



Oster-Aktiv Wochen Soccerhalle mit „Lautstark“

Altersklasse 9 – 14 Jahre

Tag 1 (Mittwoch)

09:30 Uhr Treffen

10:00 Uhr Start

Phase 1

Ziele:

- Kennenlernen
- Selbstbewusstsein stärken
- Kinder- & Jugendrechte kennenlernen

15 min	Begrüßung - Ankommen, Namensschilder schreiben, - Vorstellung Leitung und Ansprechperson, - Vorstellung Tagesablauf, Ziele des Tages - Sensibilisierung Pause/Raum verlassen/ Achtsamkeit	
20 min	Wertschätzungsdusche Reflexion - Wie oft sagt ihr anderen positives? - Wie fühlt es sich an so viel Positives gesagt zu bekommen?	
10 min	Mein größter Fan	
10 min	Glücksfrage Was braucht ihr, um glücklich Sport machen zu können?	Gemeinsam notieren (z.B. Plakat)
15 min	Input: Kinder- und Jugendrechte Seit wann, 3 Säulen, die 10 wichtigsten Rechte (Plakat),	
15 min	Ideensprint - Umsetzung der Kinder- und Jugendrechte	

Danach freies Spiel.

Ende ca. 12:30 Uhr



Oster-Aktiv Wochen mit „Lautstark“

Altersklasse 9 – 14 Jahre

Tag 2 (Donnerstag)

09:30 Uhr Treffen

10:00 Uhr Start mit Reflexion aus Tag 1

Phase 2

Ziele:

- Kinder- & Jugendrechte kennenlernen
- Regeln aufstellen
- Grenzen setzen
- Besonderheiten im Sport
- Hilfe holen und anbieten

20 min	Welche Regeln gibt es bei euch im Verein? - Für Kinder und Jugendliche - Für Erwachsene -> Einbindung Verhaltenskodex f. Trainer*innen Werden damit die Kinder- und Jugendrechte gewahrt? Welche kommen darin noch nicht vor? Wünscht ihr euch noch weitere Regeln?	
30 min	Nähe – Distanz – Barometer (für Kinder und Jugendliche)	
20 min	Wimmelbild Methode Karten	
20 min	Reflexion: Alle sammeln sich vor dem Bild - Welche Orte im Verein findet ihr „sicherer“/“unsicherer“ - Was könnt ihr tun, wenn: - o Euer Freund im Verein ... erlebt - o Ihr ... erlebt? - o Ihr seht, dass jemand ... erlebt - o Ihr erzählt bekommt, dass ... Ansprechperson verdeutlicht, wann sie wie und wo erreichbar ist.	

Danach freies Spiel.

Ende ca. 12:30 Uhr