

# FREIWILLIGES SOZIALES JAHR & BUNDESFREIWILLIGENDIENST IM HANDBALL

## Informationen & Praxisbeispiele

**Ihre Chance**  
**in der Jugendarbeit**



## Inhalt

1	Intro .....	3
2	Allgemeine Informationen zum FSJ + BFD.....	4
2.1	Informationen zum Freiwilligen Sozialen Jahr.....	4
2.1.1	Was ist das FSJ? .....	4
2.1.2	Zahlen, Daten, Fakten:.....	4
2.2	Informationen zum Bundesfreiwilligendienst.....	5
2.2.1	Was ist der BFD?.....	5
2.2.2	Zahlen, Daten, Fakten:.....	5
2.3	Informationen zum FSJ Sport und Schule.....	6
2.3.1	Was ist das FSJ Sport und Schule?.....	6
2.3.2	Zahlen, Daten, Fakten:.....	6
2.4	Beantragung einer FSJ-/BFD-Stelle.....	7
3	Gekonnter Einsatz von FSJlern und BFDlern .....	8
3.1	Turnverein Helmsheim (SG Heidelberg/Helmsheim).....	8
3.1.1	Sommerbeachhandballturnier / Handballcamp.....	8
3.1.2	Grundschulspielfeste / Rahmenprogramm bei Bundesjugendspielen.....	8
3.2	TSG Niefern.....	9
3.2.1	Ferisportclub.....	9
3.2.2	Kindergarten Kooperation.....	10
3.2.3	Aktive Bewegungspause in der Grundschule .....	11
3.2.4	Abenteuerspielplatz für Kleinkinder.....	12
3.3	TSV Birkenau.....	13
3.3.1	Alkoholfrei Sport genießen - Cocktailstand.....	13
3.3.2	Ballschule in Kooperation mit Kindergärten .....	13
3.3.3	Grundschulspielfest Handball.....	15
3.3.4	VR-Talentiade Handball .....	18
3.3.5	Das Zirkeltraining der Gesundheitsforschung .....	18
3.4	HSV Hockenheim .....	21
3.4.1	Sportcamp .....	21
3.4.2	Grundschulturnier .....	22
3.5	Badischer Handball-Verband.....	23
3.5.1	Kooperation Schule - Verein.....	23
4	Schlusswort.....	24

## 1 Intro

Der Handball wird in den kommenden Jahren sehr hart daran arbeiten müssen sich weiterhin an so schönen Szenen wie dieser hier erfreuen zu können!



Gemäß den Bevölkerungsvorausrechnungen des Statistischen Landesamtes Baden-Württemberg gibt es in den kommenden Jahren einen

### **Rückgang der 0-20-Jährigen von 19%!!**

Zu dieser Entwicklung gesellt sich noch das G8 und die Ganztageschule, was den Kindern und Jugendlichen immer weniger Zeit lässt außerschulischen Freizeitaktivitäten nachzugehen.

Das bedeutet für den Handballsport, dass wir keine Sekunde zu verschenken haben! Es gibt einen harten Wettbewerb um die Gewinnung von Kindern und Jugendlichen dem wir uns definitiv stellen müssen. Dabei konkurrieren wir nicht nur mit den anderen Sportarten sondern auch mit Organisationen wie den freiwilligen Feuerwehren, den Musikvereinen usw...

Diese sind sich der gravierenden Veränderung in unserer gesellschaftlichen Struktur vor allem im Bereich der Kinder und Jugendlichen ebenfalls bewusst und schauen auch nicht tatenlos zu. Deswegen liegt es an uns möglichst schnell aktiv zu handeln. Der Grundstein für die Zukunft kann nur jetzt gelegt werden! Wenn die Entwicklung verschlafen wird, beispielsweise dass wir als Handball-Vereine die Kinder im Kindergarten und in der Schule „abholen“ müssen, werden andere Sportarten und Organisationen die freien AG-Zeiten und Betreuungsangebote an den Bildungseinrichtungen besetzen, sodass der Handball an diesen Schulen langfristig außen vor bleiben wird...

Um als Verein und Verband diesen enormen Herausforderungen begegnen zu können, führt fast kein Weg daran vorbei ein Engagement von einer oder mehreren Personen im Verein in Betracht zu ziehen, die dort ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) oder den Bundesfreiwilligendienst (BFD) absolvieren.

Im Folgenden informiert Sie deshalb der Badische Handball-Verband über die Grundlagen des Freiwilligen Sozialen Jahres und des Bundesfreiwilligendienstes und legt Ihnen, dank der Unterstützung des TSV Birkenau, des TV Helmsheim, der SG HoRAN und der TSG Niefern, potenzielle Einsatz- und Refinanzierungsmöglichkeiten der FSJler und BFDler dar.

## 2 Allgemeine Informationen zum FSJ + BFD

### 2.1 Informationen zum Freiwilligen Sozialen Jahr

#### 2.1.1 Was ist das FSJ?

Das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) ist ein Bildungs- und Orientierungsjahr für junge Menschen im Alter zwischen 16 und 27 Jahren. Die Freiwilligen leisten ihr FSJ in Vereinen/Verbänden/Sportkreisen in ganz Baden-Württemberg. Die Aufgabengebiete umfassen die Betreuung von Kindern und Jugendlichen, so wie die aktive Mitarbeit im Vereins- bzw. Verbandsgeschäft.



Während Ihres FSJ absolvieren die Freiwilligen die Ausbildung zur Handball C-Lizenz oder zum Übungsleiter-C-Lizenz Breitensport.

#### 2.1.2 Zahlen, Daten, Fakten:

- Alter: 16 - 27 Jahre
- Arbeitszeit: 38,5 Std./Woche
- Dauer: i. d. R. 12 Monate
- Beginn: 1. September jeden Jahres
- 25 Bildungstage + 1 Tag Ersthelfer-Kurs
- 26 Urlaubstage
- Taschengeld Freiwilliger 300 €/Monat
- Kosten für den Verein 520 €/Monat

Das sind die monatl. Gesamtkosten inkl. Taschengeld für den Freiwilligen

FSJler müssen dabei zu mindestens 70% ihrer Arbeitszeit für die pädagogische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden und dabei durch einen haupt- oder ehrenamtlichen Mitarbeiter des Vereins betreut werden.

Die Baden-Württembergische Sportjugend im Landessportverband Baden-Württemberg e.V. (BWSJ) ist seit 2001 anerkannter Träger für das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) im Sport in Baden-Württemberg.

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der BWSJ unter [http://www.lsvbw.de/sportwelten/sportjugend/freiwilliges\\_soziales\\_jahr/](http://www.lsvbw.de/sportwelten/sportjugend/freiwilliges_soziales_jahr/)

## 2.2 Informationen zum Bundesfreiwilligendienst

### 2.2.1 Was ist der BFD?

Der Bundesfreiwilligendienst (BFD) im Sport ist eine Möglichkeit für Frauen und Männer jeden Alters sich aktiv im Sport zu engagieren. Die Einsatzfelder umfassen, je nach Einsatzstelle, neben sportpraktischen Tätigkeiten auch die Bereiche Veranstaltungsorganisation sowie den Bereich „Sporträume“ (z.B. handwerkliche und gärtnerische Tätigkeiten).



Während des BFD haben die Freiwilligen die Möglichkeit sich zum staatlich anerkannten Übungsleiter C Breitensport ausbilden zu lassen und/oder weitere Fortbildungen mit sportlichem Hintergrund (z.B. Handball C-Lizenz, Vereinsmanager) zu besuchen.

### 2.2.2 Zahlen, Daten, Fakten:

Der Bundesfreiwilligendienst ist grundlegend identisch mit dem Freiwilligen Sozialen Jahr. Es gibt jedoch 2 große Unterschiede:

1. Der BFD ist für Freiwillige jeden Alters gedacht, also auch für über 27-Jährige
2. Ü27 ist auch Teilzeit ab 20 Std./Woche möglich
3. 25 Bildungstage + 1 Tag Ersthelfer-Kurs (für Ü27 nach Ermessen)
4. 26 Urlaubstage
5. Taschengeld Freiwilliger 300 €/Monat
6. Kosten für den Verein 520€/Monat
7. Beim BFD ist der Aufgabenbereich der Freiwilligen NICHT mit mindestens 70% auf die pädagogische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen festgelegt. Beim BFD sind beispielsweise folgende Tätigkeitsfelder denkbar:
  - a. Projekt- und Veranstaltungsmanagement
  - b. sportartspezifische Tätigkeiten (z.B. als Übungsleiter, der Bereich Kinder- und Jugendsport)
  - c. Arbeit mit besonderen Zielgruppen (z.B. Migranten, Ältere etc.)
  - d. Sporträume (u.a. handwerkliche und gärtnerische Tätigkeiten).

Weiter Informationen finden Sie auf der Homepage der BWSJ unter

<http://www.lsvbw.de/sportwelten/sportjugend/bundesfreiwilligendienst/>

## 2.3 Informationen zum FSJ Sport und Schule

### 2.3.1 Was ist das FSJ Sport und Schule?

Das FSJ Sport und Schule ist eine gemeinsame Initiative des Ministeriums für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg und der BWSJ. Es wird unterstützt von der Stiftung Sport in der Schule in Baden-Württemberg. Das Projekt ist speziell darauf ausgerichtet, Bewegung, Spiel und Sport in Grundschulen und die Kooperation zwischen Schule und Sportverein auszubauen.



Die Rahmenbedingungen für die Freiwilligen entsprechen weitgehend denen des klassischen Freiwilligen Sozialen Jahres im Sport. Die Besonderheit ist aber, dass die überwiegende Arbeitszeit in den Kooperationsgrundschulen im Bereich des außerunterrichtlichen Schulsports geleistet wird. Wichtig: Der reguläre Bewegungs-, Spiel- und Sportunterricht wird weiterhin von Lehrkräften durchgeführt.

### 2.3.2 Zahlen, Daten, Fakten:

- Alter: 16 - 27 Jahre
- Einsatzgebiet: 70 Prozent in der Schule, 30 Prozent im Verein
- Arbeitszeit: 38,5 Std./Woche
- Dauer: i. d. R. 12 Monate
- Beginn: 15. August jeden Jahres
- 25 Bildungstage + 1 Tag Ersthelfer-Kurs
- 26 Urlaubstage
- Taschengeld Freiwilliger 300 €/Monat
- Kosten für den Verein 175 €/Monat

Das sind die monatl. Gesamtkosten inkl. Taschengeld für den Freiwilligen

Die Baden-Württembergische Sportjugend im Landessportverband Baden-Württemberg e.V. (BWSJ) ist seit 2001 anerkannter Träger der Freiwilligendienste im Sport in Baden-Württemberg.

Weiter Informationen finden Sie auf der Homepage der BWSJ unter <http://www.lsvbw.de/sportwelten/sportjugend/fsj-sport-und-schule/>

## 2.4 Beantragung einer FSJ-/BFD-Stelle

Wenn ein Verein einen FSJler, einen BFDler oder einen FSJler Sport und Schule beschäftigen möchte, muss er sich zuerst bei der Baden-Württembergischen Sportjugend als FSJ-/BFD-Einsatzstelle anerkennen lassen.

Informationen hierzu finden Sie auf den oben genannten Seiten der BWSJ, sowie in deren Servicebereich in der Kategorie Freiwilligendienste unter:

<http://www.lsvbw.de/sportwelten/sportjugend/service/>

Bei Fragen zu den Freiwilligen Diensten oder konkret zur Antragsstellung wenden Sie sich bitte an die Ansprechpartner der BWSJ. Deren Kontaktdaten finden Sie unter dem Menüpunkt „Kontakt“ auf den oben genannten Websites.

## 3 Gekonnter Einsatz von FSJlern und BFDlern

### 3.1 Turnverein Helmsheim (SG Heidelberg/Helmsheim)

Ansprechpartner: Hagen Röthinger  
Telefon: 07251 / 55999  
Email: [heidiundhagen@gmx.de](mailto:heidiundhagen@gmx.de)



#### 3.1.1 Sommerbeachhandballturnier / Handballcamp

##### Ablauf des Projekts

Unsere FSJlerin Patricia Gutmann hat dieses Jahr als ihr Jahresprojekt ein Beachhandballturnier organisiert und geleitet. Leider hatten sich keine auswärtigen Mannschaften beteiligt. Unseren Vereinsmannschaften hat es jedoch sehr Spaß gemacht.

2011 hatten wir erstmals ein Handball-Camp angeboten. Die hervorragende Resonanz hat uns veranlasst, ein solches auch 2012 (10. - 13. 04.) zu wiederholen. In zwei Hallen wurden ca. 200 Teilnehmer intensiv geschult. Für unsere FSJlerin Julia Schneider war die Organisation (Vorbereitung, Terminplanung, Essen- und Getränkebeschaffung, Fahrdienstgestaltung) das Jahresprojekt 2012.

#### 3.1.2 Grundschulspielfeste / Rahmenprogramm bei Bundesjugendspielen

##### Ablauf des Projekts

Mit unseren FSJ-Kräften führen wir jedes Jahr Grundschulspielfeste durch. 2011 waren es folgende Termine:

- 29.03. - Grundschule Heidelberg mit ca. 110 Schülern,
- 04. und 29. 11. - Grundschule Helmsheim mit ca. 170 Schülern,
- 28. 06. - Burgschule Obergrombach mit ca. 90 Schülern.

Es werden jeweils fünf Spielstationen und ein Minispielfeld aufgebaut. Bei der ersten Veranstaltung hat uns Ulla Richter vom Badischen Handball-Verband gute Tipps gegeben. Auch 2012 wurden diese Aktionen durchgeführt. Die Schulen zeigen jeweils großes Interesse.

Jedes Jahr begleiten wir auch die Grundschule Helmsheim bei den Bundesjugendspielen mit einem Rahmenprogramm. Dieses Jahr (10. 07.) haben wir allen Klassen zwischen den Leichtathletik-Wettbewerben ein Spaßprogramm (Kegeln mit Bällen, Bandenkegeln, Hütchenzielwurf) angeboten. Als Belohnung gab es Minimohrenköpfe.

Die Schulleitung möchte unsere Beteiligung an diesen Terminen nicht mehr missen.



## 3.2 TSG Niefern

Ansprechpartner: Stefan Ermentraut  
Telefon: 07233 / 4168  
Email: [stefan.ermentraut@tsg-niefern.de](mailto:stefan.ermentraut@tsg-niefern.de)



### 3.2.1 Feriensportclub

#### Projektdaten

Schwerpunkt	Ferien-Halbtagesbetreuung für Grundschüler
Schuljahr	2011/2012
Läuft seit	02/2004
Zeitl. Rahmen	6 Ferienwochen pro Schuljahr
Pers. Aufwand	mind. 2 Helfer – je 10 Kinder 1 Betreuer

#### Ablauf des Projekts

Seit Februar 2004 bietet die TSG Niefern an insgesamt 6 Ferienwochen (Herbst, Fasching, 1 x Ostern, 1 x Pfingsten, erste und letzte Sommerferienwoche) eine Halbtagsbetreuung für Grundschüler an.

Hintergrund waren diverse Anfragen von berufstätigen Eltern, die für die insgesamt 13 bzw. 14 Ferienwochen ihrer Kinder qualitativ gute Betreuungsmöglichkeiten suchten. Das Projekt hat sich sehr schnell etabliert und ist seit 2004 feste Einrichtung in Niefern. Die Kommune ist froh über dieses gute Programm und stellt die Halle kostenfrei zur Verfügung und für die TSG ist es eine gute Möglichkeit, die FSJler in den Ferien sinnvoll einzusetzen, da hier keine Schul- und nur teilweise Vereinsprogramme stattfinden.

Die Kinder können ab 7.30 Uhr kommen, spätestens 9 Uhr müssen die Kinder anwesend sein. Die Betreuungszeit geht dann bis 13 Uhr – ein Mittagessen gibt es nicht. In der Zeit bis 9 Uhr gibt es in den Vereinsräumen kleine Spielangebote, ab 9 Uhr startet das Tagesprogramm.

Die Betreuung läuft über FSJler sowie junge TSG-Übungsleiter im Alter von 16-20 Jahren unter der Leitung des Vereinsjugendausschusses. Zwei Wochen vor der Ferienwoche ist Planungsbesprechung, dort werden die Einsatzzeiten und die Schwerpunktthemen festgelegt – jede Woche hat einen bestimmten Schwerpunkt (Olympia, Kontinente, Märchen,...). Pro Tag gibt es einen Tagesverantwortlichen und Helfer je nach Anzahl der Kinder. Der Tagesverantwortliche muss das Tagesprogramm ausarbeiten und eine Woche vor der Ferienwoche beim Jugendvorstand abgeben, der das Programm dann mit dem Verantwortlichen durchgeht. Am Ende der Ferienwoche ist am Freitagmittag nach dem Aufräumen noch ein gemeinsames Pizzaessen vorgesehen, bei dem die Woche nochmal durchgegangen wird und Fragen, Ereignisse, Stärken und Schwächen angesprochen werden. Somit haben wir auch gleich eine interne Schulung für die jungen TSG-Übungsleiter, was sich dann auch in der Qualität der Vereinsstunden widerspiegelt.

Die komplette Woche kostet 37,50 Euro für das erste Kind, 20 Euro für das zweite Kind und das dritte Kind wäre frei. Darin sind alle Kosten für Materialien usw. eingeschlossen, ebenso Apfelsaft, Sprudel und Obst soviel die Kinder wollen – damit ist auch der Schulterschluss zwischen Bewegung und Ernährung geschlossen.

Die Betreuer erhalten einen Stundensatz von 4 Euro, der Tagesverantwortliche erhält für eine rechtzeitige Abgabe des Programms 20 Euro, weiterhin vergüten wir die Anwesenheit bei Vorbesprechung und Abschlussbesprechung mit je 8 Euro. Wir versuchen jeden Betreuer 2 oder

maximal 3 Tage einzuteilen, damit auch eine Abwechslung da ist – ein junger Betreuer kommt dann für 2 Tage (1 x Leiter, 1 x Helfer) auf 84 Euro – ein netter Nebenverdienst.

Für den Verein bleibt in diesen Wochen auch immer etwas hängen – zudem konnten wir uns mit diesem Projekt auch als zuverlässiger Betreuungsanbieter positionieren und ein wenig aus der „nur-Sport-Ecke“ herauskommen.

## 3.2.2 Kindergarten Kooperation

### Projektdate

Schwerpunkt	wöchentliche Betreuungsangebote für Kindergärten
Schuljahr	2011/2012
Läuft seit	07/2002
Zeitl. Rahmen	2-4 Stunden pro Woche
Pers. Aufwand	je nach Schwerpunkt 1-2 FSJler bzw. Helfer

### Ablauf des Projekts

Eine Analyse im Jahr 2002 ergab, dass bei der TSG im Kinderturnen (3-6 Jahre) zwar über 60 Kinder regelmäßig anwesend waren, es in Niefern aber zur gleichen Zeit 14 Kindergarten-Gruppen mit mehr als 300 Kindern gab. Somit gab es eine große Zahl an Kindern, die im Kindergartenalter nicht mit Sport und Bewegung in Berührung kommen.

Wir haben dann mit den Kindergärten Schnupperstunden in der großen Sporthalle vereinbart, in der immer mal wieder Hallendrittel frei sind und haben dort mit der Kindergarten-Gruppe eine Stunde, ähnlich dem Kinderturnen, aus dem Vereinsangebot durchgeführt. Nach einer kurzen Schnupperzeit hatte sich das Interesse gefestigt und wir konnten über Regelangebote verhandeln.

Da alle Kindergärten einen sehr weiten Weg in die Sporthalle haben, haben wir uns auf folgenden Modus/Rhythmus geeinigt:

- wöchentliches Angebot für Kinder von 5-6 Jahren – abwechselnd einmal in der Sporthalle und einmal direkt in der Kindereinrichtung
- regelmäßige Angebote für Kinder von 4-5 Jahren – alle 4-6 Wochen ein Termin in der Sporthalle
- ein Kindergarten nimmt nur sporadisch alle 4-6 Wochen an der Kooperation teil, aber das ist besser als gar nichts...
- im Mai/Juni machen wir dann als freies Angebot für alle Kindergartenkinder ein Kindergarten-Spielfest am Samstagmorgen über 2 Stunden, an dem regelmäßig bis zu 100 Kinder teilnehmen – hier haben wir dann auch direkten Kontakt und Zugriff auf die Eltern

Um den Kontakt mit der Schule zu stärken, haben wir 2 mal im Jahr (vor Weihnachten und vor Sommer) eine „Kooperationsstunde“ mit Kiga-Gruppe und einer ersten Klasse, die in dieser Stunde eine Patenfunktion übernehmen. Ebenso besucht die Grundschullehrerin, die regelmäßig in den Kindergärten mit den Schulanfängern arbeitet auch Stunden in der Sporthalle und beobachtet die Kinder dort direkt.

Leider ist es noch nicht gelungen, das Ernährungsthema in diese Kooperation nachhaltig zu verankern, hier sind wir noch dran. Ebenso konnten wir in den Vereinsstunden teilweise einen kleinen Rückgang der Teilnehmer verzeichnen, da die Kinder ihr Sportangebot ja schon morgens haben.

Mit diesem Programm erreichen wir 75 Prozent aller 5-6-jährigen Kindergartenkinder mit mindestens 30 zusätzlichen Bewegungsstunden pro Jahr – das ist eine imposante Zahl.

## 3.2.3 Aktive Bewegungspause in der Grundschule

### Projektdaten

Schwerpunkt	Bewegungsimpuls während der Schulstunden
Schuljahr	2011/2012
Läuft seit	02/2012
Zeitl. Rahmen	3 Stunden pro Woche
Pers. Aufwand	1 FSJler

### Ablauf des Projekts

In Niefern gibt es eine dreizügige Grundschule, die einen bewegungserzieherischen Schwerpunkt hat – leider ist es so, wie an vielen anderen Grundschulen auch, dass die eigentlichen Vorgaben, die mit der Anerkennung mit diesem Schwerpunkt verbunden sind, nicht ganz erreicht werden. Zudem hat die Schule nur einen kleinen Schulhof, so dass auch hier die Bewegungsmöglichkeiten der Kinder eher eingeschränkt sind.

Es gibt zwischenzeitlich genügend Untersuchungen, die belegen, dass Kinder nach gezielten Bewegungspausen anschliessend bis zu 40 Prozent aufnahmefähiger sind, eine Tatsache, die wir bei unserer Planung auch bei der Argumentation verwenden konnten.

Das war dann auch unser Ansatz – wir wollen mit kurzen, gezielten Bewegungsimpulsen während der Schulstunden die Kinder wieder aktivieren und für den Rest des Unterrichtstages fitmachen.

Unser FSJler hüpfte an drei Tagen jeweils eine Stunde (10-11 Uhr) durch die Schulklassen und macht 3-4-minütige Aktivpausen, d.h. eine Klasse 3-4 Minuten bewegen, raus aus dem Klassenzimmer, nächste Klasse usw. - jede Klasse hat pro Woche 2 Bewegungseinheiten.

Die Inhalte der Bewegungseinheiten kommen aus dem koordinativen und Rhythmusbereich, ebenso sind Elemente aus der Life-Kinetik mit dabei – eben spezielle Übungen zur Aktivierung der Gehirnhälften. Die Inhalte sind so aufgebaut, dass sie einfach beginnen, die Klassen dann nach dem ersten Termin mit dem Lehrer bis zum nächsten Termin selbständig üben und der Schwierigkeitsgrad dann sukzessive erhöht wird.

Ein ganz neuer Ansatz, der bei allen Grundschullehrern auf großen Anklang stieß. Ein weiteres Plus ist die Tatsache, dass die Aktive Bewegungspause bei den Kindern sehr gut ankommt und der durchführende FSJler bei den Kindern auch sehr gut ankommt und ein sehr gutes Image hat. Somit kennt jedes Grundschulkind unseren FSJler in einem positiven Zusammenhang und wenn wir dann Zettel für Sport-, Betreuungs- oder sonstige Angebote über den FSJler verteilen lassen, dann haben diese Zettel einen ganz anderen Stellenwert, als wenn wir die Zettel nur so verteilen.

Auch dies ist eine zusätzliche Nutzung der Zeiten, die einem Verein mit einem FSJler zur Verfügung stehen – an den frühen Morgenstunden gibt es sonst wohl nur wenig Alternativ-Möglichkeiten für einen FSJ-Einsatz.

## 3.2.4 Abenteuerspielplatz für Kleinkinder

### Projektdaten

Schwerpunkt	Einstiegsgruppe vor dem Eltern-Kind-Turnen
Schuljahr	2011/2012
Läuft seit	07/2008
Zeitl. Rahmen	Samstagsmorgen / zweiwöchentlich
Pers. Aufwand	1 FSJler, ggfs. 1 Helfer

### Ablauf des Projekts

Bei der TSG Niefern gibt es Baby-(PEKIP)-Kurse, die bis zum ersten Lebensjahr laufen, anschließend bieten wir knapp ein halbes Jahr eine Krabbelgruppe an, die Eltern-Kind-Gruppe läuft aber erst ab dem Alter von 2 Jahren.

Um den Eltern und Kindern ein durchgehendes Angebot bieten zu können, haben wir am Samstagmorgen eine Zwischengruppe vor der Eltern-Kind-Gruppe eingeführt, bei der die Kinder in spielerischer Form an die Sporthalle und die Bewegungsmöglichkeiten gewöhnt werden sollen. Dann fällt im Alter von 2 Jahren auch der Einstieg in die Eltern-Kind-Gruppe leichter.

Unser FSJler baut am Samstagmorgen in der kleinen Sporthalle eine Bewegungslandschaft auf, die speziell auf kleine Kinder (1 ½ bis 3 Jahre) zugeschnitten ist. Start für die Gruppe ist um 9.30 Uhr, die Stunde läuft bis 11 Uhr. Die Eltern können mit ihren Kindern kommen und die Bewegungsmöglichkeiten nutzen – es handelt sich dabei um keine geführte Gruppe, wie beim Eltern-Kind-Turnen, sondern um freie Nutzungsmöglichkeiten. Die Aufsichtspflicht liegt bei den Eltern, der FSJler baut auf, gibt Hilfestellungen, Anregungen und Tipps und baut am Ende gemeinsam mit den Eltern ab.

Mit diesem Angebot haben wir eine Vereins-Alternative zu den überall aus dem Boden schießenden „Indoor-Spielplätzen“ entwickelt – die Stunde wird von den Eltern sehr gut angenommen und hat sich inzwischen ein wenig zur „Papa-Stunde“ entwickelt, d.h. es kommen schwerpunktmäßig die Papas mit den Kindern, die zu den normalen Übungsstunden an den Nachmittagen nicht kommen können. Teilweise sind die Mamas dabei, teilweise nutzen diese den Samstagmorgen dann anderweitig.

## 3.3 TSV Birkenau

Ansprechpartner: Sven Holland / Michael Weber  
Telefon: 06201 / 379905  
Email: [mail@handball-verbundet.de](mailto:mail@handball-verbundet.de)



### 3.3.1 Alkoholfrei Sport genießen - Cocktailstand

#### Ablauf des Projekts

Am 28. und 29. April 2012 spielte die weibliche B-Jugend des TSV Birkenau in eigener Halle um die Deutsche Meisterschaft. Dies sah ich als eine passende Gelegenheit, im Foyer der Halle einen alkoholfreien Cocktailstand anzubieten. Unterstützt wurde das Projekt von der Aktion „Alkoholfrei Sport genießen“, indem uns eine kostenlose Aktionsbox zugeschickt wurde. Die Box enthält u. a. einen Werbebanner „Alkoholfrei Sport genießen“, Informationsmaterialien für Jugendliche, Eltern, TrainerInnen und BetreuerInnen, das aktuelle Jugendschutzgesetz, Cocktail-Shaker, Becher und Rezepthefte für alkoholfreie Cocktails, T-Shirts und einige Give-aways.

Ich kaufte rechtzeitig für diverse Rezepturen Getränke und Zutaten ein und baute am Morgen des 28.04.2012 meinen alkoholfreien Cocktailstand auf. Die Flyer und andere Inhalte der Aktionsbox legte ich mit auf einer Seite des Tisches aus. Somit konnten sich einige Interessenten Tipps zur Sucht- und Alkoholprävention einholen. Der gleiche Suchtpräventionsstand inkl. Cocktailbar stand den Zuschauern auch noch am Sonntag zur Verfügung.

Weitere Informationen finden Sie außerdem unter:

<http://www.alkoholfrei-sport-geniessen.de/>

### 3.3.2 Ballschule in Kooperation mit Kindergärten

#### Ablauf des Projekts

Ich bin in Birkenau und Umgebung in insgesamt 4 verschiedenen Kindergärten tätig. Dort leite ich einmal wöchentlich mit jeweils etwa 10 Kindern im Alter von 3-6 Jahren eine einstündige Sportstunde. Genauer genommen eine Ballsportstunde initiiert von der Uni Heidelberg und der somit entstandenen Ballschule Heidelberg. Ziel der Sporteinheiten ist die ganzheitliche Ausbildung von Kindern in ihrer geistigen, emotionalen und motorischen Entwicklung. Außerdem steht vielseitiges Erleben und Wahrnehmen von Sportspielsituationen und die Vermittlung spielübergreifender Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem Ball (z.B. Ballgefühl, Ballkoordination) im Vordergrund. Der wichtigste Nebeneffekt ist jedoch eine soziale Einbindung in "Sportspielgruppen".

#### **Was ist die Ballschule?**

Sportliche Aktivität ist gesund. Sie fördert die kognitive Leistungsfähigkeit. Bewegungsmangel dagegen kann bei Kindern zu Entwicklungsstörungen im motorischen, emotionalen und sozialen Bereich sowie zu Übergewicht und psychosomatischen Beschwerden führen.

Noch vor nicht allzu langer Zeit haben Kinder das „ABC“ des Spielens auf Straßen, in Parks oder auf Bolzplätzen erlernt. Diese vielseitige, natürliche Ballschule gibt es heute so gut wie gar nicht mehr.

Die Ballschule des TSV Birkenau, nach dem Konzept des Instituts für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg, schafft Abhilfe.

Mit dem Wissen, dass Kinder Allrounder sind und auf der Grundlage der neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnisse, gewährleistet die Ballschule eine professionelle, entwicklungsgerechte Anfängerausbildung, von der jedes Kind nur profitieren kann.

## ***Spielen fördert Talente***

*„Am Anfang müssen verschiedene Wege und Richtungen aufgezeigt werden.*

*Das Generalmotto lautet: Vielseitiges Spielen macht den Meister!“*

- Heiner Brand, ehemaliger Nationaltrainer Handball  
*„ ... Ich war immer ein bewegliches Kind und wenn ein Ball dabei war, egal was für einer, war ich glücklich.“*
- Mehmet Scholl, Fußball

## ***Was will die Ballschule?***

- Unterstützung der Kinder in ihrer Entwicklung durch ganzheitliche Ausbildung
- Vielseitiges Erleben und Wahrnehmen von Sportspielsituationen
- Vermittlung spielübergreifender Fähigkeiten mit dem Ball
- Soziale Einbindung in Sportspielgruppen; Entdeckung und Förderung von Talenten

## ***Wie funktioniert die Ballschule?***

Erste Erfahrungen im spielerischen Umgang mit dem Ball können schon im Kindergartenalter vermittelt werden. Zur Zielgruppe gehören hierbei:

Mädchen und Jungen im Alter von 4-6 Jahren, die Motivation und Lust zum Spielen verschiedener Ballsportarten haben.

Die Ballschule ist unter der Leitung des TSV Birkenau ein Gemeinschaftsprojekt der Birkenauer Sportvereine.

Die Spiel- und Übungsgruppen haben eine Größe von maximal 16 Kindern. Die Aufnahmekapazität ist dadurch begrenzt. Über eine Teilnahme entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen.

Weitere Informationen finden Sie außerdem unter:

Homepage: <http://www.ballschule.de/>

Link: <http://ballschule.tsv-birkenau.de/>

## 3.3.3 Grundschulspielfest Handball

### Ablauf des Projekts

Ich habe mich entschieden, als Qualifizierungsprojekt ein Grundschulspielfest zu organisieren. Ich bin während meines FSJ in der Sonnenuhren Grundschule bei der Handball-AG bereits im Einsatz gewesen und hatte somit schon einen guten Kontakt zur Grundschule und den Kindern. Somit kristallisierte sich, in Kooperation mit der Einsatzstelle, ziemlich schnell dieses Projekt als Qualifizierungsprojekt heraus.

Ein Grundschulspielfest dient in allererster Linie dem Spaß der Kinder. Dieses oberste Ziel stellt alles andere in den Schatten. Ein gutes Grundschulspielfest ist ein solches, nach dem die Kinder fragen: „Wann machen wir das wieder?“

Einen Tag mit Spaß, Bewegung und erinnerungswürdigen Erlebnissen – das wollte ich mit meinen zahlreichen Helfern den Kindern bieten. Wenn sie dadurch Spaß am Handball finden und danach in einen Verein kommen, ist es umso schöner, aber eben nicht oberstes Ziel, sondern lediglich der positive Nebeneffekt eines tollen Vormittages.

Bei der Planung und Organisation des Spielfestes fragte ich zunächst bei der Grundschule an, ob Interesse bestünde. Wir einigten uns relativ schnell, das Spielfest für die 3. und 4. Klassen der Grundschule zu organisieren. Da das Feedback sehr rasch überaus positiv ausfiel, reservierte ich beim TSV Birkenau und der Langenbergschule für den 20.04.2012 von 7-13 Uhr direkt die Halle. Als nächstes suchte ich mir ein paar Helfer vom TSV zusammen. Da ich allerdings noch mehr brauchte, bat ich an der Langenbergschule, um die Freistellung einiger älterer Schüler und zugleich Handballer. Vielen Dank an dieser Stelle noch einmal an die Langenbergschule für ihre zuvorkommende Kooperationsarbeit. Nachdem ich die genauen Klassenstärken erfragt hatte, erstellte ich einen Ablaufplan.

Ablaufplan für das Grundschulspielfest am 20. 04. 2012:

8.15 Uhr	Begrüßung der Klassen 3a, 3b, 3c
8.20 – 8.30 Uhr	gemeinsames Aufwärmen
8.35 – 10.05 Uhr	Spielfest
10.10 Uhr	Siegerehrung
10.25 Uhr	Begrüßung der Klassen 4a, 4b, 4c
10.30 – 10.40 Uhr	gemeinsames Aufwärmen
10.45 – 12.15 Uhr	Spielfest
12.20 Uhr	Siegerehrung

Im Folgenden kümmerte ich mich beim BHV, also bei Ulla Richter, um Informationen zur Gestaltung des Grundschulspielfestes. Dank ihrer Hilfe konnte ich relativ schnell einen Spielplan erstellen.

Da die Sporthalle der Grundschule etwas zu klein ist, verlegten wir die ganze Veranstaltung in die Langenberghalle. Somit wurden Handbälle in die Halle transportiert und dort am frühen Morgen des 20.04.2012 alle Stationen aufgebaut. Die Halle wurde dank der Trennvorhänge in drei Teile unterteilt. Zunächst wurden alle Kinder der 3. Klassen begrüßt. Jede Station wurde abgelaufen und den Kindern erklärt. Danach wärmten wir uns gemeinsam auf und teilten die Teams ein, indem in einer Reihe auf 8

abgezählt wurde. Im ersten Hallendrittel befand sich Station 1. Ich erklärte den Kindern kurz die ausgehängten Regeln und beantwortete deren Fragen.

## *Minihandball:*

Minihandball ist wie der Name schon sagt, der kleine Bruder des Handballspiels. Es wird nach vereinfachten, kindgerechten Regeln gespielt. Im Vordergrund steht dabei, dass die Kinder miteinander spielen, sich sportlich und fair verhalten. Das Spielfeld ist ebenso kindgerecht, wie die verwendeten Torabhängungen und es wird mit 4-5 Feldspielern plus Torwart gespielt. Spielball ist ein Softball.

Folgende Grundregeln sind zu beachten:

- Miteinander spielen, sportlich fair verhalten
- Torraum darf nur vom Torwart betreten werden
- Mit dem Ball in der Hand dürfen nur 3 Schritte gemacht werden
- Der Ball darf nur 3 Sekunden gehalten werden
- Der Ball darf nur einmal aufgetippt und wieder gefangen werden
- Man darf beliebig oft mit einer Hand prellen
- Es ist verboten, Gegenspieler zu halten, oder den Ball aus der Hand zu schlagen

Die Regeln werden dabei großzügig ausgelegt, um einen Spielfluss zu ermöglichen. Dabei steht Fairplay allerdings im Vordergrund. Die wichtigsten der genannten Regeln wurden auf Plakate zu geschrieben und diese gut sichtbar in der Halle aufgehängt. Schiedsrichter war Annette Brock, Minitrainerin vom TSV Birkenau.

## *Handballspielform:*

Im zweiten Hallenabschnitt wurde eine handballähnliche Spielform gespielt (Würfelball). Dabei kommen die Handballregeln erneut zum Einsatz. Nur die Art und Weise, wie ein Punkt erzielt wird ist unterschiedlich: 2 Mannschaften spielen gegeneinander und versuchen einen Schaumgummiwürfel, der auf einem kleinen Kasten liegt, herunterzuwerfen. Nach der Zahl der Würfelaugen, die nach oben zeigt, richtet sich die Wertigkeit des Wurfs (4 Augen = 4 Punkte). Die Kästen stehen jeweils in der Mitte einer Matte. Die Matten dürfen nicht betreten werden. Wir teilten das zweite Hallendrittel noch einmal, um auf zwei Spielfeldern gleichzeitig Würfelball spielen zu können. Schiedsrichter waren hier Minitrainerin Sabine Bielevelt und Miriam Hofmann.

Im dritten Hallenteil wurden dem Alter und der Anzahl entsprechende koordinative Spielstationen aufgebaut: *Mount Everest, Trampolin Torwurf, Pyramide und Balltreiben.*

## *Mount Everest:*

In einer Ecke der Sporthalle wurden zwei Barren parallel zueinander aufgestellt. Darauf wurde die Weichbodenmatte gelegt. Die Turnmatten wurden außen herum gelegt, um Sprünge abzdämpfen. Die Höhe des Berges wurde so eingestellt werden, dass die Kinder auf Zehenspitzen das obere Ende der Weichbodenmatte erreichen können. Den Kindern wurde erklärt, sie seien eine Bergsteigertruppe, die versucht, gemeinsam den Mount Everest zu besteigen. Ihr Ziel ist erreicht wenn der Letzte der Gruppe oben ist. Vorher nicht! Sie müssen sich also gegenseitig helfen, um nach oben zu kommen. Allerdings dürfen sie nur die Weichbodenmatte berühren. Sonstige Aufstiegshilfen wie der Barren oder die Wand sind absolut tabu.

## *Trampolin Torwurf:*

Es wurde zunächst ein Tor aufgestellt. In etwa 3m Abstand dazu wurde eine Weichbodenmatte hingelegt. Davor stand das Trampolin, vor welchem wiederum der Kasten stand. Als Aufstiegshilfe für den großen Kasten diente ein kleiner Kasten. Die Station funktionierte folgendermaßen: Ball schnappen – auf den kleinen Kasten – auf den großen – vom großen Kasten ins Trampolin und von dort aus direkt



weiter auf die Matte fliegen – In der Flugphase nach dem Trampolin den Ball aufs Tor feuern – Landen und Ball holen – hinten anstellen.

## *Pyramide:*

Von einer Markierungslinie aus (3m Abstand) wurde auf eine Pyramidenseite geworfen. Der zurückspringende Ball muss direkt gefangen werden.

## *Balltreiben:*

Beim Balltreiben wurden zwei Mannschaften eingeteilt. Das Spielfeld wurde durch Bänke abgegrenzt. Jede Mannschaft bekam einige Softbälle, mit denen das Ziel war, den großen Gymnastikball an die Bank der gegnerischen Mannschaft zu treiben. Geworfen werden durfte nur hinter der Bank des jeweiligen Teams. Ein Punkt konnte also erzielt werden, indem der Gymnastikball die Bank des Gegners berührte. Danach wurde er von den Betreuern der Station, Oliver Brock und Jann Spilger, wieder in die Mitte des Spielfelds gelegt.

Der Stationswechsel erfolgte alle 10 Minuten, indem durch mich eine laute Fanfare ertönte. Jedes Team wusste somit, dass es eine Station weiter wandern musste. Von 9.15 - 9.25 Uhr gab es eine kleine Pause, in der die Kinder sich stärken konnten. Für Mülleimer wurde auch gesorgt, sodass jedes Kind wusste, wohin die Pfandflaschen und wohin der Biomüll musste.

Danach ging es natürlich direkt weiter mit dem Spielfest. Die mitgekommenen Lehrer füllten währenddessen die von mir vorgefertigten Urkunden für die Kinder aus. Des Weiteren gab es noch Rückmeldebögen für die Lehrer.

Gegen 10:35 hatte jedes Team der 3. Klassen jede Station hinter sich und die Schüler/innen wurden von mir verabschiedet.

Nach einer kurzen Pause von 10 Minuten wurden die 4.-Klässler begrüßt und das Ganze nahm erneut seinen Lauf.

Danach räumte ich mit meinen zahlreichen Helfern die Halle auf & beseitigte den Müll. Insgesamt war das Grundschulspielfest auf jeden Fall ein großer Erfolg. Die Lehrer, Schüler und auch Betreuer hatten riesigen Spaß! Es kam ausschließlich positives Feedback der Kinder. Eine solche Veranstaltung sollte auf jeden Fall wieder stattfinden.

Weitere Informationen finden Sie außerdem unter:

<http://www.badischer-hv.de/verband/kinder-und-schulhandball/grundschulspielfeste>

## 3.3.4 VR-Talentiade Handball

### Ablauf des Projekts

Mit der VR-Talentiade, dem Programm zur Talentsuche und Talentförderung, leisten sieben Sportfachverbände in Baden-Württemberg zusammen mit den Volksbanken Raiffeisenbanken einen wertvollen Beitrag zur Nachwuchsförderung. Die beteiligten Sportfachverbände (Fußball, Golf, Handball, Leichtathletik, Ski, Tennis und Turnen) repräsentieren 1,8 Millionen Mitglieder in 6.500 Vereinen.

So funktioniert es:

Vom VR-Tag des Talents ins VR-TalentTeam müssen 3 Stufen überwunden werden.

1. Stufe: Zuerst messen sich die Kinder und Jugendlichen auf lokaler Ebene in so genannten dezentralen VR-TalentTagen.
2. Stufe: Bei der zentralen VR-Talentiade treten dann die Besten aus den VR-TalentTagen gegeneinander an. Dieses Event richteten wir vom TSV Birkenau in eigener Halle aus.
3. Stufe: Aus jeder Sportart werden jährlich die zwölf besten ins VR-TalentTeam berufen.

Weitere Informationen zur VR-Talentiade finden Sie im Internet auf folgenden Seiten:

Homepage des BHV:

<http://www.badischer-hv.de/verband/kinder-und-schulhandball/vr-talentiade>

Homepage VR-Talentiade:

<http://www.vr-talentiade.de/>

Die zentrale VR-Talentiade beim TSV Birkenau:

<http://w-jugend.tsv-birkenau.de/index.php/archives/11951>

## 3.3.5 Das Zirkeltraining der Gesundheitsforschung

### Ablauf des Projekts

Das Zirkeltraining der Gesundheitsforschung – Mitmachen, Erleben, Verstehen. Unter diesem Motto stand am 27.03.2012 das Training der weiblichen D-Jugend des TSV Birkenau. Das Zirkeltraining der Gesundheitsforschung führt die Kinder auf spielerische Art und Weise an Forschungsprinzipien heran und macht Forschung im wahrsten Sinne des Wortes erlebbar. Mit dem eigenen Körper und vor allem am eigenen Körper erlebten die Kinder, wie Wissenschaft funktioniert. Die Idee des Zirkeltrainings, das von der Deutschen Sportjugend und der Deutschen Sporthochschule Köln erarbeitet wurde, ist es, den Kindern zu ermöglichen an vier Mitmach-Stationen im Team mit einfachen Übungen ihren eigenen Körper und seine Funktionsweise zu erforschen. Eine abschließende gemeinsame Reflexionsphase mit den Übungsleitern Manuel Kümpel, Angelika Schneiderheinze sowie Frank Pollom vertiefte die eigenen Einsichten und schaffte einen Bezug zum persönlichen Lebenskontext. Zu jeder Station wurden den Kindern zu Beginn Methodisch-didaktische Tipps, sowie Hintergrundinformationen vermittelt.

Station 1 befasste sich mit dem Thema Energie – Im sportlichen Kontext sollten die Kinder erfahren, wie viel körperliche Aktivität notwendig ist, um durch Nahrungsmittel zugeführte Energie (z.B. durch einen Schokoriegel) wieder zu verbrennen. Alle Kinder wurden zunächst einzeln gewogen und rannten danach gemeinsam 1km um ein abgestecktes Feld in der Halle. In der Zeit wurde der jeweils individuelle Kalorienverbrauch der Kinder berechnet. Als Belohnung wurde den Kindern Schokolade nach dem Lauf versprochen – dabei handelt es sich aber nur um das Äquivalent der individuell verbrauchten Energie.

Ziemlich erstaunt waren die Sportlerinnen des TSV, als man in der gemeinsamen Reflexion errechnete, wie viel Minuten bzw. Meter man laufen müsste, um eine komplette Schokoladentafel zu verbrennen.

Bei Station 2 ging es darum, wie sich Gewicht auf den Bewegungsablauf und damit auf die Laufgeschwindigkeit jedes einzelnen auswirkt. In einem Selbstversuch konnten die Mädels bei einem Sprinttest über 20m mit und ohne Gewichte erfahren, welche Auswirkung z.B. zusätzliches Körpergewicht auf die eigene Leistung hat. Zunächst wurde die Zeit des Kinds ohne zusätzliches Körpergewicht gestoppt. Daraufhin wurden 2kg Gewichtsmanschetten an jedes Fußgelenk, sowie 1kg Manschetten an die Handgelenke angebracht und noch einmal „gesprintet“. Wie die Kinder unschwer feststellten, waren sie nun um einiges langsamer. Teilweise verdoppelten sich sogar die Laufzeiten. Der Einfluss von Zusatzgewicht auf die Laufgeschwindigkeit ließ sich den Kindern gut mit Beispielen aus der Tierwelt erklären: Warum ist der Leopard schneller als der Elefant? Gemeinsam wurden Gründe, die die Laufgeschwindigkeit bestimmen erarbeitet: Gewichts- und Größenunterschied, muskulärer Unterschied, sowie ein unterschiedlicher Körperbau stellten sich als die Hauptindikatoren heraus. Ziel war es hier, den direkten Zusammenhang zwischen Gewicht und körperlicher Leistungsfähigkeit zu verdeutlichen. Jedes „nichtaktive“ Kilo mehr Körpergewicht – also Fett – führt zu einer verminderten Leistungsfähigkeit.

Weiter ging es zu Station 3, an der das etwaige Lungenvolumen jedes Kinds bestimmt werden sollte. Den Kindern wurde zunächst der Aufbau und die Funktion der Lunge erklärt und darauf hingewiesen, dass das Lungenvolumen des Menschen die Vitalität und Funktionsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems beeinflusst. Ebenfalls wurde darauf hingewiesen, dass durch Ausdauertraining das Lungenvolumen vergrößert werden kann. Ein skaliertes Eimer (Skalierung bis 10 Liter) wurde mit 5 Litern Wasser gefüllt. Die Kinder atmeten nach maximaler Einatmung maximal in einen Luftballon aus. Der Ballon wurde mit einem Knoten verschlossen und komplett unter Wasser getaucht. Das individuelle Lungenvolumen wurde dann über die Differenz des verdrängten Wassers abgelesen. Abschließend wurde erörtert, wer weshalb das größte Lungenvolumen besitzt. Die TSV-Mädels stellten fest, dass die Unterschiede des Lungenvolumen u.a. mit dem Alter, der Größe, und der Häufigkeit des Sporttreibens zu tun haben. Manuel Kümpel nahm hier auch Bezug zur Atmung und fragte die Kinder, was ihnen an ihrer eigenen Atmung während des Laufens bei den beiden vorherigen Stationen aufgefallen war. Die Antworten führten zu dem Ergebnis, dass der Körper bei sportlichen Aktivitäten mehr Sauerstoff braucht und verbraucht, um die benötigte Kraft (Energie) bereitzustellen. Dadurch wurde nun auch klar, dass ein großes Lungenvolumen zu einer besseren Ausdauerleistung führen kann: Je größer das Lungenvolumen, desto besser die Ausdauer und umgekehrt!

Abschließend kam man nun zur letzten Station. An dieser 4. Station gab es eine chemische Analyse: Welche Rolle spielt der Säuregrad im Essen? Mit einem Teststreifen wurde der pH-Wert von Kräutertee, Wasser, Zitronensaft und Limonade bestimmt. Zunächst wurde den Mädels jedoch erklärt, dass bei gesunden Menschen der Säure-Basen-Haushalt des Körpers ausgeglichen ist, sodass alle Enzyme in den Zellen gut funktionieren können. Hierfür sorgen verschiedene Puffersysteme z.B. im Blut, oder in der Niere. Sie gleichen pH-Wert-Änderungen aus, die bei Stoffwechselfvorgängen entstehen. Um den Kindern die Unterschiede zwischen den verschiedenen pH-Werten begreifbar zu machen, sollte an dieser Station in Experimenten entdeckt werden, dass Nahrungsmittel unterschiedliche pH-Werte aufweisen. Sie erfuhren hier beispielhaft, welche Lebensmittel sauer, welche pH-Neutral und welche basisch sind. Ergebnis hierbei: Zitronensaft und Limo sind sauer (pH-Wert kleiner als 7), Wasser neutral (pH-Wert genau 7), Kräutertee basisch (pH-Wert größer als 7). Nach dem Testen der verschiedenen Flüssigkeiten wurde mit den Kindern gemeinsam besprochen, welche Lebensmittel gesund sind und in welchen Mengen was gegessen werden sollte. Gemeinsam wurde dann eine Ernährungspyramide



# FSJ & BFD im Handball

erstellt und die Wichtigkeit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichender Bewegung in den Fokus gestellt.

Alles in allem war das Zirkeltraining der Gesundheitsforschung für alle Beteiligten ein großer Erfolg. Die Kinder lernten viel Neues über ihren eigenen Körper, sowie die Wichtigkeit von ausgewogener Ernährung und viel Bewegung. Durch das große Engagement der Mädels und der guten Materialbeilagen waren auch die Übungsleiter über solch positive Resonanz sehr erfreut.

Mehr Informationen zu dem Projekt finden Sie unter:

<http://www.forschung-fuer-unsere-gesundheit.de/mitmachen/wettbewerbe-aktionen/zirkeltraining-der-gesundheitsforschung.html>

<http://w-jugend.tsv-birkenau.de/index.php/archives/11718>

## 3.4 HSV Hockenheim

Ansprechpartnerin: Ute Knopf  
Telefon: 06205 / 922880  
Email: [fam.knopf@t-online.de](mailto:fam.knopf@t-online.de)



### 3.4.1 Sportcamp

#### Ablauf des Projekts

Das Sportcamp des HSV Hockenheim ist eine Veranstaltung, die vom Verein angeboten wird, um Kinder in den Ferien zu betreuen und gleichzeitig zum Sport zu animieren. Im Camp werden verschiedene Spiele praktiziert, bei denen die soziale Kompetenz, der Teamgeist und ein Gemeinschaftsgefühl im Vordergrund stehen. Darüber hinaus sollen die grundmotorischen Eigenschaften geschult werden und Spaß an der Bewegung und am Sport entwickelt und gefördert werden.

An dem Sportcamp 2012 konnten Kinder im Alter von 7 – 10 Jahren teilnehmen (männlich und weiblich). Die Gruppengröße wurde auf 25 Kinder limitiert, um den FSJlern Oliver Palme und Mike Mitsch, die die volle Verantwortung trugen, einen guten Überblick über die Gruppe zu ermöglichen. Außerdem waren an allen Tagen jeweils zwei Assistenten anwesend, die die Teamleiter unterstützen sollten. Die teilnehmenden Kinder waren Mitglieder des HSV Hockenheim oder der Jugendspielgemeinschaft SG HoRAN.

Während eines Wochengesprächs wurde eine Checkliste erstellt, um aufzuteilen, wer für was zuständig war. Zunächst musste mit dem Hallenwart abgesprochen werden, wann die Jahnhalle in Hockenheim frei war. Andere Punkte, die geklärt werden mussten, waren die Verpflegung, die Anfertigung der Teilnehmerliste, das Organisieren von Helfern, das Werben für das Projekt und die Erstellung eines genauen Zeitplans.

Im nächsten Abschnitt der Planung, suchten sich die FSJler verschiedene Spiele heraus, die während des Sportcamps gespielt werden sollten.

Der Ablaufplan für das Sommercamp vom 22.02. – 24.02.2012 sah im Endeffekt wie folgt aus:

<b>Mittwoch:</b>	<b>Donnerstag:</b>	<b>Freitag:</b>
Begrüßung	Vielseitige Rhythmusschulung	Integrationsspiele
Kennenlernen	Obstpause	Obstpause
Kooperationsspiele	Staffelspiele	Schnelligkeit und Ausdauer
Obstpause	Mittagspause	Mittagspause
Sinnesschulung	Koordinationsübungen/-spiele	Wunschspiel der Kinder
Mittagspause	Obstpause	Obstpause
Spiele mit Stab und Reifen	Schlussbelastung & Cool Down	Wunschspiel der Kinder
Obstpause		Abschied mit Gruppenfoto
Spielturnier		

## 3.4.2 Grundschulturnier

### Ablauf des Projekts

Die Idee hinter dem Grundschulturnier war es, den Viertklässlern der verschiedenen Grundschulen zu ermöglichen, sich im sportlichen Wettstreit untereinander zu messen. Die Teams setzten sich aus Jungen und Mädchen zusammen, die größtenteils auch in der Handball-AG der jeweiligen Schule aktiv waren.

Fragen und Aufgaben, die vorab geklärt werden mussten, waren zum Beispiel die Reservierung der geeigneten Halle, die Kooperation zwischen Schule und Verein, das Rahmenprogramm (mit Begrüßung, Bewirtung, Siegerehrung,...), das Organisieren von Helfern (Schiedsrichter, Zeitnehmer, Bewirtung,...) und die Suche nach Sponsoren. Dabei bot sich die Aktion „Kinder stark machen“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung schnell als geeigneter Sponsor an.

Am 04.05.2012 war es dann soweit und das Grundschulhandballturnier begann um 13:30Uhr, nachdem sich die Helfer bereits vier Stunden früher einfanden um alles aufzubauen.

Die Viertklässler der sechs verschiedenen Schulen wurden in 2 Gruppen à 3 Teams aufgeteilt und spielten im Turniermodus um die Qualifikation für das Halbfinale. Die Gewinner der Halbfinale, machten den ersten Platz dann unter sich aus.

## 3.5 Badischer Handball-Verband

Ansprechpartner: Nils Fischer  
Telefon: 0721 / 91356-20  
Email: [nils.fischer@badischer-hv.de](mailto:nils.fischer@badischer-hv.de)



### 3.5.1 Kooperation Schule - Verein

#### **Ablauf des Projekts**

Die FSJler des Badischen Handball-Verbandes sind zu ca. 80% ihrer Arbeitszeit für unsere Vereine im Einsatz, um in deren Namen die sogenannten Kooperationen Schule-Verein bedienen zu können.

Der Einsatz von FSJlern zur Durchführung von Kooperationen Schule-Verein ist aus doppelter Hinsicht zu empfehlen:

- Es ist eine der besten Möglichkeiten neue Mitglieder zu gewinnen!
- Die Refinanzierung des FSJlers kann damit verbessert werden!

#### ***Was ist eine Kooperation Schule-Verein?***

Die BHV-FSJler führen an den Schulen Handball-AGs durch. Diese Kooperationen erstrecken sich über ein gesamtes Schuljahr. Wenn gewisse Bedingungen erfüllt sind, erhält der Verein vom Badischen Sportbund Nord (BSB) einen Zuschuss in Höhe von 360 € pro Kooperation und pro Jahr.

#### ***Wie kommt eine Kooperation Schule-Verein zu stande?***

Der Verein muss rechtzeitig auf die Schule zugehen, um den Kontakt anzubahnen und deren Interesse zu wecken. Für die Schule entsteht dabei nur ein Vorteil, da sie für dieses Zusatzangebot kein Personal oder Kosten aufwenden müssen. Für eine Kooperation im Schuljahr 2018/2019 mussten die Anmeldeunterlagen bis zum 1. Mai 2018 beim BSB online gestellt und abgegeben sein. Detailinformationen erhalten Sie auf der Website des BSB unter: <http://www.badischer-sportbund.de/zuschuesse/kooperation-schule-verein/>

Ob die Bezuschussung der Kooperation genehmigt wird teilt der BSB i.d.R. Anfang August mit. Selbst wenn der BSB aber keinen Zuschuss gewährt kann die Kooperation Schule-Verein trotzdem stattfinden, da der Versicherungsschutz jederzeit gegeben ist, wenn die Kooperation beantragt wurde.

#### ***Wie bekommt man den Zuschuss?***

Am Ende des Schuljahres muss ein einseitiges Abrechnungsfomular ausgefüllt und von Verein, FSJler und der Schule unterschrieben werden.

#### ***Was muss noch beachtet werden?***

Wenn ein FSJler mehrer Kooperationen betreuen soll, muss darauf geachtet werden, dass sich die AG-Zeiten der Schulen nicht überschneiden. Deswegen ist es immer anzuraten bei den Schulen mit dem Unterschreiben des Antragsformulares auch die möglichen Zeiten für die Handball-AG in Erfahrung zu bringen.

Da jede Kooperationsstunde auch eine Vor- und Nachbereitung bedarf, können FSJler maximal bis zu 12 Kooperationen in der Woche bewältigen.

## 4 Schlusswort

Der Badische Handball-Verband hofft sehr, dass Sie die aktuelle Situation und deren Entwicklung ernst nehmen und wir gemeinsam unseren Handballsport in seiner jetzigen Form über die nächsten Jahre und Jahrzehnte am Leben erhalten können. Dabei können Sie häufig auch auf die Unterstützung Ihrer ehemaligen FSJler und BFDler bauen, da diese eine starke Vereinsbindung entwickeln und sich bei Ihnen häufig weiter engagieren.

Wir danken alle denjenigen, die sich für unsere schöne Sportart unermüdlich einsetzen und ohne die ein Verband wie unserer nicht existieren könnte!

Wir freuen uns mit Ihnen, die vor uns liegenden herausfordernden aber auch sehr schönen Aufgaben in Angriff zu nehmen und den Handballsport in Baden weiter voranzubringen!



## Impressum

Herausgeber:

Badischer Handball-Verband e.V.  
Am Fächerbad 5  
76131 Karlsruhe  
geschaeftsstelle@badischer-hv.de  
www.badischer-handball-verband.de

