



ÜBUNGSLEITERKONGRESS

21./22. MAI 2022

SPORTSCHULE OBERHACHING

Programm und Beschreibungen der Workshops

FIFA-Zocken und nur am Rechner hocken? Wie begeistert man die zukünftige Generation mit neuen, digitalen Trainingsmethoden? Wie holen wir Kids raus aus dem Handy-TikTok-Loop und geben ihnen den Aktiv- Schub? Wie bauen wir bei Jugendlichen ein stabiles Mindset gegen die Gefahren im Netz auf?

*Das vorliegende, spannende Programm des Kongresses „Bewegungs- und Medienkompetenzen von Kindern und Jugendlichen stärken“ macht Übungsleiter und Trainer mit Vorträgen und Workshops fit für den Sport der Zukunft. Zusammen mit unseren Partnern und ihren renommierten Referent*innen bieten wir Ihnen/Euch ein interessantes Programm an, aus dem sich alle Teilnehmer*innen ihr individuelles Programm zusammenstellen können.*

Die Vorträge sind für alle gedacht und die Workshops sind frei wählbar. Pro Workshopschiene (A – D), wählt man je ein Workshop und einen „Ersatz Workshop“ für den Fall, dass der erstgewählte Workshop schon voll ist.

Herzlichen Dank unseren Partnern

<i>TU München Fakultät Sport- Gesundheitswissenschaften</i>	<i>Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung „Kinder stark machen!“</i>
<i>JFF Institut für Medienpädagogik, Sportwissenschaftler*innen der Uni BW</i>	<i>Robert- Enke-Stiftung</i>
<i>Bay. Tennisverband</i>	<i>BR - Medienkompetenzprojekte</i>
<i>Bay. Handballverband</i>	<i>Bay. Jugendring/Obb mit „digitalen Streetworking“</i>
	<i>Bayerischer Rundfunk</i>

Die Sportschule Oberhaching hat nicht nur ideale Bedingungen für den Sport in Theorie und Praxis, sondern bietet auch ein Wohlfühl-Ambiente mit kulinarischer Versorgung und Freizeitgestaltung.

Unsere Erfahrungen als langjährige Sportlehrer, Trainer und Ausbilder von Übungsleitern haben wir in der Zusammenstellung des Programms eingebracht und sind gespannt auf Ihre Wahl.

Unser OrgaTeam freut sich auf Sie/Euch

Reiner Bruhnke
Kongressleitung

Michael Reiß
Bildungsreferent

Samstag, 21.05.2022

Uhrzeit	Inhalt				
09.45-10.00	Begrüßung und Auftakt				
10.00-11.30	Tina Drechsel: JFF - Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis Impulsvortrag „ Zum Aufwachen in digital-mediatisierten Lebenswelten “ mit anschließender Diskussionsmöglichkeit Dr. Harald Schmid: BZgA - Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Impulsvortrag: „ Exzessives Medienverhalten “ mit anschließender Diskussionsmöglichkeit)				
11.45-13.15	Steff Brosz Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis Self-Tracking zum Thema machen A1	Dr. Harald Schmid BZgA Exzessive Mediennutzung bei Jugendlichen: Praxis im Gelände A2	Kristina Klier Universität BW München Warm-Ups & Streetgames A3	Bernhard Karg Bayerischer Handballverband „Die richtigen Dinge trainieren – die Dinge richtig trainieren“ Digitaler Masterplan Handball A4	Elodie Köppchen Bayerischer Rundfunk Sportlich und digital – mehr Content und Bewegung für Euren Insta-Kanal A5
13.15-14.15	Mittagspause				
14.15-15.00	Prof. Dr. Wackerhage: TU München Vortrag: „ Wissenschaft, Hype oder Bullshit? “ Wie verlässlich sind Trainingsinformationen aus dem Internet und wie kann ich sie für meine Trainingsplanung nutzen?				
15.15-16.45	Steff Brosz JFF- Institut für Medienpädagogik Self-Tracking zum Thema machen B1	Prof. Dr. Wackerhage TU München Wissenschaft, Hype oder Bullshit? Wie verlässlich sind Trainingsinformationen und wie kann ich sie für meine Trainingsplanung nutzen? B2	Kristina Klier Universität BW München Sportspiele 2.0 – Burner Games B3	Bernhard Karg Bayerischer Handballverband Die richtigen Dinge trainieren – die Dinge richtig trainieren. Digitaler Masterplan Handball B4	Elodie Köppchen Bayerischer Rundfunk Sportlich und digital – mehr Content und Bewegung für Euren Insta-Kanal B5
17.00-18.30	Nicola Stöcker Christina Sitzberger TU München Be digital - digitale Spielewelt für Kindergruppen C1	Prof. Dr. Wackerhage TU München Wissenschaft, Hype oder Bullshit? Wie verlässlich sind Trainingsinformationen und wie kann ich sie für meine Trainingsplanung nutzen? C2	Kristina Klier Universität BW München E-Sport & Schlaf C3	Saskia Klughardt Universität BW München Wann ist HIT wirklich HIT? C4	Elodie Köppchen Bayerischer Rundfunk Sportlich und digital – mehr Content und Bewegung für Euren Insta-Kanal C5

Sonntag, 22.05.2022 - 6 UE

Uhrzeit	Inhalt				
08.30-10.00	Nicola Stöcker Christina Sitzberger TU München Be digital - digitale Spielewelt für Kindergruppen D1	Saskia Klughardt Universität BW München Herzfrequenzgesteuertes Training im Spilsport (Spielanalyse) D2	Kristina Klier Universität BW München Sportspiele 2.0 – Burner Games D3	Jochen Hartmann Bayerischer Tennisverband Tennistraining gestern und heute – Videoanalyse im Leistungs- und Breitensport D4	Robert-Enke-Stiftung "Impression - Depression" Eine VR-Erfahrung der Robert-Enke-Stiftung D5
10.15-11.00	Patrick Garcia: Bezirksjugendring Oberbayern Vortrag: Digital Streetwork in der Jugendarbeit - auch für den Sport?				
	Kaffeepause				
11.30-13.00	Nicola Stöcker Christina Sitzberger TU München Hands on Workshop - "Digital-Technik und ich" E1	Saskia Klughardt Universität BW München Herzfrequenzgesteuertes Training im Fitness- und Gesundheitssport E2	Florian Ächter Machen Sport Apps krass? Was taugen Ffitness-Apps? E3	Jochen Hartmann Bayerischer Tennisverband Tennistraining gestern und heute – Videoanalyse im Leistungs- und Breitensport E4	Robert-Enke-Stiftung "Impression - Depression" Eine VR-Erfahrung der Robert-Enke-Stiftung E5
13.15-14.00	Reiner Bruhnke: Bayerische Sportjugend / BLSV Vortrag: „ Worauf es wirklich ankommt “ Sport real+digital - Kommunikation-Motivation-Emotion				

Kongress
Bewegungs- und Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen stärken
21./22. Mai 2022 in Oberhaching

Information zum Workshop

Self-Tracking zum Thema machen

Workshopbeschreibung:

Smartwatches und Fitness-Tracker können Körperfunktionen überwachen und Messdaten liefern. Das soll helfen, die Gesundheit zu erhalten oder sogar zu steigern! Self-Tracking ist nicht mehr nur im Profi-Sport angesagt.

Es bietet viele Möglichkeiten den eigenen Körper kennenzulernen, Grenzen auszutesten und sich mit anderen zu vergleichen. Mit der Nutzung von Fitness-Trackern können einerseits individuelle Vorzüge wie beispielsweise eine gesteigerte Motivation oder das Teilen von sportlichen Erfolgen in Social Media verbunden sein. Andererseits gibt es auch Herausforderungen und Risiken in Bezug auf Datenschutz sowie Leistungsdruck und Identitätsbildung.

Es gibt Einblicke in Methoden von SelfTracking im Freizeitsport (<https://self-tracking.iff.de/>) für die medienpädagogische Arbeit zum Thema. Gemeinsam tauchen wir in die Tracking-Welt ein und werden selbst aktiv mit den Materialien.

Referentin

Steff Brosz

Medienpädagogische Referentin am JFF - Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis. Ihre Schwerpunkte sind die vielfältige Auseinandersetzung mit neuen technologischen Entwicklungen ebenso wie genderspezifische Fragestellungen im Kontext von Social Media. Schwerpunkte: Coding & Gaming, Film- und Fotografie, Gender, Sportsoziologie

Maximale Teilnehmerzahl: 16

Hinweis: Es müssen keine Geräte mitgebracht werden.

[Zum Programm am Samstag](#)
[Zum Programm am Sonntag](#)

Kongress
Bewegungs- und Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen stärken
21./22. Mai 2022 in Oberhaching

Information zum Workshop

Exzessive Mediennutzung bei Jugendlichen: Handlungsansätze in der täglichen Sportpraxis

Workshopbeschreibung:

In vielen Übungen erfahren die Teilnehmenden, wie sie junge Sportlerinnen und Sportler vor exzessiver Mediennutzung schützen können und wie sie mit Jugendlichen umgehen können, die eine problematische Mediennutzung zeigen.

Referent

Dr. Harald Schmid

Dr. Harald Schmid sammelte als international erfolgreicher Leichtathlet über 400-m-Hürden zahlreiche Meistertitel und Medaillen.

Er begleitet und gestaltet seit 1995 „Kinder stark machen“, die Initiative zur frühen Suchtvorbeugung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, hält dazu Vorträge bei Schulungen, Tagungen und Fortbildungen und bildet Referenten aus Sportverbänden aus.

Weiterhin bringt er seine Erfahrungen aus dem Hochleistungssport in einer umfangreichen Vortragstätigkeit und in Programmen zur Gesundheitsförderung und Leistungsmotivation für Unternehmen und Institutionen ein.

Maximale Teilnehmerzahl: 25

Hinweis: Sportkleidung für draußen mitbringen

[Zum Programm am Samstag](#)
[Zum Programm am Sonntag](#)

Kongress
Bewegungs- und Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen stärken
21./22. Mai 2022 in Oberhaching

Information zum Workshop

Warm-Ups & Streetgames

Workshopbeschreibung:

Warm-Ups & Streetgames sind leicht zu erlernen, brauchen wenig oder kein Material, können draußen gespielt werden und kommen überwiegend ohne Sprache aus.

Sie eignen sich besonders als Eisbrecher und zum Kennenlernen, aber auch für Pausen. Dies wollen wir in verschiedenen Varianten an den Beispielen Schnick Schnack Schnuck, Pong und Snake ausprobieren und gemeinsam erleben.

Referentin

Kristina Klier

Universität der Bundeswehr München.
Sportwissenschaftlerin und sportpsychologische Expertin

Maximale Teilnehmerzahl: 25

Hinweis: Sportkleidung nötig

[Zum Programm am Samstag](#)
[Zum Programm am Sonntag](#)

Kongress
Bewegungs- und Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen stärken
21./22. Mai 2022 in Oberhaching

Information zum Workshop

Wann ist HIT wirklich HIT?

Workshopbeschreibung:

Praktische Durchführung einer Trainingseinheit mit dem Fokus von verschiedenen Belastungsintensitäten und wie diese mittels Herzfrequenzmessung gesteuert werden können (Polar Team System).

Subjektive vs. objektive Beurteilung

Der Workshop wird bei schönem Wetter draußen durchgeführt.

Referentin

Saskia Klughardt

Universität der Bundeswehr München

Maximale Teilnehmerzahl: 20

Hinweis: Sportkleidung für Sport im Freien.

[Zum Programm am Samstag](#)

[Zum Programm am Sonntag](#)

Kongress
Bewegungs- und Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen stärken
21./22. Mai 2022 in Oberhaching

Information zum Workshop

**Sportlich und digital –
mehr Content und Bewegung für Euren Insta-Kanal**

Workshopbeschreibung:

In diesem Workshop verbinden wir ganz praktisch Bewegungs- und Medienkompetenz. Ausgehend von sportlichen Momenten und Szenen lernen wir, wie wir diese

1. fotografisch und filmisch festhalten
2. schnell mit einfachen Methoden bearbeiten
3. die Clips und Snaps dann via Instagram unter das Volk bringen.

Referentin

Elodie Köppchen

Social-Media-Redakteurin Bayerischer Rundfunk – Sport
Studium der angewandten Medien mit Schwerpunkt Sportjournalismus

Maximale Teilnehmerzahl: 14

Hinweis: Die TeilnehmerInnen sollten ihr eigenes Smartphone oder Tablet mitbringen. (Im Idealfall ein iPhone oder iPad).

[Zum Programm am Samstag](#)
[Zum Programm am Sonntag](#)

Kongress

Bewegungs- und Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen stärken

21./22. Mai 2022 in Oberhaching

Information zum Workshop

Wissenschaft, Hype oder Bullshit?

Wie verlässlich sind Trainingsinformationen und wie kann ich sie für meine Trainingsplanung nutzen?

Workshopbeschreibung:

30 g Leuzin? Tabata? Oxygeniertes Wasser? BFR-Training? Wir werden im ersten Teil diskutieren, wie man die Qualität und Verlässlichkeit von Trainingsinformationen bewerten kann. Im zweiten Teil geht es darum, Trainingspläne zu schreiben, bei denen einige Empfehlungen auf wissenschaftlicher Evidenz beruhen

Referent

Prof. Dr. Henning Wackerhage

Technische Universität München, Professor für Sportbiologie

Ex Nationalmannschaft Triathlon

Maximale Teilnehmerzahl: 25

[Zum Programm am Samstag](#)

[Zum Programm am Sonntag](#)

Kongress
Bewegungs- und Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen stärken
21./22. Mai 2022 in Oberhaching

Information zum Workshop

Sportspiele 2.0 – Burner Games

Workshopbeschreibung:

Burner Games repräsentieren eine neue Art, Spiele zu erleben und zu unterrichten: Im Zentrum stehen überfachliche Kompetenzen sowie vielfältige Sinnperspektiven. Sportliche und soziale Aspekte werden dabei miteinander vernetzt und in Anlehnung an ausgewählte Erlebnisse aus Alltag und Medienwelt auf spannende Weise inszeniert. Dies wollen wir u.a. am Beispiel von Super Mario Kart und Tic Tac Toe in der Halle ausprobieren und erleben.

Referentin

Kristina Klier

Universität der Bundeswehr München.

Sportwissenschaftlerin und sportpsychologische Expertin

Maximale Teilnehmerzahl: 25

Hinweis: Teilnahme in Sportkleidung!

[Zum Programm am Samstag](#)

[Zum Programm am Sonntag](#)

Kongress
Bewegungs- und Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen stärken
21./22. Mai 2022 in Oberhaching

Information zum Workshop

Herzfrequenzgesteuertes Training im Spielsport (Spielanalyse)

Workshopbeschreibung:

Praktische Durchführung einer exemplarischen Trainingseinheit auf dem Sportplatz mit Sensoren (Polar Team Pro) - Anschließend digitale Spielanalyse mit verschiedenen Belastungsintensitäten, Wegstrecken, Geschwindigkeiten, Sprints und Herzfrequenzmessung (Polar Team Pro System).

Der Workshop wird draußen durchgeführt.

Referentin

Saskia Klughardt

Universität der Bundeswehr München

Maximale Teilnehmerzahl: 20

Hinweis: Sportkleidung für Sport im Freien.

[Zum Programm am Samstag](#)
[Zum Programm am Sonntag](#)

**Kongress
Bewegungs- und Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen stärken
21./22. Mai 2022 in Oberhaching**

Information zum Workshop

Be digital - Werde ein digitaler Trainer und probiere dich als Teilnehmerkind in der virtuellen Welt!

Digitale Spielewelt für Kindergruppen

Workshopbeschreibung:

Teil 1:

Vorstellung durch Beispiel-Videos: Spielideen synchron und asynchron mit Alltagsgegenständen für Kinder 4-7 Jahre und 8-14 Jahre zu Themenfeldern Bewegung, bewegte Ernährung, bewegte Umwelt

Teil 2:

Jetzt bist du dran! Werde ein digitaler Übungsleiter mit deinem Team, aber auch ein virtuelles Mitglied einer synchronen Spielstunde!
Erarbeitung von verschiedenen Spielformen mit Alltagsmaterial in Kleingruppen, Umsetzung in Live Session – Diskussion digitale Umsetzung

Referentin

Dr. phil. Christina Sitzberger und Dr. phil. Nicola Stöcker

TUM Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie und Angewandte Sportwissenschaft;
Projekte für Kinder mit und ohne Erkrankungen, Schwangere und Menschen mit Einschränkungen;
Bsp. kidsTUMove

Maximale Teilnehmerzahl: 25

Hinweis: Teilnahme nur mit eigenem Laptop möglich!
Sie können gerne zusätzlich ein Smartphone mitbringen.

[Zum Programm am Samstag](#)
[Zum Programm am Sonntag](#)

Kongress
Bewegungs- und Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen stärken
21./22. Mai 2022 in Oberhaching

Information zum Workshop

E-Sport & Schlaf

Workshopbeschreibung:

Die Games-Branche boomt, Computer- und Videospiele werden immer beliebter. V.a. auch corona-bedingt verbringt eine steigende Anzahl an Jugendlichen mehr Zeit vor dem Bildschirm, was sich wiederum negativ auf den Schlaf auswirken kann. In diesem Workshop werden Tipps für einen gesunden Schlaf genauso wie digitale Entspannungsmethoden vorgestellt. Daneben wollen wir uns hinsichtlich problematischen Spielverhaltens sensibilisieren und Umgangsmöglichkeiten diskutieren.

Referentin

Kristina Klier

Universität der Bundeswehr München.
Sportwissenschaftlerin und sportpsychologische Expertin

Maximale Teilnehmerzahl: 25

Hinweis: Smartphone mitbringen!

[Zum Programm am Samstag](#)
[Zum Programm am Sonntag](#)

Kongress
Bewegungs- und Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen stärken
21./22. Mai 2022 in Oberhaching

Information zum Workshop

Herzfrequenzgesteuertes Training

im Fitness- und Gesundheitssport

Workshopbeschreibung:

Praktische Durchführung einer Trainingseinheit mit dem Fokus von verschiedenen Belastungsintensitäten und wie diese mittels Herzfrequenzmessung gesteuert werden können (Polar Team System)

Der Workshop wird draußen durchgeführt.

Referentin

Saskia Klughardt

Universität der Bundeswehr München

Maximale Teilnehmerzahl: 20

Hinweis: Smartphone mitbringen!
Sportkleidung und Laufschuhe für Sport im Freien.
Wenn verfügbar: Polaruhr und -gurt

[Zum Programm am Samstag](#)

[Zum Programm am Sonntag](#)

Kongress
Bewegungs- und Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen stärken
21./22. Mai 2022 in Oberhaching

Information zum Workshop

Tennistraining gestern und heute –
Videoanalyse im Leistungs- und Breitensport

Workshopbeschreibung:

Zu Beginn wird den Teilnehmern*innen das Analysesystem „Playsight“ am Tennisplatz vorgestellt. Im zweiten Teil haben die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, an einem Anfänger- oder Fortgeschrittenenunterricht teilzunehmen, welcher durch einfache Videoanalysen begleitet wird.

Referent

Jochen Hartmann

Verbandsausbilder und Sozialpädagoge des Bayerischen Tennis-Verbandes e.V.

Maximale Teilnehmerzahl: 16

Hinweis: Saubere Sportschuhe für die Halle (streifenfrei – non marking)

[Zum Programm am Samstag](#)
[Zum Programm am Sonntag](#)

Kongress
Bewegungs- und Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen stärken
21./22. Mai 2022 in Oberhaching

Information zum Workshop

IMPRESSION DEPRESSION

Eine VR-Erfahrung der Robert-Enke-Stiftung

Workshopbeschreibung:

„IMPRESSION DEPRESSION – Eine Virtual-Reality-Erfahrung der Robert-Enke-Stiftung“ verfolgt das Ziel, mehr Verständnis für depressiv erkrankte Personen zu wecken, indem Nichtbetroffene für die Erkrankung sensibilisiert werden.

Zu diesem Zweck werden einzelne Facetten der Gedanken- und Erlebenswelt von depressiv erkrankten Menschen mit Hilfe einer Virtual-Reality-Brille dargestellt. Die Teilnehmenden können hierdurch krankheitstypische Symptome wie Antriebslosigkeit, grübeln oder Ausweglosigkeit in einer Selbsterfahrung realitätsnah miterleben.

Referent/in:

Referent*innen der Robert-Enke-Stiftung

Maximale Teilnehmerzahl: 24

Hinweis: Es müssen keine Geräte mitgebracht werden.

[Zum Programm am Samstag](#)
[Zum Programm am Sonntag](#)

**Kongress
Bewegungs- und Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen stärken
21./22. Mai 2022 in Oberhaching**

Information zum Workshop

Hands on Workshop - “Digital-Technik und ich”

Workshopbeschreibung:

Teil 1:

Vorstellung „Digitales kidsTUMove Event“
(Umsetzung, Technisches Know how, Anforderungsprofil, Erfahrungen, ...)

Teil 2:

„Hands on Workshop“ - ausprobieren in Kleingruppen. Erstellen eines eigenen virtuellen Raums mit der bereitgestellten Technik (Green Screen, Kamera...) und Software (OBS, Padlet).

Referentin

Dr. phil. Christina Sitzberger und Dr. phil. Nicola Stöcker

TUM Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie und Angewandte Sportwissenschaft;
Projekte für Kinder mit und ohne Erkrankungen, Schwangere und Menschen mit
Einschränkungen;
Bsp. kidsTUMove

Maximale Teilnehmerzahl: 25

Hinweis: Teilnahme nur mit eigenem Laptop möglich!
Sie können gerne zusätzlich ein Smartphone mitbringen.

[Zum Programm am Samstag](#)
[Zum Programm am Sonntag](#)

Kongress

Bewegungs- und Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen stärken

21./22. Mai 2022 in Oberhaching

Information zum Workshop

Machen Sport Apps krass?

Workshopbeschreibung:

Digitale Apps sollen uns in jeder Lage das Leben erleichtern. V.a. während der Corona Pandemie erfuhren Fitness Apps einen wahren Boom. Aber was taugen Apps? Sind sie nützlich und verständlich oder ggf. nur Geldmacherei?

Referent

Florian Ächter

Vita: Bayerischer Fußballverband
Doktorand an der TU München
Dozent:
- BLSV
- Triagon Academy
- Internationales Fußballinstitut

Maximale Teilnehmerzahl: 25

Hinweis: Smartphone oder Tablet mitbringen!

[Zum Programm am Samstag](#)
[Zum Programm am Sonntag](#)

**Kongress
Bewegungs- und Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen stärken
21./22. Mai 2022 in Oberhaching**

Information zum Workshop

Die richtigen Dinge trainieren – die Dinge richtig trainieren

**die Rahmentrainingskonzeption des DHB als digitaler Masterplan der
Talententwicklung im Handball**

Workshopbeschreibung:

Die DHB-RTK ist der Masterplan der Talentausbildung und -entwicklung im deutschen Handball.

Als vollständig digitales Angebot mit zahlreicher Bebilderung und Beispielvideos bietet die RTK nicht nur eine Hilfestellung bei der Auswahl, sondern auch bei der Umsetzung der empfohlenen Trainingsinhalte.

Die Veranstaltung zeigt das System der digitalen, mediengestützten Rahmentrainingskonzeption und stellt Umsetzungsbeispiele in der Praxis vor.

Referent

Bernhard Karg

Handball-Landestrainer Südbayern

Maximale Teilnehmerzahl: 25

[Zum Programm am Samstag](#)
[Zum Programm am Sonntag](#)