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

Übungsleiter-C-Lizenz-Grundlehrgang:

Meinen ersten Lehrgang hatte ich in der Woche vom 22.08.22- 26.08.22. In dieser Woche hatten wir den Übungsleiter-C-Lizenz-Grundlehrgang in Albstadt. Als ich dort ankam hatte ich noch keine Ahnung was auf mich zukommen wird. Am ersten Tag haben wir viele Kennen Lernspiele gespielt, die gut waren. Die Gruppe war sehr offen und ich habe mich schon von Anfang an recht wohl gefühlt. Der erste Tag begann um 10:30 Uhr und endete um 21:00 Uhr. Pausen hatte man immer ab 11:45-13:30 Uhr und von 17:30-19:00 Uhr. Am ersten Tag war von 19:00-21;00 Uhr ein verpflichtendes Sportangebot, bei der wir unsere Nachtaufsicht kennengelernt haben. Das verpflichtende Sportangebot war aber sehr entspannt, da man Sporttechnisch machen konnte was man wollte. Nach dem ersten Tag haben wir und alle in der „Klause“ getroffen. Die Klause ist wie eine kleine Bar in der Sportschule in Albstadt.

In der ersten Woche hatten wir folgende Themen:

- Training/Trainieren: Der gute Trainer und was verstehen wir unter Training
- Einführung ins Beachvolleyball
- Koordinative Fähigkeiten
- Einführung ins Kinderleichtathletik
- Konditionelle Fähigkeiten
- Spielfertigkeiten entwickeln und steuern

Die Tage gingen schnell vorbei, da man einen guten Ausgleich mit Theorie und Praxis hatte. Die Bausteine wurden sehr gut gestaltet, sodass es nicht langweilig wurde. Jeden Abend haben wir uns mit der Gruppe in der „Klause“ getroffen, um uns entspannt zusammen zu sitzen und 1,2 Bier zu trinken.

Einführungsseminar FSJ SuS:

In der darauffolgenden Woche hatte ich vom 29.08.22-02.09.22 mein Einführungsseminar FSJ SuS in Albstadt. In dieser Woche kamen 3 neue Leute dazu, die bei dem ÜL-Grundlehrgang noch nicht dabei waren. Das Einführungsseminar fand auch wieder in der Sportschule Albstadt statt.

Die Themen dieser Woche waren:

- Rechte und Pflichten
- Aufsichts- und Versicherungsfragen
- Kinder- und Jugendschutz
- Sensibilisierung sexualisierter Gewalt
- Jugend Trainiert
- Projektmanagment
- Erste Hilfe Kurs

Ich muss sagen in dieser Woche gingen die Tage nicht so schnell vorbei, da man auch jeden Abend ein verpflichtendes Sportprogramm hatte. Ebenfalls war in dieser Woche der Anteil der Theorie viel höher als der praktische Teil. Das machte den Tag ein wenig anstrengender aber trotzdem war die Woche auch wieder schön. Am letzten Tag dieser Woche waren wir alle zusammen Kegeln, das hat sehr viel Spaß gemacht.

Zusammengefasst waren die ersten beiden Wochen in Albstadt sehr aufschlussreich, interessant und schön dass man immer wieder neue Leute kennenlernt. Die nächsten Lehrgänge werden höchstwahrscheinlich wieder sehr cool und ich freue mich jetzt schon darauf.

07.09.2022, Nico Romano