

Der Steiner Workshop richtet sich an alle, die Lehrtätigkeiten in den Bereichen Gymnastik, Tanz und Fitness wahrnehmen, sei es auf Verbandsebene, privat oder im Schulbereich, aber auch an diejenigen, die sich körperlich einfach mal austoben wollen.

Anmeldung und Teilnehmergebühr

- Pro Teilnehmer sind € 89 (incl. DVD mit den Choreografien, Versand etwa 3 Wochen nach dem Workshoptermin) auf das unten genannte Konto bis zum 11. April 2020 zu überweisen. Referendare u. Studenten zahlen eine ermäßigte Gebühr von 79 €.
- Bei Belegung von zwei oder mehr Workshops pro Kalenderjahr reduziert sich die Teilnehmergebühr ab dem zweiten Workshop auf € 79.
- Bei **Absage** werden 10 € Bearbeitungsgebühr einbehalten. Bei Absagen 14 Tage und weniger vor dem Workshoptermin erfolgt keine Rückerstattung der Lehrgangsgebühr (auch nicht bei Verletzungen, Krankheit oder anderer schwerwiegender Fälle), wir akzeptieren aber eine Ersatzperson. Finden Sie keine Ersatzperson, bieten wir einen Gutschein an; bis 1 Woche vor dem Workshop einen Gutschein über € 40,-, bis einen Tag vorher einen Gutschein über € 20,-.
- Bitte beachten Sie, dass wir die Kurse erst dann einbuchen, wenn die Gebühr auf unserem Konto eingegangen ist, und zwar in der Reihenfolge des Einganges der Gebühr.
- Eine Anmeldebestätigung erfolgt per E-Mail, **sobald die Gebühr auf unserem Konto gutgeschrieben wurde**. Bei Überbelegung erfolgt Absage durch E-Mail und Rückerstattung der Gebühr.
- Der Workshop ist genehmigt als eine "die staatliche Lehrerfortbildung ergänzende Maßnahme".

Anmeldung nur online:

www.steinerworkshop.de

Information:

Telefon:

Petra Beck:
09367-2302

E-Mail: anmeldung@steinerworkshop.de

E-Mail: info@steinerworkshop.de

Bankverbindung:

Petra Beck
Raiffeisenbank Estenfeld/Bergtheim
IBAN: DE17 7906 3060 0106 4100 65 (Neu!!)
BIC: GENODEF1EFD
Verwendungszweck: „Steiner Workshop – April“ + Name

Teilnahmebestätigung:

Die Teilnehmer erhalten Teilnahmebestätigungen zur Vorlage bei Schule, Verein und Finanzamt.

Haftung:

Haftung für Schäden an Gesundheit und Eigentum wird nicht übernommen.

Verpflegung:

Es werden belegte Brötchen, Backwerk und Getränke verkauft.

Der Workshop findet statt in der Sporthalle am Weihersberg, Faber-Castell-Allee 10, 90547 Stein

WEGBESCHREIBUNG

ZUERST: Das Fernziel ist der Fernsehturm.

- 1. Von München kommend:** Autobahnkreuz: Nürnberg-Süd, Richtung Fürth-Hafen (Südwesttangente). Ausfahrt Stein/Röthenbach, links abbiegen in Richtung Ansbach/Stein.
- 2. Von Würzburg kommend:** Autobahnkreuz: Nürnberg/Fürth/Erlangen, Richtung Nürnberg Süd (Frankenschnellweg), Ausfahrt: Westring, rechts abbiegen in Richtung Ansbach/Stein.
- 3. Von Bayreuth kommend:** Autobahnkreuz: Nürnberg/Nord, Richtung Heilbronn bis Autobahnkreuz: Nürnberg-Süd, Richtung Fürth-Hafen (Südwesttangente). Ausfahrt Stein/Röthenbach, links abbiegen in Richtung Ansbach/Stein.

DANN: In Stein den Wegweisern zum Freizeitbad Palm Beach folgen. Links neben dem Palm Beach ist das Gymnasium Stein, zu dem die Sporthalle am Weihersberg gehört.

Mit der DB

U2 Richtung Röthenbach bis Endstation, Bus Linie 64 bis Palm Beach, Bus Linie 63 bis Sommerstraße.



www.steinerworkshop.de

Tanz & Show, Fitness & Spiel



25. April 2020

Organisation:

Petra Beck und Silvia Maiberger

In Zusammenarbeit mit dem Gymnasium Stein und freundlicher Unterstützung von


FABER-CASTELL
since 1761



10.00 – 11.30 Uhr:

Hip Hop 1

Referent: Michael Kegelmann

... wenn der "Groove" stimmt, klapp'ts auch mit den Schritten! Einfache Kombinationen bilden eine spaßbringende und durchaus schweißtreibende Choreographie! Der Groove fungiert dabei als Basis und unterstützt den Fluss der Schrittverbindung. **Geeignet für Unterstufe!**

Handball: von Unter- zu Mittelstufe

Referentin: Simone Langhirt

Übergänge gestalten – von kleinen Spielen zum (echten) Handballspiel! In der Unterstufe geht die Vermittlung kleiner Spiele in Vorbereitung auf die großen Spiele noch recht leicht von der Hand. Schwieriger wird es dann im Übergang zur Mittelstufe, wo laut Lehrplan die spezielle Spielfähigkeit entwickelt und technische sowie taktische Elemente erweitert werden sollen. Ziel dieses Workshops ist es, ausgehend von freudvollen Parteivarianten (Unterstufe), den Übergang zu schaffen zu spezielleren Spielformen, in denen auch taktische und technische Elemente berücksichtigt werden sollen (**Mittelstufe**).

Tanzen mit dem Band - Latino 1-2

Referentin: Silvia Maiberger

Wir erarbeiten verschiedene Grundtechniken mit dem Band auf unterschiedlichem Niveau und setzen diese auf Latino-Musik (für die Unterstufe alternativ mit aktueller Musik) mit einfachen Merengue/Kizomba/Salsa-Schritten zu kurzen Kombinationen zusammen. Neben dem Erlernen spezieller Bandtechniken, dem Einhalten von Ebenen, das insbesondere sehr effektiv der Schulermobilisation dient, werden auch Wege zum Einarbeiten kreativer Schülerideen gezeigt! **Geeignet in Teilen für alle Jahrgangsstufen!**

Step-Aerobic 1-2

Referent: Andreas Bauer

Step Aerobic – ein effektiver und einfacher Weg, das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren und die Koordination zu verbessern. Durch das Auf- und Absteigen vom Stepper wird die Gesäß- und Beinmuskulatur trainiert, die fließenden Bewegungsabläufe schonen die Gelenke. Wir erarbeiten verschiedene Low- und High-Impact Schritte, verbinden diese mit tänzerischen Elementen und motivierender Musik und fügen dies nach und nach zu einer Gesamtkombi, auch mit Partnerteilen zusammen. Hinweise, wie Teilkombis auch ohne Steps bzw. mit Step-Ersatz ausgeführt werden können, inklusive!

How to cue! – 4, 3, 2 und los: Einsatz geben

Referentin: Birthe Thude

Der Workshop liefert eine abwechslungsreiche Auffrischung zur Musiktheorie, sucht und findet die „große 1“, zeigt verbales und nonverbales Cueing, probt spiegelbildliches Arbeiten und bringt die Studiomethode aus der Aerobic in die Schule - Vorsicht Ohrwurmgefahr! „Noch 4, 3, 2 und los!“ **Geeignet für Alle!**

Street Dance 1

Referentin: Mareike Bindner

Es wird eine lässige Choreographie für die Unter- und Mittelstufe unter Berücksichtigung von Differenzierungsmöglichkeiten erarbeitet. **Wdh. vom Oktober 2019!**

11.45 – 13.15 Uhr:

Hip Hop 2 – Funky Charleston

Referent: Michael Kegelmann

Nach einem kurzen Warm up erarbeiten wir Schritt für Schritt eine Hip Hop/Funky Jazz Kombi, in die wir Elemente aus den 20er Jahre-Tanzstilen Swing und Charleston integrieren. Aufgelockert durch Partner- und Gruppenteile und ideal für Koedukation mit einem Hauch Geschichte der goldenen 20er! Kenntnis des Charleston-Schrittes von Vorteil! **Geeignet für Fortgeschrittene!**

Leichtathletik: Weiter springen in der Mittelstufe

Referentin: Simone Langhirt

Häufig kommt es in der Mittelstufe zu einer Stagnation bzw. sogar zu einer Verschlechterung der Sprungleistungen, dabei steht im Lehrplan der 8. Jahrgangsstufe: „*Verbesserung und Festigung von Fertigkeiten und Fähigkeiten in den Disziplinbereichen Lauf, Sprung, Wurf/Stoß.*“ Der angebotene Workshop soll daher Ideen vermitteln, wie man speziell ab der Mittelstufe die Sprungleistung im Weitsprung weiter steigern kann. Neben spielerischen Wettkampfformen sollen vor allen Dingen methodische Reihen zur Verbesserung der

Sprungtechnik sowie Möglichkeiten der konditionellen Forderung bzw. Förderung in den Bereichen Sprungkraft und Schnelligkeit aufgezeigt werden.

Tänzerische Fitness - Vom Tastenfeld zur Choreographie

Referentin: Birthe Thude

Der Workshop will durch koordinativ-rhythmische Aufwärmspiele, die auf einer großen **Telefontastatur** erarbeitet werden, am Schluss der Stunde zu einer eigenständigen Choreographie in der Kleingruppe gelangen. Er verbindet dabei Elemente der Life Kinetik mit tänzerisch-ausdauernden Bewegungen der Aerobic. Auch einzelne Bausteine des Workshops sind im Unterrichtsalltag sehr gut einsetzbar und liefern koordinative Anregungen. **Gerade auch für Nicht-tänzer geeignet!**

Moderner Tanz – Kompetenzen entwickeln

Referentin: Dr. Birgit Bracher

Die Perspektiven Eindruck und Ausdruck im modernen Tanz umsetzen: Im Workshop werden grundlegende Körperwahrnehmung und die ausdrucksstarke Umsetzung im Tanz thematisiert. Erarbeitet wird eine Choreographie mit Elementen aus dem modernen Tanz über Nachgestalten und Umgestalten bzw. Neugestalten. **Wdh. vom Oktober 2019!**

Dance Aerobic 1-2

Referent: Andreas Bauer

Aerobic ganz klassisch, aber mit vielen tänzerischen Bewegungen, mit Hinweisen zu Musikauswahl und zum methodischen Aufbau einer Aerobic-Stunde.

Dancehall – good vibes from Jamaica!

Referentin: Edda Ruß

Dancehall ist ein Tanzstil, der seinen Ursprung in Jamaica hat und vor Lebensfreude und positiver Energie nur so strotzt. In diesem Kurs lernt ihr einfache Moves, wie z.B. den „air fore one“ oder „Pop di colla“ und weitere, wobei Hüftbewegungen eine tragende Rolle spielen. Heraus kommt am Ende eine dynamische, fröhliche Choreo zu dem Song „Con calma“.

14.00 – 15.30 Uhr:

Street Dance 2

Referentin: Mareike Bindner

Es wird eine schwingvolle Choreographie im sexy Hip-Hop-Style mit Bewegungsschwerpunkt auf Bodywaves und Isolation Moves für die Mittel- und Oberstufe erarbeitet. **Wdh. vom Oktober 2019!**

Spielend Volleyball lernen

Referent: Dr. Jürgen Kittsteiner

Sportlehrer/innen sehen sich gerade im Volleyball mit heterogenen Voraussetzungen der Schülerschaft konfrontiert. In abwechslungsreichen Kleinfeldspielformen (bis 3:3) soll gezeigt werden, wie beim Volleyball anhand von Aufgabenstellungen und Regeländerungen bereits in der Methodik und beim Technikerwerb differenziert werden kann und die spieltypischen Druckbedingungen (z. B. Zeitdruck, Präzisionsdruck) variabler angepasst werden können. Über die Organisation am Langnetz wird es zudem möglich, nicht im Gleichschritt zu unterrichten, sondern verschiedene Aufstellungsformen simultan anzubieten.

Seil im Flow

Referentin: Petra Beck

Wir erarbeiten Elemente aus allen Technikgruppen, aber besonders Wicklungen, Stopps und kleine Tricks, und verbinden diese zu kurzen Kombinationen. Am Ende entsteht eine fließende Gesamtchoreo auf aktuelle Musik. **Geeignet in Teilen für alle Jahrgangsstufen!**

Workout: Stäbe und Bälle

Referentin: Birthe Thude

Durch den Einsatz von Gymnastikstäben und Bällen für die Kräftigung des ganzen Körpers werden zahlreiche Möglichkeiten zur Verbesserung der Koordination, Rhythmisierung, Kraftausdauer und Balance eröffnet. Nach einer kurzen Runde aus dem Bereich der Erlebnispädagogik wird zu zweit auf und vor einem großen „Step“ trainiert. Integrierte Partnerübungen schulen sowohl das eigene Körpergefühl als auch die Teamfähigkeit. Alle hier vorgestellten Übungsformen lassen sich auch als kurze Finesseinheiten in den Sportunterricht integrieren.

Easy Funky Moves

Referentin: Edda Ruß

Nach einem Warm Up erarbeiten wir Kurzkombis mit einfachen Funky Moves auf die Musik „Funkytown und auf weitere motivierende Songs. Dabei werden Differenzierungsmöglichkeiten und Aufstellungsvarianten aufgezeigt, die den Einsatz der Choreos mit unterschiedlichen Zielsetzungen in nahezu jeder Jahrgangsstufe ermöglichen. **Wdh. vom Oktober 2019!**

Hip Hop 1

Referent: Michael Kegelmann

... wenn der "Groove" stimmt, klapp'ts auch mit den Schritten! Einfache Kombinationen bilden eine spaßbringende und durchaus schweißtreibende Choreographie! Der Groove fungiert dabei als Basis und unterstützt den Fluss der Schrittverbindung. **Geeignet für Unterstufe!**

15.45 – 17.15 Uhr:

Contemporary Dance 1-2

Referentin: Mareike Bindner

Über Exercises wird eine zeitgenössische Choreographie mit Aufzeigen von Differenzierungsmöglichkeiten erarbeitet.

Frisbee / Werfen-Fangen-Spielen

Referent: Dr. Jürgen Kittsteiner

Das Spiel mit der Frisbeescheibe ist eine Bereicherung für den Sportunterricht. Im Rahmen der Fortbildung werden vielfältige Übungen, Wettkämpfe und Spielformen vorgestellt, die sehr variabel eingesetzt werden können. Nicht zu kurz kommen dabei die Wurf- und Fangtechniken, sowie „Ultimate Frisbee“ als die bekannteste Variante des Sports. Mit dem Spielgerät OgoDisk wird zudem eine Scheibe präsentiert, die nicht nur geworfen werden kann, sondern mit der auch ein Spezialball gebounct wird. (Bei gutem Wetter und nach Rücksprache mit den Teilnehmer auch Outdoor möglich!)

Dancehall – good vibes from Jamaica!

Referentin: Edda Ruß

Dancehall ist ein Tanzstil, der seinen Ursprung in Jamaica hat und vor Lebensfreude und positiver Energie nur so strotzt. In diesem Kurs lernt ihr einfache Moves, wie z.B. den „air fore one“ oder „Pop di colla“ und weitere, wobei Hüftbewegungen eine tragende Rolle spielen. Heraus kommt am Ende eine dynamische, fröhliche Choreo zu dem Song „Con calma“.

Rhythmus, Bewegung & Basketball

Referentin: Petra Beck

Aus Dribbeln und anderen Spielereien mit dem Basketball entwickeln sich kraftvolle Rhythmen, die kombiniert und variiert werden. Daraus entsteht auf der Grundlage eines Musikstückes eine Choreografie, die pur oder mit Musik präsentiert werden kann, Partner- und Gruppenarbeit inklusive! Die einzelnen Sequenzen sind einsetzbar im SU zur Erwärmung, zum Ausklang, zur Verbesserung der Ballbehandlung über rhythmische Übungen und zur Hinführung zum Bewegen mit Musik; gerade auch für Jungs! Ein spielerischer Abschluss des langen Workshopages!

Faszientraining

Referentin: Ronja Bracher

Faszien - ein wichtiges Organ in unserem Körper! In dem Workshop geht es um Mythen und Grundlagen zu den Faszien und es wird gezeigt, wie durch einfache Bewegungsformen eine große Wirkung auf das Gewebe und die Muskulatur erzielt werden kann. Die Wahrnehmung des Körpers und das eigene Wohlbefinden stehen dabei im Vordergrund! **Bitte Matte mitbringen!**

Body Aesthetics

Referentin: Fe Wittkopp

Wie begrifflich schon im Namen enthalten, stärken, mobilisieren und dehnen wir unseren Körper ästhetisch, das heißt in einem weich fließenden Bewegungsfluss. Rumpfstabilität, Muskelarbeit und Dehnung wechseln sich fortlaufend ab und ergeben ein in sich geschlossenes Ganzes. Der perfekte Ausklang für den Workshop-Tag. **Bitte Matte mitbringen!**

Änderungen vorbehalten!

WORKSHOP – PLAN 25.04.2020

Zeiten	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Aula	Mensa	Zimmer
9.45	Begrüßung					
10.00 – 11.30	Hip Hop 1 Michael Kegelmann	Handball: von Unter- zu Mittel- stufe Simone Langhirt	Band-Latino 1-2 Silvia Maiberger	Step Aerobic 1-2 Andreas Bauer	How to cue – 4,3,2 Los Birthe Thude	Street Dance 1 Mareike Bindner
11.45 – 13.15	Hip Hop 2 – Funky Charleston Michael Kegelmann	Weitsprung Mittelstufe Simone Langhirt	Tänz. Fitness - Tastenfeld Birthe Thude	Moderner Tanz - Kompetenzen Dr. Birgit Bracher	Dance Aerobic 1-2 Andreas Bauer	Dancehall Edda Ruß
14.00 – 15.30	Street Dance 2 Mareike Bindner	Volleyball Mittelstufe Dr. Jürgen Kittsteiner	Seil im Flow Petra Beck	Workout Stäbe & Bälle Birgit Thude	Easy Funky Moves Edda Ruß	Hip Hop 1(Wdh) Michael Kegelmann
15.45 – 17.15	Contemporary 1-2 Mareike Bindner	Frisbee Dr. Jürgen Kittsteiner	Dancehall (Wdh) Edda Ruß	Rhythmus, Bewe- gung & Basketball Petra Beck	Faszientraining Ronja Bracher	Body Aesthetics Fe Wittkopp