

**Lehrgangsbericht „Bewegung, Spiel und Sport im Winter“  
vom 09. – 11.12.2022  
in der CVJM-Bildungsstätte Bundeshöhe, Wuppertal**

Unter dem Titel „Bewegung, Spiel und Sport im Winter“ konnte nach zweijähriger Corona-Pause endlich die beliebte Fortbildungsserie des DJK-Diözesanverbandes Aachen fortgesetzt werden. Darauf hatten schon alle gewartet: gemeinsam in Präsenz spielen und sich bewegen, Sport mit Gleichgesinnten in der Gruppe, Spaß an geselligen Abenden. Und so kamen in diesem letzten Fortbildungslehrgang des Jahres 2022 noch einmal alle Teilnehmenden voll auf ihre Kosten. Gleich nach der Begrüßung und Vorstellung ging es in die Sporthalle. Zwar geht mit Musik vieles besser, aber trotzdem waren Konzentration und Koordination gefordert, um eine Bewegungschoreographie zur Musik einzustudieren. Der spätere Abend war dem persönlichen Austausch vorbehalten, denn schließlich hatten sich viele lange nicht gesehen oder gesprochen. Am nächsten Morgen erinnerten die Texte des Morgenimpulses an Glück, Dankbarkeit und Fröhlichkeit, die dann auch umgehend in die nächste Sporteinheit mitgenommen wurden. Zunächst diente der Gymnastikreifen als Spielgerät, um zahlreiche neue Bewegungsideen auszuprobieren. Scheinbar harmlos ging es mit dem Ball weiter, doch bei den gymnastischen Übungen kamen alle gehörig ins Schwitzen. Gedeht, gekräftigt und vor allem gut aufgewärmt lernten die Teilnehmenden dann Spikeball als neue Trendsportart kennen. Das schnelle Spiel mit dem kleinen Ball, der über ein „Trampolin“ gespielt werden muss, konnte schnell erlernt und dynamisch gespielt werden. Nach der verdienten Mittagspause lernte die Gruppe ein Fitnessprogramm kennen, das sich durch hohe Flexibilität und größtmögliche Differenzierung für die Übungen auszeichnet. Dadurch kann vielen individuellen Bedürfnissen innerhalb einer Übungsgruppe, aber auch zwischen verschiedenen Sportgruppen Rechnung getragen werden. Konzentration und Ausdauer waren im weiteren Verlauf des Nachmittags gefordert, um das Sportspiel Indica zu erlernen. Schlagtechniken des Balles wurden ebenso wie Aufstellungsformen und erste Spielzüge erprobt, bis sich das Spiel entwickeln konnte. Danke an Johanna! Nachdem der Tag nun fast pausenlos mit Bewegung, Spiel und Sport gefüllt war, war die abendliche Entspannungseinheit mehr als verdient und willkommen. Anschließend wurde noch bis spät in die Nacht hinein geklönt, Erlebnisse und Erinnerungen ausgetauscht und vor allem viel gelacht. Mit einer adventlichen Einstimmung am Morgen des dritten Adventssonntages begann der dritte Lehrgangstag. Spiele mit Alltagsmaterialien standen auf dem Programm und sorgten für die eine oder andere Überraschung, wie sich einfache Materialien zu spielerischen Zwecken einsetzen lassen. Anstrengend war es trotzdem und Spaß gemacht hat es auch. Kein Wunder also, dass in einem lebhaften Austausch die Spielideen weiterentwickelt und komplettiert wurden. Zum Abschluss waren sich alle einig: es war wieder einmal toll! Erschöpft, aber zufrieden konnte die Heimreise angetreten werden, nicht ohne sich schon jetzt den Termin 20. – 22. Oktober 2023 für das nächste Jahr vorzumerken, wenn es wieder heißt: „Bewegung, Spiel und Sport im Winter“.

Wolfgang Rölver