

4-Tätige Jugendmaßnahme: Persönlichkeits- und Teamentwicklungscamp (PuT-Camp)

Altersgruppe: 12–18 Jahre

Ziel der Maßnahme

Das Persönlichkeits- und Teamentwicklungscamp soll junge Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung stärken und gleichzeitig langfristige Bindung an Sport, Verein und Gemeinschaft fördern.

Im Mittelpunkt stehen:

- Gemeinschaft erleben
- Selbstvertrauen stärken
- soziale Kompetenzen fördern
- Verantwortung übernehmen
- Teamfähigkeit entwickeln
- Werte im Sport erleben
- Austausch und Vernetzung ermöglichen

Die Maßnahme verbindet sportliche Inhalte mit Jugendbildung, Gruppenprozessen und gemeinschaftlichen Erlebnissen.

Fachliche Grundlage

Die Maßnahmen im Bereich Persönlichkeits- und Teamentwicklung orientieren sich an den Konzepten und Arbeitshilfen der Deutschen Sportjugend (dsj) sowie der Deutschen Gewichtheberjugend (DGJ).

Insbesondere dient die Broschüre „[Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gewichtheben](#)“ als zentrale Grundlage für Planung, Umsetzung und Reflexion der Maßnahmen.

Die Broschüre bietet:

- methodische Ansätze
- pädagogische Grundlagen
- Praxisbeispiele
- Übungen und Reflexionsmethoden
- sportartspezifische Zugänge für das Gewichtheben

und unterstützt Trainer*innen, Betreuer*innen sowie Jugendverantwortliche bei der gezielten Förderung psychosozialer Ressourcen im Sport.

Pädagogischer Ansatz

Sport als Lernraum

Gewichtheben dient nicht ausschließlich der Leistungsentwicklung, sondern auch als Raum für:

- gegenseitige Unterstützung
- Vertrauen
- Fairness
- Verantwortung
- Selbstreflexion
- Umgang mit Herausforderungen

Lernen durch Erleben

Die Inhalte sollen möglichst praxisnah und interaktiv vermittelt werden.

Wichtige Elemente:

- Gruppenaufgaben
- Reflexionsrunden
- Bewegung
- gemeinsame Herausforderungen
- kreative Methoden
- Austauschformate

Gemeinschaft stärken

Gerade im Jugendalter entstehen langfristige Bindungen häufig über:

- Freundschaften
- gemeinsame Erlebnisse
- Anerkennung innerhalb der Gruppe
- Zugehörigkeit

Empfehlungen zur Umsetzung

Gruppengröße

Empfohlen:

- ca. 20–30 Teilnehmende

Bei größeren Gruppen empfiehlt sich die Aufteilung in kleinere Gruppen mit Rotationssystemen.

Betreuung

Empfohlen wird ein vielfältiges Betreuungsteam:

- Trainer*innen
- Jugendleiter*innen
- pädagogische Betreuung
- junge Engagierte als Vorbilder

Mögliche Themenschwerpunkte

Persönlichkeitsentwicklung

- Selbstvertrauen
- Umgang mit Druck
- Motivation
- Ziele setzen
- Verantwortung übernehmen
- Umgang mit Herausforderungen

Teamentwicklung

- Kommunikation
- Vertrauen
- Konfliktlösung
- gegenseitige Unterstützung
- Rollen in Gruppen
- Fairness

Gesellschaftliche Themen

- Nachhaltigkeit
- gesunder Alltag
- Safe Sport
- Vielfalt und Respekt
- Social Media
- Umgang miteinander

Sportliche Inhalte

Sportliche Einheiten sind Bestandteil der Maßnahme, sollten jedoch:

- altersgerecht
 - abwechslungsreich
 - spielerisch
 - gemeinschaftsorientiert
- gestaltet werden.

Mögliche Inhalte:

- Techniktraining
- Athletik
- Teamspiele
- Einblicke in andere Sportarten
- koordinative Aufgaben
- Bewegungs-Challenges
- spielerische Wettkämpfe

Beispielhafte Programmbestandteile

Gemeinschaft & Teambuilding

- Kennenlernspiele
- Team-Challenges
- Schnitzeljagden
- gemeinsame Abendprogramme
- Gruppenaufgaben

Workshops

- Gesunder Alltag
- Nachhaltigkeit
- Ich und mein Umfeld
- Kommunikation im Team
- Motivation & Ziele
- Erste Hilfe
- Verantwortung im Sport

Beispielhafter Ablauf (4 Tage)

Tag 1 – Ankommen & Gemeinschaft

- Anreise
- Kennenlernen
- Teambuilding
- gemeinsamer Abend

Tag 2 – Persönlichkeit & Bewegung

- Sporteinheiten
- Workshops
- Gruppenaufgaben
- Freizeit
- Abendprogramm

Tag 3 – Team & Verantwortung

- gemeinsame Aktivitäten
- sportliche Challenges
- Gemeinschaftserlebnisse

Tag 4 – Reflexion & Abschluss

- Feedback
- gemeinsame Auswertung
- Transfer in Verein und Alltag
- Verabschiedung

Wichtige Erfolgsfaktoren

- Beteiligung ermöglichen
- Leistung nicht in den Mittelpunkt stellen
- Reflexion einbauen
- Anschluss schaffen
- Gemeinschaft stärken

Die Vorlage kann flexibel angepasst werden:

- Dauer der Maßnahme
- Altersgruppe
- Themenschwerpunkte
- sportlicher Anteil
- regionale Möglichkeiten
- Gruppengröße

Wichtig ist eine ausgewogene Mischung aus:

- Bewegung
- Bildung
- Gemeinschaft
- Freizeit
- Beteiligung

Zielbild

„Ich bin Teil einer Gemeinschaft, kann mich einbringen und habe meinen Platz im Sport gefunden.“