



## Seminar „Reaktion – Koordination - Balance“

Eine immer größer werdende Anzahl an Kindern und Jugendlichen leidet in unserer modernen Gesellschaft an akutem Bewegungsmangel. Dieses stetig zunehmende Bewegungsdefizit führt u. a. dazu, dass bei ihnen wichtige, für die Körperbeherrschung entscheidende feinmotorische Fähigkeiten sehr schwach oder gar nicht ausgeprägt sind. Auch das „richtige Feedback“ auf unterschiedlichste Reize beim Sport und in vielen Alltagssituationen ist oft verlorengegangen. Ebenso mangelt es vielen Heranwachsenden an Kraft, die eine wichtige Grundlage für sportliche Aktivität darstellt. Das Training dieser Fähigkeiten ist sehr wichtig und stellt - während der Schießpausen - eine gute Möglichkeit dar, ihren Schützlingen eine willkommene Abwechslung zu bieten. Und nicht zuletzt wird eine verbesserte Körperbeherrschung auch zu besseren Schießergebnissen führen.

### Inhalte des Seminars (8 UE):

- Pulsabenteuer und Koordination
- Spiele mit Alltagsmaterialien
- Muskelaufbau und Kräftigung mit Swing-Stick, Hanteln und Theraband
- Wirbelsäulen- und Fußübungen
- Körperwahrnehmung und Entspannung
- Feinmotorik und Balance
- Gehirnjogging

### Termin:

Samstag, **30. Juni 2018**, 9:00 – 17:00 Uhr

### Ort:

Olympia-Schießanlage  
„Jugendraum“ (LD-Halle, 1. Stock links)  
Ingolstädter Landstraße 110  
85748 Garching-Hochbrück

### Referentin:

Doris Liebl (Sporttherapeutin, Lizenzen: BLSV, BVS, LAG-Bayern)  
Seminarbetreuung: Elisabeth Stainer (Landesjugendleiterin)

### Teilnehmergebühr:

**25,- Euro.** Darin sind Mittagessen (inkl. ein alkoholfreies Getränk), Referenten- und Materialkosten enthalten. Bitte beachten Sie, dass weitere Getränke selbst mitzubringen sind. Die Teilnahmegebühr wird vor Ort in bar kassiert.

### Mitzubringen:

Schreibzeug, Testatheft (falls vorhanden), Sportbekleidung (Trainingsanzug und Sportschuhe), Getränk, Isomatte oder Decke, 2 PET-Flaschen (500-1000 ml) als Hantelersatz.

### Teilnehmerkreis:

Jugendleiter/-innen und alle, die für einen Verein im Bereich Kinder und Jugendliche tätig sind.

### Anmeldung über den BSSB-Onlinemelder für Aus- und Weiterbildungen

oder über das Jugendbüro ([jugend@bssb.de](mailto:jugend@bssb.de), 089-31 69 49-14)