

Ferienprogramm

„Ein Tag bei den Gewichthebern“



Viele Städte und Gemeinden ermöglichen es Vereinen beim sogenannten Ferienprogramm der großen Sommerferien mitzuwirken. Die DGJ ist hier jährlich aktiv und möchte Vereine und Verbände dabei unterstützen ein Ferienprogramm auf die Beine zu stellen.

Wir möchten euch einen durchgeplanten Ablauf inklusive allen nötigen Materialien (Sportutensilien ausgenommen) zukommen lassen, mit denen ihr 2 ½ Stunden Spiel, Spaß und Spannung rund um das Gewichtheben anbieten könnt.

Mit einigen Tipps und Tricks wollen wir euch helfen, das Ferienprogramm optimal vorzubereiten, damit am Tag der Veranstaltung nichts schiefgehen kann.

Zielgruppe:

- Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 14 Jahren
- Jungs und Mädchen
- Sportbegeisterung sollte vorhanden sein

Der Ablauf unseres Ferienprogramms ist wie folgt strukturiert:

1. Treffpunkt	5 Minuten
2. Begrüßung und Gruppeneinteilung	8 Minuten
3. Kennenlern-Spiel	15 Minuten
4. Aufwärmspiel: ABC Lauf	10 Minuten
5. Die Athletik-Schule	42 Minuten
6. Pause	10 Minuten
7. Lernschritte mit Stock	30 Minuten
8. Gewichtheber-Quiz	20 Minuten
9. Verabschiedung	<u>15 Minuten</u>
	150 Minuten

Wir liefern euch:

- Einen detaillierten Ablauf der einzelnen Programmpunkte
- Anhang 1 - Aufbauskitze für die Athletik Schule
- Anhang 2 - Aufwärmspiel analog dem ABC-Spiel der Heidelberger Ballschule
- Anhang 3 - Beschreibung der Stationen der Athletik Schule
- Anhang 4 - Punkte zählen Stationen der Athletik Schule
- Anhang 5 - Lernschritte mit dem Stock
- Anhang 6 - Gewichtheberquiz

An was müsst ihr im Vorfeld denken:

- Anmeldung beim Ferienprogramm der Stadt oder der Gemeinde
- Der Hinweis auf die benötigte Sportkleidung nicht vergessen
- Wollt ihr Bilder machen? Dann benötigt ihr eine Genehmigung der Bildrechte
- Hallenreservierung (Es wird ein Hallendrittel benötigt)

- Werbung auf eurer Homepage, auf Facebook, auf Instagram usw.
- Festlegung der Gruppengröße
- Kontrolle, ob alle Materialien vorhanden sind



Was ist direkt vor der Veranstaltung zu organisieren/ausdrucken:

- Wie groß sollen anhand der angemeldeten Teilnehmer die Kleingruppen für die unterschiedlichen Spiele werden?
- Aufbau der Stationen der Athletik Schule in der Sporthalle bevor die Teilnehmer kommen
- Beschilderung am Veranstaltungsort
- Ausdruck folgender Dateien
 - o Einen detaillierten Ablauf der einzelnen Programmpunkte
 - o Anhang 1 - Aufbauskizze für die Athletik Schule
 - o Anhang 2 - Aufwärmspiel → je Kleingruppe 1x
 - o Anhang 3 - Beschreibung der Stationen der Athletik Schule
 - o Anhang 4 - Punkte zählen Stationen der Athletik Schule
 - o Anhang 5 - Lernschritte mit dem Stock → Je Teilnehmer 1x
 - o Anhang 6 - Gewichtheberquiz → Je Teilnehmer 1x
- Werbe für deinen Verein, indem du am Ende jedem Teilnehmer einen Flyer mit euren Trainingszeiten austeilst
- Fertige eine Liste an, in die sich am Ende alle Kinder und Jugendlichen eintragen können, die sich für dein Training interessieren

Übersicht Materialliste:

Tesa und Schere	1	Befestigung der Schilder
Ball	1	Kennenlernspiel
ABC Spiele	Ca. 7	Aufwärmspiel
Eddings	Ca. 7	Aufwärmspiel
Anhang 1-4	1	Die Athletik Schule
Stoppuhr	1x	Die Athletik Schule
Weichbodenmatte	1	Station 1
Bänke	2	Station 2
Teppichfließen/ Handtücher	5	Station 3
Kleine Kästen	3	Station 4 und 7
Medizinbälle	2	Station 4
Dünne Matten	5	Station 5 und 7
Kastenzwischenteile	3	Station 7
Stöcke	Ca. 15	Lernschritte
Anhang 5	Ca. 15	Lernschritte
Anhang 6	Ca. 15	Gewichtheberquiz
Stifte	Ca. 15	Gewichtheberquiz
Infozettel	Ca. 15	Verabschiedung

Die DGJ wünscht allen Vereinen viel Erfolg bei ihren Ferienprogrammen.