

GoSports- Festival

21.09.
2024

Clausthal-Zellerfeld

10:00 - 11:30 Uhr Workshops I

WS 1.01 Jakkolo

Ein Geschicklichkeitsspiel für Solo- oder Teamspieler auf kleinem Raum.

Jakkolo ist ein Geschicklichkeitsspiel, das auch als Sport betrieben wird. Gespielt wird auf einem 2 m langen, 40 cm breiten Holzbrett. Am Ende dieses Bretts befinden sich vier Tordurchlässe mit Boxen und verschiedener Wertung. In diese Boxen werden mit der Hand runde, konkave Holz-Spielsteine geschoben, welche einen Durchmesser von 51 mm und eine Dicke von 13 mm aufweisen. Alle weiteren Besonderheiten und Regeln lernt ihr im Workshop spielerisch kennen.

WS 1.02 Jakobsleiter und Prusiken

Die Jakobsleiter ist in Teamarbeit zu bewältigen, gemeinsam könnt ihr versuchen diese zu bewältigen und ans Ziel zu kommen.

Beim Prusiken geht es um Selbstsicherheit und das Vertrauen ins Material. Außerdem kannst du ganz selbstbestimmt auf deine Wohlfühlhöhe steigen.

WS 1.03 Roundnet

Trendsport leicht vermittelt. Technik, Taktik und Teambuilding im Fokus. Spaß und Bewegung für alle! Roundnet ist die Trendsportart der letzten Jahre. Mit Elementen von Volleyball sind Spielwitz, Koordination, Ballgefühl und nicht zuletzt ein freundschaftlicher Teamgeist gefragt. Dazu ist die Sportart extrem schnell zu erlernen, sodass auf jedem Spielniveau sofort packende Duelle entstehen.

WS 1.04 Klettern am Kletterturm

Klettern als Methode in der Jugendarbeit - Soziales Lernen durch den Sport: Vertrauen, Verantwortung, Umgang mit Ängsten.

Hier gibt es die Möglichkeit, einen Einstieg in das Thema mit einigen Tipps zur Klettertechnik, zur Betreuung der Kletternden, Verschieben der eigenen Grenzen usw. zu bekommen.

11:45 - 13:15 Uhr Workshops II

WS 2.01 Pound®

Bei Pound® handelt es sich um eine intensive Cardio Jam Session, welche simuliertes Schlagzeug spielen mit leichtem Widerstand kombiniert. Das Workout vereint Cardiotraining, Pilates, Elemente des Krafttrainings, sowie plyometrische und isometrische Bewegungsabläufe. Durch die kontinuierliche Bewegung des Oberkörpers mithilfe leicht gewichteter RIPSTIX® verwandelst Du Dich mit jedem Song in einen Kalorien verbrennenden Drummer.

WS 2.02 Jakobsleiter und Prusiken

Die Jakobsleiter ist in Teamarbeit zu bewältigen, gemeinsam könnt ihr versuchen diese zu bewältigen und ans Ziel zu kommen.

Beim Prusiken geht es um Selbstsicherheit und das Vertrauen ins Material. Außerdem kannst du ganz selbstbestimmt auf deine Wohlfühlhöhe steigen.

WS 2.03 Roundnet

Trendsport leicht vermittelt. Technik, Taktik und Teambuilding im Fokus. Spaß und Bewegung für alle! Roundnet ist die Trendsportart der letzten Jahre. Mit Elementen von Volleyball sind Spielwitz, Koordination, Ballgefühl und nicht zuletzt ein freundschaftlicher Teamgeist gefragt. Dazu ist die Sportart extrem schnell zu erlernen, sodass auf jedem Spielniveau sofort packende Duelle entstehen.

WS 2.04 Klettern am Kletterturm

Klettern als Methode in der Jugendarbeit - Soziales Lernen durch den Sport: Vertrauen, Verantwortung, Umgang mit Ängsten.

Hier gibt es die Möglichkeit, einen Einstieg in das Thema mit einigen Tipps zur Klettertechnik, zur Betreuung der Kletternden, Verschieben der eigenen Grenzen usw. zu bekommen.

Anmeldung [hier](#)

14:15 - 15:00 Uhr Foren

F 9.01 Freiwilligendienste im Sport

Vorstellung der Möglichkeiten in Niedersachsen, in Montenegro und auf dem afrikanischen Kontinent (Südafrika, Namibia, Sambia, Ruanda, Uganda).

F 9.02 Prävention Sexualisierter Gewalt

Was können wir in unserer täglichen Jugendarbeit konkret zur Prävention beitragen? Ein (Erfahrungs-) Austausch mit Anregungen.

F 9.03 Kooperation Schule und Sportverein

Wie können wir als Sportverein eine AG in Schulen anbieten? Eine kleine Einführung vom Kontaktaufbau, dem Nutzen des Schulgeländes oder anderen Räumen, über Erfahrung und Anforderungen, sowie Möglichkeiten weitere Richtungen einzuschlagen.

F 9.04 Mittagsspaziergang an der frischen Luft

Mittagstief nach leckerem Essen? Nicht bei uns. Bei einem kleinen Spaziergang gibt es die Möglichkeit zum informellen Austausch mit anderen Teilnehmenden und eine leichte Aktivierung nach dem Essen und vor der letzten Workshopphase.

Anmeldung [hier](#)

Das GoSports-Festival findet am gleichen Tag auch in Hannover statt.

[Hier geht's zu den Workshops in Hannover!](#)

15:30 - 17:00 Uhr Workshops III

WS 3.01 STRONG Nation®

STRONG Nation® ist ein neuartiges HIIT-Training (hoch intensives Intervall Training), bei dem sich Kraft- und Ausdauerübungen abwechseln und die Fettverbrennung gesteigert wird. Das besondere bei diesem Training ist die musikanimierte Bewegung – jede einzelne Bewegung wird durch die Musik wiedergegeben. Dieses Fitness-System wurde von Zumba® Fitness entwickelt und ist kein Tanzkurs.

WS 3.02 Headis

Eine Mischung von Fußball und Tischtennis. Mit Köpfchen wird der Trendsport eine spaßige und erfolgreiche Einheit. Stefan Raab hatte mit TV Total und Schlag den Raab mehrfach Headis in seinen Sendungen, spätestens nach einer Special-Sendung auf Pro 7 ist der Trendsport vielen Menschen bekannt. Es wird an einer Tischtennisplatte mit einem weichen 100 Gramm leichten Gummiball gespielt. Der Ball wird nur mit dem Kopf gespielt, trotzdem kommen schnell Ballwechsel zustande und es ist ein hervorragendes Training für Rumpf- und Beinmuskulatur. Der Referent Ingo Dansberg war selber sehr erfolgreich, über 1,5 Jahre war er auf der Weltrangliste Platz Nr. 1!

WS 3.03 Teamspiele mit Strategie

Du hast eine große Gruppe und möchtest mit allen spielen, dabei dein Gelände einbeziehen und die Spieler*innen herausfordern eine Strategie zu finden? Mit Siedler oder Capture the Flag als Laufspiel, kannst du dies schaffen. Lerne es kennen und probiere es gleich aus!

WS 3.04 Klettern am Kletterturm

Klettern als Methode in der Jugendarbeit - Soziales Lernen durch den Sport: Vertrauen, Verantwortung, Umgang mit Ängsten.

Hier gibt es die Möglichkeit, einen Einstieg in das Thema mit einigen Tipps zur Klettertechnik, zur Betreuung der Kletternden, Verschieben der eigenen Grenzen usw. zu bekommen.

Veranstaltet von:

