **WS 2.08 Kindeswohl im Sport**

Ein Einstieg in das Themenfeld der Prävention mit vielen Tipps für den Verein.

Dieser Workshop beinhaltet einen Überblick und eine Sensibilisierung zum Thema Kindeswohl und Schutz vor Gewalt im Verein. Der Fokus liegt auf dem Erkennen von Grenzverletzungen und der präventiven Arbeit. Es werden Möglichkeiten, Tipps und Ideen vermittelt, dieses Thema in den Verein zu bringen.

### **WS 2.09 Zweikampf zur Aggressionsbewältigung**

Kontaktängste überwinden & Zweikampfspiele mit Spaß Kontaktängste überwinden, Zweikampfspiele mit Spaß, Respekt vor dem\*der Partner\*in/Gegner\*in nach festen Regeln. Ausdauer, Kraft, Koordination und Körperbeherrschung trainieren ohne es zu merken.

### **WS 2.10 Yoga - MEET Yourself**

With yoga exercises, knowing I AM NOT THE BODY AND MIND but I am using them.

### **WS 2.11 Fit für die Vielfalt**

Auch im Sport gibt es Situationen, die Irritationen erzeugen, Fragen aufwerfen und Konflikte verursachen. Für ein gemeinschaftliches Sporttreiben aller Menschen brauchen wir Sensibilität und Verständnis für andere Werte, Ansichten und Verhaltensweisen. Hier werden praxisnah und spielerisch erste Einblicke in das Themenfeld gegeben.

### **WS 2.12 Grappling**

In erster Linie geht es im Grappling darum, den\*die Gegner\*in am Boden durch Hebeltechniken sowie verschiedene kontrollierte Griffe verletzungsfrei zur Aufgabe zu bringen. Dieser Kampfstil zeichnet sich besonders durch die nahe Distanz zum\*zur Gegner\*in und durch eine Vielzahl äußerst effektiver Techniken aus. Die sportliche Form des Grapplings bietet Anfänger\*innen und erfahrenen Kampfsportler\*innen aus verschiedensten Stilen, wie Ringen, Judo, Kickboxen und Karate ein weiteres Spektrum an Techniken.

### **WS 2.13 Spaceball**

Spaceball - Ein Mix aus Loch-Ball und Ultimate Frisbee mit einem Spaceball. In zwei Mannschaften versucht man den ungewöhnlich fliegenden Spaceball in einen vorgegebenen Zielbehälter zu werfen. Clevere Spielzüge, Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Tackling-Erfahrung ist hier gefragt. Spaceball kann in der Halle, auf der Wiese und bevorzugt auf sandigem Untergrund gespielt werden.

### **WS 2.14 Stundeneinstiege**

Stundeneinstiege sind für eine Übungs-/Sportstunde von großer Bedeutung. Der Körper soll auf die folgenden Aufgaben und die folgende Stunde vorbereitet werden. Ein Stundeneinstieg stimmt ein und sollte möglichst alle mitnehmen. Auch soziale, geistige und körperliche Aspekte sollen dabei berücksichtigt werden. Zusammen wollen wir verschiedene Stundeneinstiege ausprobieren. Je nach Altersgruppe, können Einstiege variieren und abgewandelt werden. Dies wollen wir gemeinsam näher angucken und Möglichkeiten entwickeln, die für die eigenen Bedürfnisse der Übungsstunde notwendig sind. Bitte bring ein Handtuch mit.

### **WS 2.15 Roundnet**

Trendsport leicht vermittelt. Technik, Taktik und Teambuilding im Fokus. Spaß und Bewegung für alle! Roundnet ist die Trendsportart der letzten Jahre. Mit Elementen von Volleyball sind Spielwitz, Koordination, Ballgefühl und nicht zuletzt ein freundschaftlicher Teamgeist gefragt. Dazu ist die Sportart extrem schnell zu erlernen, sodass auf jedem Spielniveau sofort packende Duelle entstehen.

[Anmeldung hier](#)

## 15:30 - 17:00 Uhr Workshops III

### **WS 3.01 Entspannungstechniken für zuhause und für den Alltag**

Stress hat viele Gesichter. Hier erfährst du, wie genau sich Stress und Anspannung auf deinen Körper auswirken und was du tun kannst. Du erlernst verschiedene Atem- und Entspannungstechniken sowohl für eine schnelle Entspannung im Alltag als auch langfristig.

### **WS 3.02 Hula Hoop - Hoop Dance Combo**

Hoop Dance ist freies Tanzen mit dem Hula Hoop Reifen zu Musik. Der Reifen wird mit allen möglichen Körperteilen gespielt. Die Bewegung zur Musik, der Flow und das Miteinander stehen im Vordergrund. Hoop Dance fördert deine Beweglichkeit, Koordination, Stressabbau und macht Spaß.

### **WS 3.03 Ballspiele**

Große, kleine, bunte, schwere oder leichte Bälle, hier ist für jede\*n was dabei!

In diesem Workshop werden wir kleine Spiele mit unterschiedlichen Bällen kombinieren und neu interpretieren. Übungen alleine, zu zweit und im Wettkampf gegeneinander werden nicht zu kurz kommen.

### **WS 3.04 Barre - das Tanzworkout to go!**

Workout meets Ballett: So oder so ähnlich, lässt sich das Barre-Workout erklären.

Du hattest immer schonmal Lust dich etwas im Ballett auszuprobieren, siehst dich aber nicht im herkömmlichen Training? Dann bist du hier genau richtig.

Dieses etwas andere Workoutformat verbindet intensives Training mit Elementen aus Ballett und Gymnastik.

### **WS 3.05 Sport trifft Nachhaltigkeit**

In diesem Workshop werden wir gemeinsam Möglichkeiten, Grenzen und Herausforderungen für den organisierten Sport in Bezug auf das große Thema Nachhaltigkeit reflektieren und Ideen für die Praxis erarbeiten. Was sind die wirkungsvollsten Schritte für einen Verein, um das Thema Nachhaltigkeit sowie nachhaltiges Bewusstsein bzw. Handeln in den Verein zu bekommen? Dieser Workshop eignet sich für Vereine, die bereits erste Erfahrungen mit dem Thema gesammelt haben und etwas tiefer einsteigen wollen.

### **WS 3.06 Erfolgreich Videoclips mit dem Handy drehen und schneiden**

Gerade im Sport sagen Bilder häufig mehr als tausend Worte. Wie lässt sich beides trotzdem in Videos kombinieren? Wie gestalte und schneide ich Videos auch ohne großes Vorwissen oder Equipment? Wie kann ein Video aufgebaut sein?

### **WS 3.07 Resilienz für Kinder**

Die Umwelteinflüsse sorgen für Herausforderungen bei Kindern. Das Selbstbild des Kindes durch eine fehlende Lobkultur und Schwächenorientierung verschlechtert sich zunehmend. Daher müssen wir Übungen und Spielformen zur Resilienzstärkung in unsere Stunden einbauen. Ich erkläre euch den theoretischen Hintergrund und füttere es mit Übungen und Spielen zur Resilienzförderung bei Kindern.

### **WS 3.08 Kleine Reise in die Sportpsychologie**

Entdecke spannende Möglichkeiten Emotionen im Sport zu steuern.

Emotionen spielen im Sport eine große Rolle. Um diese zu steuern, gibt es zahlreiche kleine Methoden. Wir schauen auf die vielfältige Welt der Sportpsychologie und können bestimmt einiges für das Training, den Wettkampf oder das eigene Leben erfahren.

### **WS 3.09 Yoga - MEET YOURSELF**

With yoga exercises, knowing I AM NOT THE BODY AND MIND but I am using them.

### **WS 3.10 Grappling**

In erster Linie geht es im Grappling darum, den\*die Gegner\*in am Boden durch Hebeltechniken sowie verschiedene kontrollierte Griffe verletzungsfrei zur Aufgabe zu bringen. Dieser Kampfstil zeichnet sich besonders durch die nahe Distanz zum\*zur Gegner\*in und durch eine Vielzahl äußerst effektiver Techniken aus. Die sportliche Form des Grapplings bietet Anfänger\*innen und erfahrenen Kampfsportler\*innen aus verschiedensten Stilen, wie Ringen, Judo, Kickboxen und Karate ein weiteres Spektrum an Techniken.

### **WS 3.11 Lacrosse**

In diesem Workshop kann die Sportart Lacrosse neu ausprobiert und kennengelernt werden. Wir üben den Umgang mit Schläger und Ball und führen in erste vereinfachte Spielformen ein.

### **WS 3.12 Mini-Sportabzeichen mit Hoppel und Bürste**

Übungen zur Förderung der Selbstregulation von Kindern im Alter von 3-6. Auf dem Weg zurück von Frau Eules Geburtstag werden neben wichtigen motorischen Grundfertigkeiten auch die exekutiven Funktionen der Kinder trainiert. Mit den Übungen sollen Kindern Bewegungsgelegenheiten ermöglicht werden.

### **WS 3.13 Slackline**

Es ist DAS propriozeptive Training für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zur Schulung des Gleichgewichts. Ihr lernt den Aufbau der Kunstfaserbänder und Basic-Techniken zur Vermittlung.

[Anmeldung hier](#)

**14:15- 15:00 Uhr Foren**

**F 9.01 Nachhaltigkeit im Sportverein**

Erste Schritte und Ideen für den Start in ein nachhaltiges Vereinsleben. Wo fange ich an und ist das Thema überhaupt wichtig für meinen Verein? Ein erster Einstieg für alle, die sich bisher noch nicht so sehr mit diesem Thema befasst haben, das aber ändern möchten.

**F 9.02 Rechtliche Basics für Social Media**

Wir sprechen über den Einsatz von Social Media für den Sportverein. Und beschäftigen uns mit rechtlichen Fragen und Tipps, was man beachten sollte.

**F 9.03 Meine Werte für ein gutes Miteinander im Sport**

Ob bei der Mitgliedsversammlung, beim nächsten Sommerfest oder beim hundertjährigen Bestehen des Sportvereins: Demokratische Werte spielen in allen Bereichen eines Vereins eine Rolle. Doch was hat Demokratie mit mir und meinem Sportverein zu tun? Bitte ein mobiles Endgerät mitbringen.

**F 9.04 Engagementförderung**

Engagierte finden, wertschätzen und binden. Vereine leben durch freiwilliges und ehrenamtliches Engagement. Es ist Zeit, dies systematisch im Verein zu betrachten und Strukturen aufzubauen, mit denen (junge) Engagierte gewonnen werden und in denen sie sich wertgeschätzt und eingebunden fühlen. Schauen wir auf die kleinen Anregungen, die vielleicht in eurem Verein Großes bewirken.

**F 9.05 Let's go international**

Du hast schon mal überlegt eine Internationale Jugendbegegnung im Verein zu planen? Egal, ob es schon konkrete Pläne oder nur die vage Idee gibt - wir informieren in diesem Forum über Unterstützungsmöglichkeiten (z.B. Förderung, Suche von Partnervereinen) der Sportjugend. Damit die Fahrt und damit besondere Erlebnisse Wirklichkeit werden.

**F 9.06 Freiwilligendienste im Überblick**

Sport, Medien, Ausland und mehr. Was bieten die Freiwilligendienste im Sport aktuell an und wie können Vereine davon profitieren?

**F 9.07 Mittagsspaziergang um den Sportpark**

Mittagstief nach leckerem Essen? Nicht bei uns. Bei einem kleinen Spaziergang gibt es die Möglichkeit zum informellen Austausch mit anderen Teilnehmenden.

**Anmeldung [hier](#)**

**Das GoSports-Festival findet am gleichen Tag auch in Clausthal-Zellerfeld statt.**

**Hier geht's zu den Workshops in Clausthal-Zellerfeld!**

Veranstaltet von:

