



CVJM



cvjm bewegt

IMPULSHEFT

FÜR DIE

CHRISTLICHE KINDER-

UND JUGENDARBEIT

#CVJMbewegt
cvjm-bewegt.de



CVJM

Save the date:

DAS SPORTFORUM

**16. bis 18. Mai 2025
in Wuppertal**

Sport und Bewegung im christlichen Kontext –
Plattform für Vernetzung, Impulse und Motivation
cvjm.de/sportforum

Impressum:

CVJM-Gesamtverband in Deutschland e.V.
Im Druseltal 8, 34131 Kassel
info@cvjm.de

Layout: Grafikbüro Simone Struve
Bildquelle: unsplash, Pixabay

© 2023
cvjm-bewegt.de

cvjm bewegt



#CVJMbewegt

cvjm-bewegt.de

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

KRAFT 6



AUSDAUER 8



GLEICHGEWICHT 10



BEWEGLICHKEIT 12



SCHNELLIGKEIT 14



PRAXISÜBUNGEN 16

LIEDTEXT 18

INTERVIEW 22

„CVJM BEWEGT“

... unter diesem Motto fanden bereits 2011 und 2015 Kampagnen mit Aktionstagen und Challenges statt. Ziel war es, durch sportliche Aktionen in den CVJM-Ortsvereinen Menschen in Bewegung zu bringen und generell Sport und Bewegung als Bestandteile der Jugendarbeit zu fördern. Dieses Anliegen ist weiterhin aktuell. Warum?

- **Weil Sport verbindet und Menschen aus ganz unterschiedlichen Kontexten zusammenbringt.**
- **Weil Bewegung – gerade für Kinder – elementar wichtig ist und die Gesundheit fördert – körperlich und mental.**
- **Weil sportliche Aktivitäten vielfältige Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten bieten und so zur Persönlichkeitsentwicklung beitragen.**
- **Weil beim gemeinsamen In-Bewegung-Sein soziale Kompetenzen erlernt bzw. gefördert werden.**

Vielleicht fallen dir noch mehr Gründe ein?!

Wir haben uns jedenfalls gedacht, dass es nun an der Zeit ist, die „CVJM bewegt“-Idee mal wieder in Erinnerung zu rufen und aufleben zu lassen. Dafür haben wir kleine Kärtchen erstellt, die du als Gedächtnisstütze in deine Hosentasche stecken, in den Gruppenraum hängen, ... und natürlich gern auch als kleinen Gruß verschenken kannst.

Infos und Bestellung unter
cvjm-bewegt.de

Die fünf verschiedenen Motive greifen die motorischen Grundeigenschaften – quasi als Kernstück der körperlichen Bewegung – auf und bringen sie mit Bibelversen in Verbindung. In der vorliegenden Broschüre findest du dazu passend kurze Impulse sowie Ideen für kleine praktische Übungen und Spiele. Diese werden ergänzt durch ein Interview, in dem es darum geht, wie Glaube und Sport zusammenpassen und welche Potenziale es für den CVJM im Bereich Sport gibt.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen!

Und vor allem: Lass dich inspirieren! Komm selbst und bring andere in Bewegung! Und lass uns gern auch wissen, wann, wo und wie ihr in eurem CVJM, in eurer Kirchengemeinde u. ä. sportlich aktiv seid und in Bewegung kommt.

**So können wir Ideen teilen,
vernetzen und allen zeigen:**

CVJM bewegt!



Nadine Knauf

Sportreferentin CVJM Deutschland



Du bist auf der Suche nach einem geeigneten Outfit für deine sportlichen Aktivitäten?
Dann schau dir doch mal die CVJM-Kollektion an!

*Ich bin allem
gewachsen durch den,
der mich stark macht.*

Philipper 4,13

KRÄFTE

WECKEN

KRAFT beschreibt die motorische Fähigkeit, einen bestimmten Widerstand überwinden zu können oder diesem standzuhalten. Die motorische Kraftfähigkeit kann nach sportmethodischer Sicht in die verschiedenen Erscheinungsformen wie Sprint-, Wurf- oder Sprungkraft unterschieden werden.

Unsere Tochter hat mit 5 Jahren in einem Handballteam angefangen. Sie ist für ihr Alter eher zart und klein. Da sie aber gern in Bewegung ist und schnell Neues lernt, hat sie ziemlich schnell im Training die Spielabläufe gelernt. Zwischen all den großen Mädchen kämpft sie sich durch ihre Geschicklichkeit und Schnelligkeit durch. Sie kann den Ball taktisch gut prellen und werfen und ist so schnell wie die größeren Mädchen.

Als sie zu ihrem ersten Turnier antreten sollte, war sie so aufgeregt, dass sie mal wieder nichts gegessen hat. Sie sagte: „Papa ich schaff das nicht, ich mach nur alles falsch.“ Und ich versuchte sie zu ermutigen, dass ich mit dabei bin und fing an mit ihr zu beten. Als ich fertig war, fuhr sie fort und sagte: „Lieber Gott, schenke mir Kraft und nimm mir meine Aufregung, dass die Trainerin zufrieden mit mir ist.“ Sie hatte vorher so viel trainiert, kannte die Spielabläufe, ihre Teamkolleginnen und die Trainerin sieht in ihr Potenzial und sie fängt an zu zweifeln?

Kommt uns das nicht alles bekannt vor? Siehst du immer dein Potenzial?

Wie sehen dich deine Mitmenschen und wie siehst du dich?

Wir können trainieren und Muskeln aufbauen und danach richtig durchtrainiert aussehen, aber tief im Inneren so schwach sein. Wir können nach außen Bibelverse aufsagen, uns als vorbildlichen Christen sonntags im Gottesdienst zeigen, aber tief im Herzen sind Zweifel, die uns auffressen. Wir suchen Anerkennung und Lob und orientieren uns daran, aber Gott sieht das anders.

ICH BIN ALLEM GEWACHSEN DURCH DEN, DER MICH STARK MACHT.

Philipper 4,13

Dieser Vers zeigt uns, dass wir Stärke zeigen, wenn wir auf Gott vertrauen. Wenn wir im Glauben wachsen und in Momenten in unseren Leben nicht den Zweifeln die Macht geben, sondern uns an der Kraft des Glaubens orientieren.

Paulus begegnet Jesus und erkennt, dass er Veränderung in seinem Leben braucht. Er wurde bereit, seine ganze Lebenseinstellung diesem Jesus unterzuordnen. Er suchte nicht mehr Lob und Anerkennung, sondern er zählte auf das Wirken des Herrn durch seinen Glauben. Jesus schenkt ein Leben in einer wunderbaren Freiheit, Zufriedenheit und Dankbarkeit, was wir annehmen dürfen.

*Haltet also durch
und gewinnt so
das Leben!*

Lukas 21,19

DURCHHALTEN

AUSDAUER ist die Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei langandauernden Belastungen. Da Ausdauerleistungen in den verschiedensten Formen vollbracht werden können, wird eine Unterscheidung in verschiedene Ausdauerleistungsfähigkeiten vorgenommen. So umfasst die allgemeine Ausdauer die sportartunabhängige Ausdauerfähigkeit bei langandauernden Belastungen in aerober Stoffwechsellage. Sie bildet die Grundlage für umfangreiche Trainings- und Wettkampfbelastungen und wird daher auch Grundlagenausdauer bezeichnet. Unter spezieller Ausdauer versteht man die sportart- und wettkampfspezifische Leistungsfähigkeit. Bei der aeroben Ausdauer laufen die energieliefernden Stoffwechselprozesse mit Sauerstoff, bei der anaeroben Ausdauer ohne Sauerstoff ab.

Das Spiel ist kurz vor dem Ende. Der Ausgang ist noch völlig offen. Du hast schon extrem viel geleistet und auch gelitten. Aber du weißt: Jetzt gilt es! Also ziehst du nochmal an, du haust die letzten Körner raus, weil das jetzt das Spiel entscheiden kann. Vielleicht kann dein Gegner jetzt nicht mehr mitgehen, weil du fitter bist. Das ist der Moment, indem sich das Training nochmal richtig auszahlt, oder du merkst, dass du besser mehr gemacht hättest. Kannst du jetzt nochmal nachlegen? Deine Ausdauer macht einen Unterschied.

„HALTET DURCH UND GEWINNT SO DAS LEBEN!“ sagt Jesus in **Lukas 21**.

Vorher redet er nicht von einer entscheidenden Spielsituation, sondern von kritischen Lebenssituationen. Er kündigt seinen Nachfolgern Verfolgung an. Keine Spaßveranstaltung. Es wird hart. Sie werden angegriffen und verraten werden. Es geht um Leben und Tod. Doch Jesus verspricht, dass er seinem Team die richtigen Worte zur richtigen Zeit schenken wird. Er bleibt dabei, auch wenn es kritisch wird. Aber es gilt eben auch jetzt im „roten Bereich“ des Lebens, Ausdauer zu beweisen. Durchzuhalten. Durchbeißen. Nicht um nur ein Spiel zu gewinnen, sondern sogar das Leben. Jesus redet in diesem Kapitel von Zeichen, die das Ende der Welt ankündigen. Keine Ahnung, wann das so weit ist. Aber er ist der Meinung, dass wir Christen dann nicht mehr willkommen sein werden. Deswegen geht es ihm hier darum, dass wir uns wie beim Sport fit machen für diese letzten Meter. Dass wir vorher schon Zeit in die Beziehung mit Jesus investieren, damit wir an seine Worte erinnert werden, wenn wir sie brauchen. Damit wir dann aus dem Vollen schöpfen können. Und wie können wir das besser, als wenn wir vorher Zeit mit dem Schöpfer persönlich verbringen. So fallen uns die letzten Meter nicht schwer, sondern wir können dann vielleicht sogar nochmal gekonnt einen Sprint anziehen. Das alles müssen wir nicht aus Angst tun. Wenn der Abpfiff kommt, ist das im Sport und im Leben auch immer Erlösung. Da wartet Regeneration auf uns. Die dritte Halbzeit wird zur ewigen Kabinenparty mit Jesus. Das sind richtig gute Aussichten. Und bis dahin trainieren wir unsere Ausdauer. Für den Sport und mit Jesus.



*Nun sind es zwar
viele Teile, aber sie
bilden einen Körper.*


1. Korinther 12,20

GLEICHGEWICHT

Unter **KOORDINATION** versteht man das Zusammenspiel von Nervensystem, Körper und Gehirn. Koordination bildet damit die Basis für alle Bewegungsabläufe unseres Körpers. Zu den koordinativen Fähigkeiten gehören neben der Gleichgewichtsfähigkeit die Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Kopplungsfähigkeit und die Umstellungsfähigkeit. All diese Fähigkeiten sind nicht angeboren. Sie werden jedoch bereits im Kindesalter auf natürliche Weise erlernt und müssen dann weiterentwickelt und gefestigt werden. In unserem Alltag, wie auch im Sport, hilft uns eine gewisse Koordination und ihr Training dabei, beweglicher zu werden und uns vor Verletzungen zu schützen.

Vermutlich habt ihr gerade festgestellt, dass manche Bewegungsabläufe nicht auf Anhieb so funktioniert haben, wie ihr euch das vorgestellt habt. Auf der anderen Seite habt ihr Bewegungen auch tadellos durchführen können. So einen Ball im Lauf dribbeln, das bekommen die meisten noch ganz gut hin. Da ist die Abfolge Hochwerfen, um 360° drehen, Fangen schon etwas kniffliger und muss ein paarmal wiederholt werden, bevor es klappt. Die koordinativen Fähigkeiten müssen eben trainiert werden, sodass ein ungewohnter Bewegungsablauf flüssig durchgeführt werden kann und ich nicht während ich laufe und den Ball hochwerfe gegen die Wand renne.

Wenn wir beim Sport in einem Team unterwegs sind, dann ist das eigentlich genau so. Jedes Team-Mitglied bringt mindestens eine bestimmte Fähigkeit mit. Mit dem was er/sie gut kann, mit ihrer/seiner Persönlichkeit, mit Stärken und Schwächen. Dieser bunte Haufen an Fähigkeiten hat ein bestimmtes gemeinsames Ziel: Als Team zusammen eine Sportart ausüben. Damit das funktioniert müssen sich diese gar unterschiedlichen Menschen irgendwie so arrangieren und aufeinander abstimmen, dass ein flüssiges Spiel zustande kommen kann – sich koordinieren eben. Und dafür ist es superwichtig, dass nicht alle unabhängig voneinander ihr eigenes Ding durchziehen, sondern, dass sie miteinander spielen und sich gegenseitig mit ihren Fähigkeiten unterstützen und ergänzen. In der Bibel vergleicht Paulus das Ganze mit einem Körper. Unser Körper besteht aus ganz unterschiedlichen Gliedmaßen und Organen. Alle haben ihre eigene Funktion und doch arbeiten sie zum Teil zusammen und bilden einen lebensfähigen Körper. Gott hat jeden Menschen ganz unterschiedlich geschaffen und mit eigenen Gaben und Fähigkeiten beschenkt. Dort wo verschiedene Menschen aufeinandertreffen, kann es zu Konflikten kommen. Es ist nicht immer einfach als Team zu funktionieren und aufzutreten. Wie unsere koordinativen Fähigkeiten auch, muss das trainiert werden und auch das kann anstrengend sein und Geduld fordern. Wichtig ist, dass wir bei aller Anstrengung nicht vergessen, wie wertvoll es ist, wenn Menschen mit so vielen unterschiedlichen Gaben und Fähigkeiten zusammenarbeiten. Das Training der koordinativen Fähigkeiten nicht aufgeben, sondern daran denken, wie gut es im Sport ist, wenn ich mich, ohne groß nachzudenken, verletzungsfrei übers Feld bewegen und so mit meinem Team das Spiel voranbringen kann.



*Ich möchte mich allen
gleichstellen, um wenigstens
einige für Christus zu gewinnen.*
1. Korinther 9,22

FLEXIBEL

BLEIBEN

BEWEGLICHKEIT ist die Fähigkeit, Bewegungen mit großer Schwingungsweite auszuführen. Sie hängt davon ab, wie gelenkig der Körper und wie dehnbar die Muskulatur ist. Das „Training“ der Beweglichkeit ist eine zentrale Grundlage für unser Leben. So gehört das trainieren der Beweglichkeit gehört zu allen Sportarten als entscheidender Wesenszug dazu. Wer im Aufwärmen dynamisch, also in Bewegung, und nach der Trainingseinheit statisch dehnt, schafft eine wertvolle Voraussetzung, die persönliche Beweglichkeit zu verbessern.

Der Nacken spannt, der Rücken schmerzt. Wer kennt das nicht. Verspannungen gehören für viele zu ihrem Lebensalltag dazu. Und das Verrückte ist, dass man dafür tatsächlich gar nicht viel tun muss. Früher waren eher „hartes Arbeiten“ der Grund für „körperliches Leiden“. Heute führt uns der weit verbreitete Bewegungsmangel zum Schmerz. Schauen wir allein unser zeitlich stetig steigendes Starren auf den kleinen oder großen Bildschirm an. Die damit oft einhergehende einseitige Körperhaltung, führt schnell zu einem gewissen körperlichen Unwohlsein. Gott sei Dank „reagiert“ unser Körper oft ganz von selbst. Ab und an recken und strecken wir uns (noch), was dann kurzfristig auch zu einem etwas besseren Wohlbefinden führt. Aber reicht uns das?

Meine Oma sagte immer: „wer rastet der rostet“. Was nichts anders heißt, dran zu bleiben, an dem was wichtig ist. Unser Menschsein ist auf Beweglichkeit ausgelegt. Dabei geht es nicht darum, eine Supersportlerin zu sein oder zu werden. Jedoch um eine gewisse „Haltung“ zum eigenen Körper und zum Menschsein zu entwickeln. Wir sollen nicht versteifen, sondern elastisch bzw. flexibel bleiben. Vielleicht war das früher einfacher, lief das „dehnen und bewegen“ automatisch mit. Heute bietet unser Alltag oft extrem viele Gestaltungsmöglichkeiten, die auch ablenken. Für was entscheiden wir uns?

Beweglichkeit ist und bleibt für mich ein großes Gottes Geschenk – sowohl im körperlichen, wie auch im geistlichen Sinne. Die Gefahr, dass wir diese Beweglichkeit verkümmern lassen, ist groß. Es lohnt deshalb sich etwas vom Apostel Paulus abzuschauen. Er setzt nämlich klare Prioritäten und verzichtet gleichzeitig auf anderes (vgl. 1. Kor. 9, 19-27). Er hat ein klares Ziel vor Augen und trainiert dafür: alle Menschen sollen von Gott erfahren, Christus kennenlernen und damit die wahre Freiheit für ihr Leben entdecken. Spannend ist dabei, dass Paulus nicht steif in seiner Position verharret, sondern sportlich unterwegs ist. Er „bewegt sich“, um auf Augenhöhe mit den Menschen zu kommen, denen er begegnet. Und das immer wieder neu. Dieser „Lauf“ ist sicher anstrengend, aber in jedem Fall bereichernd. Ich finde, sein Ansatz spornt an. Wir können die Spirale der zunehmenden Bequemlichkeit verlassen. Jeder trägt großes Potential in sich. „Verspannungen“ müssen nicht sein. Sorgen wir für die Entfaltung unserer Potentiale und verhindern wir das Verkümmern. Deshalb - bleiben wir beweglich. „Dehnen“ wir uns sportlich und um Gottes Willen - mit Freude, mit Anderen und mit einem Ziel.

*Jeder Mensch sei
schnell zum Hören,
langsam zum Reden,
langsam zum Zorn.*

Jakobus 1,19

SCHNELLIGKEIT

Als **SCHNELLIGKEIT** wird die Fähigkeit bezeichnet, Bewegungen in möglichst kurzer Zeitdauer zu realisieren. Das kann zyklisch bzw. azyklisch geschehen (wiederholend bzw. einmalig), beschleunigend oder reagierend. Man bekommt eine Information und direkt wird Energie zum Umsetzen der Reaktion bereitgestellt und verbraucht.

Wer nicht abgehängt werden will, muss schnell sein. Ich benötige schnelle Reaktionen um auf den Ball, meine Gegenspielerin oder das Startsignal angemessen und erfolgreich zu reagieren. Und dann muss mein Körper schnell in Aktion treten, damit ich dementsprechend agieren kann. Es sind also v. a. zwei Aktionen, die bei der Schnelligkeit wichtig sind: Die Wahrnehmung und das angemessene Reagieren darauf. Und eine gute Wahrnehmung hilft mir auch im Alltag weiter. Z. B. wenn ich sehe, wie die Flasche kippt und ich sie schnell noch auffangen kann. Oder der schnelle Tritt auf die Bremse, weil direkt vor mir ein Auto aus der Seitenstraße auftaucht. Da ist es gut und wichtig, wenn man eine schnelle Auffassungsgabe und Reaktionsgeschwindigkeit hat.

Und dann gibt es aber auch Situationen, in denen es gut ist, sich erstmal mit einer Reaktion zurückzuhalten. Im Jakobusbrief steht der Vers, der auch auf der Schnelligkeitskarte drauf ist (**Jak 1,19**). Wir sollen schnell beim Hören sein. D. h., dass wir unseren Mitmenschen gegenüber aufmerksam und aufgeschlossen sein sollen. Nicht, dass mir jemand etwas 5-mal erzählt, bis ich es wirklich aufnehme und verstehe. Ich höre bzw. jemand erzählt mir etwas, jemand will etwas von mir. Da heißt es: „Antennen auf Empfang stellen, wahrnehmen und wirklich zuhören und nicht so tun als ob.“ Aber dann ist die Aufforderung nicht wie im Sport, gleich und schnell darauf zu reagieren, sondern besonnen und langsam. Wir werden aufgefordert, uns nochmal Gedanken zu machen über das, was wir gehört haben und wie wir darauf reagieren. Manchmal ist man so wütend über das Gehörte, dass man direkt zurück schreit, weil es der erste Impuls ist. Oder wir sind schnell mit scheinbar guten Ratschlägen für unsere Gesprächspartnerin dabei. Sowohl schnelles Reden als auch schneller Zorn führen aber häufiger zu Überreaktionen und tragen nicht immer dazu bei, dass sich an Situationen etwas ändert. Vielmehr sollten wir uns fragen, was in Gesprächen und Begegnungen gut, hilfreich und notwendig ist und dann erst reden. Vielen fällt das schwer, weil wir es gewohnt sind, Sachen schnell hinter uns zu bringen. Wie im Sport ist es aber auch hilfreich durch Üben und Erfahrung schneller und v. a. besser in unserer Wahrnehmung zu werden, was beim anderen gerade dran ist. Und genauso müssen wir auch die angemessene Aktion darauf einüben. Durchatmen, überlegen, was gut, hilfreich und notwendig ist und dann erst den Mund aufmachen. Jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn.



SKIRENNEN: Die Teilnehmenden bilden einen Kreis und gehen wie Skifahrer die Hocke. Nun gibt der Trainer / die Trainerin verschiedene Kommandos an, worauf die Teilnehmenden reagieren sollen (Links /-Rechtskurve, Sprung, tiefer etc.). Je nach Gruppengröße kann jede/-r Teilnehmende ein Kommando sagen. Am Schluss fallen alle im Ziel um.

Beachte: Teilnehmende sollten tief in der Hocke bleiben

Material: kein

Muskelgruppe: Beinmuskulatur

KRAFTÜBUNGEN MIT MUSIK: 3-4 verschiedene Musikstücke werden ausgewählt. Zu jedem Musikstück bewegen sich die Teilnehmenden anders:

- Auf allen Vieren (Hände und Füße am Boden)
- Froschhüpfen
- Krebsgang
- Hüpfen auf einem Bein
- Hasenhupf:
Auf allen Vieren stehen, mit den Händen nach vorne springen, dann mit den Beinen zu den Händen hüpfen angeben
- Zwergengang: Gehockte Position, Arme berühren den Boden nicht
Die Musikstücke werden wild durcheinander abgespielt

Material: Musik

Muskelgruppe: Ganzkörper-Übung

WÜRSTLI AUF DEM GRILL: Die Teilnehmenden bilden einen Kreis und liegen anfangs auf ihren Bäuchen. Nun wird in verschiedenen Stützpositionen das «Würstli» von allen Seiten für mind. 10 Sekunden (kann auch mehr sein) grilliert. Dabei verweilen die Teilnehmenden zuerst im Unterarmstütz, danach im linken Seitstütz, dann im umgekehrten Unterarmstütz, sodass das Gesäß in der Luft ist und der Rücken grilliert wird. Zu guter Letzt wird das Würstchen noch im rechten Seitstütz grilliert.

Beachte: Zeit/ Durchgänge je nach Fitnessstand der Teilnehmenden

- Beim Unterarmstütz nicht mit dem Rücken durchhängen
- Knie sind bei jeder Übung gestreckt
- Beim Seitstütz bildet der ganze Körper eine Linie

Material: kein

Muskelgruppe: Rumpfmuskulatur/ Oberkörper

DURCHHALTEN



Denis Werth

Bundessekretär für Sport im CVJM-Westbund

KRAFTAUSDAUER: Ihr beginnt, indem ihr alle 1 Liegestütze macht, euch im Anschluss auf eure Knie setzt 4 mal beide Arme über den Kopf streckt. In der nächsten Runde macht ihr 2 Liegestützen und 8 Armstreckungen. Das Ganze steigert ihr bis auf 10 Liegestützen und 40 Armstreckungen kommt. Es wird eine Erlösung sein, wenn es rum ist.

Zum Lied: „Bring sally up“ macht ihr Kniebeugen. In den Zwischenphasen haltet ihre eure Position in sitzender Haltung (ohne sich anzulehnen oder abzustützen)

GLEICHGEWICHT



Hannah Klinkert

Bundessekretärin für Sport im CVJM-Westbund

Diese Aktion ist gut geeignet für ein Warm-Up zu Beginn eines Trainings o. ä. Alle Sportler/-innen laufen für ein paar Minuten locker durch die Halle und dribbeln dabei einen Ball (z. B. einen Handball). Auf ein Zeichen müssen alle jeweils eine kurze bestimmte Bewegungsabfolge mit dem Ball durchführen (beispielsweise den Ball hochwerfen, sich um 360° um die eigene Achse drehen und dann Ball wieder Fangen). Danach wird direkt weitergelaufen bis ein weiteres Zeichen ertönt. Wieder wird eine Bewegungsabfolge durchgeführt, diesmal vielleicht eine etwas anspruchsvollere oder die Gleiche nochmal, falls sie beim ersten Mal nicht funktioniert hat. Die Sportler/-innen sollen dabei erfahren, dass bestimmte Bewegungsabfolgen nicht immer direkt funktionieren und mehrmals wiederholt werden müssen. Darauf wird dann im Impuls eingegangen.



Dehnung Rücken-, Nacken-, Bauch- und Schulterbereich

Bei der Cat-Cow-Pose werden der untere Rücken aber auch Nacken-, Bauch- und Schulterbereich angesprochen.

1. Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand.
2. Arme und Beine stehen in einem Winkel von 90 Grad zum Rumpf, der Rücken ist gerade und entspannt.
3. Aus dieser Position geht man in einen hohen Katzenbuckel und zieht das Kinn Richtung Brustkorb
4. Die Position wird maximal 30 Sekunden gehalten, bis eine leichte Dehnung im Rücken spürbar wird.
5. Anschließend geht man zurück in die Ausgangsposition zurück.

Von hier aus wird der Bauch soweit es geht nach unten gestreckt, sodass der Rücken in eine konkave Position gebracht wird. Der Blick ist dabei nach vorne gerichtet. Auch diese Position wird maximal 30 Sekunden gehalten.

Dehnung Beinrückseite und unterer Rücken

Die Übung spricht gleich mehrere Muskelpartien an: Die langen Sitzbeinmuskulatur, die Adduktoren und den unteren Rückenbereich.

1. Die Übung wird im Sitzen durchgeführt.
2. Das rechte Bein wird vor den Körper gestreckt.
3. Das linke Bein wird angewinkelt, sodass die Fußsohle die rechte Oberschenkelinnenseite berührt.
4. Dann werden die Arme in Richtung des rechten Fußes geführt, bestenfalls wird der rechte Fuß umfasst. Der Oberkörper wird dazu in Richtung rechtes Bein gebeugt.
5. Die Dehnung sollte im hinteren Oberschenkelbereich und dem unteren Rücken zu spüren sein.

Die Übung spricht gleich mehrere Muskelpartien an. Du kannst den angesprochenen Bereich variieren, indem du deinen Oberkörper in eine andere Richtung beugst. Probier es aus und fühl selbst!

Dehnung der Schulter und der Brustmuskulatur

1. Die Übung wird stehend durchgeführt.
2. Seitlich zur Wand stehend wird ein Arm angewinkelt der Unterarm und die Handfläche an der Wand platziert. Wichtig: Ellenbogen und Schulter sind auf derselben Höhe.
3. Dann wird der Körper so weit nach links gedreht, bis ein leichtes Ziehen spürbar wird.
4. Die Dehnung wird 20 Sekunden gehalten.

Finde **unser**
Material
auf

jo

Dein Materialpool
für Jugendarbeit

unkompliziert

praxiserprobt

digital

jugendarbeit.online





JA-NEIN-FANGEN

Es werden zwei Teams gebildet. Anschließend werden vier Linien markiert. Zwei innere, jeweils ca. 2 Meter von der (gedachten) Mittellinie des Spielfeldes entfernt. Und zwei äußere Linien, die das Spielfeld begrenzen und ca. 10-15 Meter von der Mittellinie entfernt sind. Die zwei Teams stellen sich an den inneren Linien so auf, dass sie sich gegenseitig anschauen. Eines ist das Team „Ja“, das andere das Team „Nein“. Die Spielleitung stellt eine Frage, die eindeutig mit „Ja“ oder „Nein“ zu beantworten ist (z. B.: „Der Monat Juli ist bei uns ein Sommermonat“). Je nachdem, wie die Antwort ist, wird das entsprechende Team zum Fänger-Team, das die anderen fangen muss. Das flüchtende Team muss sich entsprechend schnell umdrehen und versuchen, vor dem fangenden Team hinter ihre äußere Linie zu sprinten. Für alle Spieler/-innen, die das fangende Team vor der Linie fangen konnte, erhält das Team einen Punkt. Die Spielleitung zählt die Punkte, alle stellen sich wieder an ihrer inneren Linie auf und die nächste Frage wird gestellt. Gewonnen hat das Team, das am Ende der Spielzeit bzw. nach 7-10 Fragen die meisten Punkte hat.

REBOUNDKÖNIG

Zu zweit steht man vor einem Basketballkorb. Spieler A steht zwei bis vier Meter vor dem Korb. In seinem Rücken wirft Spieler B einen (Basket-) Ball auf das Brett. Spieler A muss den Rebound vor dem Auftreffen des Balles auf den Boden fangen können. Wenn es ihm gelingt, wird er zum Werfer. Ebenso, wenn der Werfer das Brett nicht trifft.

FELDER FLIEHEN

Es werden drei Felder markiert, zwischen denen immer etwas Abstand ist (7-15 Meter). Alle Spielenden haben einen Ball oder Sportgerät (z. B. Fußball, Basketball, Hockeyschläger plus Ball) und sind im mittleren Feld (Feld Nr. 2). Der entsprechende Ball wird sportartspezifisch geführt bzw. bewegt. Die Spielleitung pfeift nach einiger Zeit und ruft dann Feld 1 oder 3. Alle Spielenden müssen dann schnellstmöglich ins entsprechende Feld sprinten, ohne den Ball zu verlieren. Wer als letzter ankommt, muss einmal pausieren und eine Zusatzaufgabe ausführen (z. B. Kniebeugen).

FITup

SPORTBILDUNG ...

... ist das deutschlandweite, modularisierte Sportbildungsangebot des CVJM.

... steht für ein ganzheitliches Bildungsangebot des CVJM und vielfältige Kompetenzentwicklung.

... öffnet den Blick für Körper, Gesundheit, Wohlbefinden, Werte, Bewegung, Sport und Teamspirit.

... bietet deutschlandweit vielfältige Qualifizierungsangebote mit CVJM-Profil, Zertifikat und DOSB-Lizenz.



FITup Start

EINSTIEG

„SPORTASSISTENT/-IN“

30 Lerneinheiten

Ab 13 Jahren

FITup Basis

GRUNDLAGEN

45 Lerneinheiten

Ab 16 Jahren

FITup Plus

WAHLMODULE

45 Lerneinheiten

Ab 16 Jahren

Alle drei Kurse + Erste-Hilfe-Grundausbildung

ÜBUNGSLEITER/-IN C (DOSB-Lizenz)

Weitere Infos und Termine unter cvjm.de/fitup

INTERVIEW

MIT FABIAN HERWIG

Referent für CVJM-Arbeit in Deutschland
und begeisterter Basketballspieler

Fabian, du arbeitest (unter anderem) als Referent für Jugendevangelisierung im CVJM Deutschland. Was sind deine Aufgaben, womit beschäftigst du dich?

Ich beschäftige mich zum einen damit, dass Evangelisierung thematisch im CVJM auftaucht. Dabei geht es weniger um Formate, sondern mehr darum, unsere Sprachfähigkeit im Glauben zu fördern und wie wir mit unserer ganzen Person die gute Botschaft von Jesus verkünden.

Zum anderen geht es um die Motivation und Förderung derer, die evangelistisch aktiv sind oder es werden wollen. Was bedeutet eine evangelistische Kultur für die Jugendarbeit vor Ort? Was brauchen die Haupt- und Ehrenamtlichen dafür?

Schließlich geht es darum Netzwerke zu spinnen mit denjenigen, die schon längst auf diesem Feld in Deutschland aktiv sind, als Einzelpersonen innerhalb des CVJM, aber auch als Initiativen von außerhalb der CVJM-Landschaft.

Welche Rolle spielt Sport in deinem Leben?

Mit 8 Jahren habe ich angefangen im Verein Basketball zu spielen. Das mache ich noch immer. Jetzt nicht mehr nur als Spieler, sondern auch als Co-Trainer für Teenies und Jugendliche. Bewegung ist mir alltäglicher Begleiter. Praktischerweise liegt das Fitnessstudio direkt auf dem Rückweg von der Arbeit. Das hilft mir. Sonst würde ich es (noch) seltener dorthin schaffen.

Wie passen Sport und Glaube deiner Meinung nach zusammen?

Sport ist Teil des Glaubens. Ich bringe den Glauben nicht mit in den Sport, sondern der Sport ist Äußerung meines Lebens und damit auch meines Glaubens, der mein Leben umfängt und hält. Sport ist immer auch geistlich. Da äußere ich mich. Kraft geht von mir nach außen. Es kommt zum Kontakt mit jemand anderem. Und manchmal ist es dann so: Wo Worte niemals hinkommen könnten, schafft Sport eine Basis für ein spannendes gelebtes Miteinander in der Nachfolge. Zum Beispiel, wenn ich mit jemandem im Eifer des Gefechts aneinander gerate und ich überlege, wie ich dieser Person begegne, auf dem Spielfeld oder abseits des Feldes.

Zugleich: Im Sport komme ich in Kontakt mit mir selbst. Wo ist meine Grenze? Wer oder was hilft mir über die Grenze zu gehen, und was hindert mich daran? Wer schützt mich davor mich selbst zu überfordern? Hier werden Prozesse in Gang gesetzt, die in die Selbstreflexion gehen und wo ich Gott als jemanden erlebe, der grundlegende Fragen meines Lebens beantworten möchte. Zugleich ist diesem Gott daran gelegen, dass mein Leben gelingt und ich mich wohlfühle in meiner Haut.

Wo siehst du Potenziale für den CVJM im Bereich Sport?

Sport verbindet. Wir haben es auf dem CVJM-Forum in Wuppertal erlebt, wie wir spielerisch miteinander in Kontakt kommen und das Energie freisetzt. Sport sollte immer dazugehören, weil es ein Frischmacher ist für den Geist und die Seele.

Im Sport erschließen sich neue soziale Räume. Deswegen können wir Ausschau halten, wo Sport auch eine missionarische Chance hat und den Bereich nicht „nur“ intern nutzen, sondern auch als Kontaktfläche, um Menschen zu erreichen.

Vielen Dank für deine Einblicke und Impulse.

IN DEINEM TEAM

Strophe 1:

In deiner Stärke kann ich springen
Denn kein Stab ist dir zu hoch
Entzündest du in mir Bewegung
Spring ich für dich grenzenlos
In deiner Freiheit kann ich laufen
Wenn wieder alles um mich rennt
Wenn du mich rufst, dann will ich gehen
Weil du die schönsten Strecken kennst
Du bewegst meine Gedanken
Ich bewege mich für dich

Refrain

In deinem Team
Füllst du mich aus mit deiner Energie
Wie unermüdlich du mich motivierst
In deinem Team (2x)
Sind wir Gewinner auch schon vor dem Spiel
Du nimmst den Druck, so kann ich konkurrieren
In deinem Team kann ich nicht verlier' n

Strophe 2:

In deiner Ruhe schöpf' ich Stärke
Und Energie für jeden Kampf
Nichts kann mich in die Knie zwingen
Denn du festigt meinen Stand
In deiner Liebe gönn' ich Siege
Weil das auch andere glücklich macht
Füllst du mein Herz und all mein Wesen
Hat selbst mein Stolz nicht länger Platz
Du bewegst meine Gedanken
Ich bewege mich für dich

Refrain

Etwas in mir treibt mich an
Wohin ich geh, du gehst voran
Etwas in mir ruft wie Chorgesang
Jump, Jump, Jump, Jump
In deinem Team
In deinem Team

Refrain



Video zum Song

Text & Musik: Josua Schwab