



Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern, für Bau  
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# DJK-OnlineCampus.

## Action Types 1.a



28.03.2021



09:30-17:00 Uhr

Referent: Rainer Diehl



## ACTION TYPES 1.A: RESPEKTIERE DEINE NATÜRLICHE BEWEGUNG

Der ActionTypes-Ansatz entstand aus der Frage, welche Spielräume von Athlet\*innen respektiert werden müssen, damit sie ihre Leistung abrufen können. Den Gründern von ActionTypes Bertrand Theraulaz und Ralph Hippolyte ist es gelungen, über Verbindungen zwischen dem neuesten Wissen aus der Motorik- und Gehirnforschung und Erkenntnissen aus der Typenlehre ein Handwerkszeug für Individualisierungsprozesse zu kreieren. Die Einzigartigkeit jedes Menschen lässt sich mit ActionTypes auf individuelle Bedürfnisse zurückführen, die es den Athlet\*innen ermöglichen Zugang zu ihrer eigenen individuellen natürlichen Bewegung zu bekommen und über diesen individuellen Zugang zielgerichtet und ökonomisch die eigene Leistung zu entwickeln.

Die Fortbildung besteht aus einer digitalen Einführung:

LG 1.a 28.03.

LG 1.b 18.04.

LG 1.c 24.04.

und einer in Präsenz durchgeführten Vertiefung:

LG 2.a 10.07./11.07.

LG 2.b 28.08./29.08.

In der digitalen Einführung bekommen die Teilnehmer\*innen einen Einblick in die individuellen Unterschiede motorischer Bedürfnisse und lernen ihre eigenen Bedürfnisse über Selbstbeobachtungsaufgaben einzuschätzen. Im ATA-Praxislehrgang (2.a oder 2.b) werden die bisherigen Selbstbeobachtungen über Tests validiert, sodass jede\*r Teilnehmerin seine\*ihre motorischen Bedürfnisse kennt und die Auswirkungen auf sein motorisches Handeln einschätzen kann. Die Praxiseinheiten geben die Möglichkeit, die eigene motorische Individualität zu erleben und ein Gefühl für die eigene natürliche Bewegung zu entwickeln. Anschließend werden die Konsequenzen für die Arbeit mit den Athlet\*innen diskutiert.

### Wichtige

**Informationen:** Bei Anmeldung für einen virtuellen ActionTypes-Lehrgang (1.a/1.b oder 1.c) immer auch für eine Präsenzveranstaltung (2.a oder 2.b) anmelden.  
Voraussetzung für die Anmeldung zu einer der Veranstaltung 2.a oder 2.b ist die Teilnahme an Veranstaltung 1.a/1.b oder 1.c.

**Termin:** Sonntag, 28. März 2021

**Zeit:** Beginn: 09:30 Uhr  
Ende: 17:00 Uhr

**Kosten:** Die Teilnahme ist für DJK-Mitglieder **kostenfrei!**

**Lehrgangsinhalte:** \* Einführung in die Motorikprofile  
\* Energieprofile  
\* Tiefenmotivation

**Referent:** **Rainer Diehl**, Diplom-Sportwissenschaftler, Badminton A-Trainer, Lehrtätigkeit an der DSHS Köln + der DOSB-Trainerakademie, ActionTypes Referent

### **Lizenzverlängerungslehrgang!**

Diese Fortbildung kann mit 8 LE als Teil der Verlängerung von ÜL-C-Lizenzen anerkannt werden.

**Teilnehmerzahl:** 12 Personen (Sollten sich mehr Personen anmelden, entscheidet der Eingang der Anmeldungen!)

**Anmeldungen:** bis **spätestens 24. März 2021** unter [https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Action\\_Types1a/booking?request\\_locale=de](https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Action_Types1a/booking?request_locale=de)

Bei unentschuldigter Nicht-Teilnahme erhebt der DJK-Sportverband eine Gebühr von 50 Euro. Eine Abmeldung im Nachhinein wird nicht akzeptiert. Dies habe ich gelesen und erkläre ich mich damit bei Anmeldung einverstanden.

**Veranstalter:** DJK-Sportverband  
Zum Stadtbad 31,  
40764 Langenfeld

Wir freuen uns auf Anmeldungen!

Antonia Hannawacker  
Projektmanagerin DJK-OnlineCampus.  
Email: [campus@djk.de](mailto:campus@djk.de)  
Telefon: 0157/39640592