



Bericht über das Einführungsseminar FSJ SuS und ÜL-C-Lizenz- Grundlehrgang

Vom 24. August 2020 bis 28. August 2020 hatte ich mein Einführungsseminar in mein FSJ „Schule und Sport“, kurz „FSJ SuS“. Ich wusste nicht, was auf mich zukommen würde und bin somit ohne große Erwartungen zur Landessportschule Albstadt gefahren, wo das einwöchige Einführungsseminar stattfand. Wesentliche Punkte in der Woche waren:

- Rechten und Pflichten im FSJ
- Aufsichts- und Versicherungsfragen
- Kinder- und Jugendschutz
- Sicherung von Sportgeräten (Einsatzfeld Schule)
- Erste-Hilfe-Kurs
- Jugend trainiert für Olympia
- Prävention sexueller Gewalt
- Projektmanagement.

Die Tage waren lang und teils auch sehr anstrengend, da es doch sehr viel Theorie und Informationen waren. Um 9:00 Uhr begann täglich das Programm, von 12:00 Uhr – 13:30 Uhr hatten wir Mittagspause und hatten dann wieder bis 18:00 Uhr Programm. Der Tag endete immer mit dem täglichen und verpflichteten Abendprogramm, was natürlich Sport war. Entweder spielten wir Teambuildingspiele, Basketball oder Volleyball auf den Beachvolleyballfeldern. Am letzten Abend war die Gruppe zum Abschluss gemeinsam Bowling spielen.

Der Zusammenhalt der Gruppe wuchs von Tag zu Tag. Meistens saßen wir bis spät abends noch nach dem offiziellen Programm zusammen und unterhielten uns oder spielten noch was zusammen. Ich persönlich habe mich in der Gruppe sehr wohl gefühlt.

In der darauffolgenden Woche hatte ich vom 31. August 2020 bis 4. September 2020 meinen Grundlehrgang für die Übungsleiter C-Lizenz. Bis auf ein paar wenige Teilnehmer vom Einführungsseminar waren es die gleichen Personen. Der Lehrgang fand auch wieder in der Landessportschule Albstadt statt.

Während wir vormittags hauptsächlich theoretischen Unterricht hatten, waren wir nach dem Mittagessen dann in der Sporthalle, um die erlernte Theorie in die Praxis umzusetzen. Die wesentlichen Punkte der Woche waren:

- Koordinative Fähigkeiten
- Spielerisches Kraftausdauertraining
- Turnerische Grundelemente und Le Parkour
- Konditionelle Fähigkeiten

Am Freitag mussten bereits die ersten Freiwilligen eine Übungslehrprobe von etwa 20 Minuten abhalten. Dazu wurden wir bereits donnerstags nachmittags in Kleingruppen eingeteilt und mussten dann zusammen die Lehrprobe entwerfen. Die Themen der Lehrproben waren:

- Die Einführung eines neuen Turnelements
- Ein Kraftausdauertraining für 3. und 4. Klässler
- Ein Aufwärmprogramm für ein Handballtraining
- Die Verbesserung der Kopplungsfähigkeit

Der negative Höhepunkt war der Corona-Vorfall in unserer Gruppe. Am Mittwochmittag musste einer der Teilnehmer unsere Gruppe verlassen, da dieser am Wochenende zuvor Kontakt zu einer positiv getesteten Person hatte. Die komplette Gruppe war nach der Nachricht sehr aufgewühlt und wusste nicht, wie sie sich verhalten bzw. handeln sollte. Alle Teilnehmer waren besorgt über den Ausgang des Testergebnisses. Am Freitagnachmittag, als ich bereits wieder zuhause war, kam die erhoffte gute Nachricht, dass der Teilnehmer negativ getestet wurde.

Fazit der ersten beiden Lehrgänge: Im Großen und Ganzen waren beide Wochen sehr interessant, aufschlussreich und wegen dem Corona-Verdachtsfall auch sehr ereignisreich. Ich konnte bereits viele Themen, Informationen und Übungen mitnehmen, die ich nun in meinem FSJ SuS anwenden kann. Ich freue mich jetzt schon auf die weiteren informativen Seminare.

08.09.2020, Annika Busalt