

FSJ Monatsbericht Januar

Anfang des Monats hatte ich meinen Aufbaulehrgang der C-Lizenzausbildung im Breitensport. Aufgrund der aktuellen Corona-Verordnungen fand dieser Online statt. Dementsprechend wurden auch nur die theoretischen Themen bearbeitet und der praktische Teil soll im Prüfungslehrgang nachgeholt werden. Neben den Themen, wie man am besten Koordinations- und Schnelligkeitstraining vor allem im Kinder- und Jugendbereich durchführt, lernten wir auch einige Randsportarten kennen. Diese mussten wir in Gruppen erarbeiten und mithilfe einer Präsentation den anderen Gruppen vorstellen.

Da die Schulen nach den Ferien noch nicht wieder im Regelbetrieb sind, bin ich weiterhin in der Notbetreuung. Hier merke ich, dass es von Woche zu Woche schwieriger wird, die Kinder zum Arbeiten zu motivieren. Durch den vielen Schnee wurden die Pausen auch häufig verlängert, damit die Kinder dort ihre Kreativität ausleben können. Einige Kinder bauten sogar ein Iglu oder eine Schneehöhle. Meistens wurde daraus auch ein Wettstreit, wer die beste Schneehöhle bauen konnte.

Bei der D-Jugend führen wir jetzt einmal wöchentlich ein Online Training durch. Dies gestaltet sich teilweise etwas schwierig, da man in dem Alter noch nicht alle Kraftübungen durchführen kann und man auch nicht jedes Mal das gleiche machen möchte. Deswegen versuchen wir in den nächsten Wochen auch einige koordinative Übungen mit Bällen durchzuführen, damit das Ballgefühl nicht komplett verschwindet. Das ist zwar nicht dasselbe, wie wenn man in der Halle trainieren würde, aber es ist besser als jedes Mal nur durch Krafttraining zu versuchen, die Kinder fit zu halten.