

## Bericht über Lehrgangswochen 1

Begonnen hat diese Woche mit einer am Ende doch ziemlich langen und frühen Anreise die allerdings reibungslos abgelaufen ist. Am Montag um 9 Uhr stand ich also an der Sportschule in Steinbach. Dort angekommen durften wir direkt unsere Zimmer beziehen wo bereits die ersten Freundschaften geschlossen wurden. Um 10 Uhr hatten wir die Möglichkeit durch verschiedenste Spiele die anderen Teilnehmer kennenzulernen. Bereits zu Beginn zeigte sich das wir zu einer coolen Gruppe zusammenwachsen würden, was sich am Ende auch bestätigen sollte. Durch das Freibad in welches wir gratis in unseren Pausen Zutritt hatten, wurden die unter anderem sehr, sehr heißen Mittage aushaltbar gemacht. Den Montagmittag verbrachten wir damit uns gegenseitig kennenzulernen, um dann abends den Tag schließlich bei einem gemeinsamen Sportprogramm welches wir mit Volleyball spielen verbrachten, ausklingen zu lassen. Am Ende fielen wir alle müde ins Bett und holten den verpassten Schlaf nach.

Am Dienstagmorgen standen bereits von 8:30 - 12:30 Uhr die ersten Sportstunden mit Frau Heer auf dem Programm. In diesen lernten wir, wie wir es schaffen konnten den Kinder die Spiele Interessant vermitteln zu können, was sich für unser FSJ natürlich als sehr hilfreich erweist. Auch die erste richtige Theoriestunde verbrachten wir nach einem angenehmen Freibadaufenthalt mit Herr Finkenzeller welcher uns ebenfalls die gesamte Woche über begleitete. Daraufhin hatten wir ein Yogaprogramm was es definitiv in sich hatte, auch wenn die Stunde darin endete das fast alle während einer Traumreise die Augen zumachten und einschliefen.

Am Mittwoch lernten wir die verschiedenen Motorischen Fähigkeiten bei Frau Kurz kennen welche wir daraufhin öfters brauchten. Über die Woche hatten wir ebenfalls Zeit zu dritt eine Lehrprobe vorzubereiten welche am Freitag vorgestellt werden sollte. Für die Vorbereitung dieser Lehrprobe bekamen wir den Mittwochabend frei womit auch dieser Tag endete.

Am Donnerstag startete der Tag damit die anatomischen Grundlagen des Körpers kennenzulernen. Dies half uns vor allem bei unserer Lehrprobe enorm, da wir nun genau wussten welche Strukturen des Körpers wir mit welchen Übungen beanspruchten. Ebenfalls lernten wir, wie man sich selbst aber vor allem Kinder richtig aufwärmt. Da ich am Donnerstag mein 18ten Geburtstag

feiern durfte, brachte unsere Leiterin einen Kuchen mit, was mich natürlich sehr freute. Den Abend ließen wir entspannt ausklingen und schliefen auch heute früh ein.

Am Freitag war es also so weit, der letzte Morgen war angebrochen. Diesen verbrachten wir letztendlich damit, dass jeder der Gruppe seine Lehrprobe präsentierte. Für diese bekamen wir größtenteils sehr positives Feedback auch wenn noch nicht alles perfekt lief. Verabschiedet wurden wir daraufhin von Herr Finkenzeller persönlich und es ging für alle wieder nach Hause.

Ich persönlich blicke zurück, auf eine coole Woche mit vielen coolen, neuen Leuten die ich kennenlernen durfte aber auch auf viele neue und interessante Informationen und Eindrücke die ich aus meinem ersten Seminar mitnehmen konnte. Ich freu mich auf das nächste Seminar in Albstadt und hoffe dort genauso viele Eindrücke zu sammeln und mein Wissen erweitern zu können.