Corona- Aktionen HFF Munkbrarup



Osterkarten April 2020





Im März 2020 hat der erste Lockdown angefangen und bereits da haben wir mit der ersten Challenge angefangen.

Sehr früh war es für uns klar, dass wir auch über Ostern keine sozialen Kontakte haben dürfen.

Gerade die älteren Menschen durfte man über die Familientage nicht besuchen, also wollten wir ihnen eine Freude machen.

Gemeinsam haben wir mit dem Verein Osterkarten gebastelt und sie an Altersheime verteilt.

Viele Kinder waren sehr kreativ und haben sich gefreut, dass es mal wieder was zu tun gab.

Wir konnten insgesamt 4 Seniorenheime beschenken.

Erntehelfer







Das Teambullding ging natürlich weiter. Im Juli 2020 haben wir im Radio mitbekommen, dass die Bauer sehr wenig Helfer haben. Also haben wir uns erkundigt und konnten tatsächlich bei einem Bauer auf dem Feld helfen.

Mit zwei Mannschaften waren wir auf einem Feld zum Unkraut zupfen.

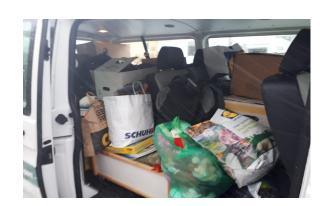
Wir mussten auf mehreren Bahnen den Chicoree vom Unkraut entfernen.

So hatten 20 Kinder eine eigene Bahn und sind auf Knien losgegangen und haben Disteln, Gras oder andere Blätter rausgezupft.

Insgesamt haben wir 5 Tage auf dem Feld gearbeitet und wir hatten alle eine Menge Spaß.

Smörrebröd





Nachdem wir solange jetzt zu Hause waren mussten wir doch mal alle wieder aussortieren.

Und wir wollten anderen Menschen noch was Gutes tun. Also dachten wir, wir kombinieren das.

Im Verein wurden Spenden für Smörrebröd gesammelt. Smörrebröd-Hilfe eV. Ist ein gemeinnütziger Verein, der bedürftigen Menschen hilft.

Sie helfen den Menschen, die sich nicht alles leisten können und geben zum Beispiel gespendete Sachen weiter.

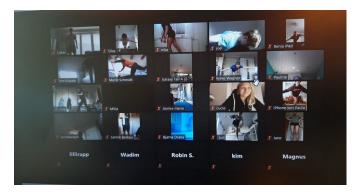
Wir sammelten den kompletten Januar über verschiedene Sachen wie Bücher, Spiele, Klamotten, CDs und vieles mehr.

Am Ende des Monats konnten wir einen komplett vollgeladenen Bus bei Smörrebröd abgeben.

Die Mitarbeiter haben sich sehr gefreut und wir sind froh, dass wir helfen konnten.

Online Training





Der Lockdown wurde immer länger und so langsam hatten wir schon alle keine Lust mehr zu warten.

Und nachdem wir jetzt so einige Online-Challenges gemacht haben, konnten wir auch alle mit dem Programm ZOOM umgehen. So haben wir uns also immer mehr Online zum Training getroffen.

Da uns das nach so vielen Monaten aber zu eintönig war haben wir im Februar für die männliche und weibliche C und B Jugend jeden Donnerstag zusammen online trainiert. Jede Woche hatten wir ein special Gast, der das Training übernommen hat. In diesem Training war von Tanzen, Kraft, Übungen mit dem Ball und Yoga alles dabei.

Saison- Abschlussfeier







Jedes Jahr findet bei uns in der KTS eine Abschlussfeier statt. Normalerweise bauen wir in der Halle immer was zum Toben auf, spielen Spiele oder Handball und jedes Kind bringt etwas für unser Buffet mit.

Auch das konnte in diesem Jahr nicht statt finden und so mussten wir uns was anderes einfallen lassen.

Unsere FSJler ließen sich also etwas anderes einfallen.

Wir mussten die Abschlussfeier online statt finden lassen.

Am 1.04.2021 hatten die Wusels bis D Jugend von 16-18 Uhr die Online Abschlussfeier und die C bis A Jugend von 17:45- 20 Uhr. Wir haben zwei Gruppen gemacht, damit nicht so viele im Zoom Portal drinnen waren und wir mehr Übersicht hatten.

Die FSJler haben sich für beide Gruppen unterschiedliche Spiele ausgesucht. Die erste Gruppe hatte Spiele wie Tisch des Hauses, da mussten die Kinder in einer bestimmten Zeit immer das holen was Lucie (die FSJlerin) gesagt hat, zum Beispiel eine Zahnbürste. Dann gab es noch Spiele wie, welches Teil fehlt? Oder wie teuer ist der Gegenstand? Dafür wurde eine Powerpoint Präsentation vorbereitet, die die Kinder dann sehen konnten und raten mussten.

Wir hatten noch das Spiel "Lucie sagt" da mussten alle aufstehen und Lucie nachmachen. Danach hat Lewe (FSJler) dann Kahoot mit den Kindern gespielt, in der Zeit ist Lucie mit Sigi(Maskottchen von der SG) in die KTS Halle gefahren. Sigi hat sich aus der Halle Live dazu geschaltet und hat den Kindern ein bisschen die Halle gezeigt, in der die Kinder schon seit über 5 Monaten nicht mehr drinnen waren.

Nachdem Sigi ein bisschen mit den Kindern gesprochen hat und den alles gezeigt hat saßen die Kinder schon 1,5 Stunden vor dem Laptop. Also wurde es mal Zeit für ein bisschen frische Luft. Die Kinder mussten losrennen oder Fahrradfahren und ein Selfie mit dem Ortsschild machen. Nachdem alle ein Bild gemacht hatten mussten sie dieses in die Kamera halten und die FSJler haben ein Bild von allen gemacht.

Dann kamen auch schon die größeren dazu und wir haben alle zusammen Online Sandwiches gemacht. Lucie hat vorgemacht und alle anderen haben mitgemacht und danach zusammen gegessen und ein bisschen Musik gehört.

Als alle aufgegessen hatten sind die kleinen aus dem Raum rausgegangen und wir haben mit den größeren genau das selbe Spiel gespielt.

Es wurden viele Spiele wiederholt, aber natürlich ein bisschen schwieriger gemacht. Zu den anderen Spielen kamen dann noch Spiele wie Finish the Lyrics, da mussten sie den Song zu Ende singen, und montags Maler dazu. Beim montags Maler wurde die Whiteboard Funktion geöffnet, wo die Kinder drauf malen konnten. Wir haben Mädchen gegen Jungs gespielt. Es wurden abwechselt Wörter an einen Jungen oder an ein Mädchen geschickt, per direkt Nachricht. Dieses Kind hat dann gemalt und die anderen aus dem Team mussten erraten was es ist, dafür hatten sie 30 Sekunden Zeit.

Dann kam auch hier wieder Kahoot, nur schwieriger.

Auch hier wurde ein Bild mit dem Ortsschild und zum Schluss von allen gemacht.

Und nach den ganzen Spielen haben wir hier noch ein Kinder Bueno Drink zusammen gemixt, der aus Milch, Vanilleeis und Kinder Bueno bestand.

Den haben wir alle zusammen getrunken, dann gab es noch eine Feedback Runde und dann wurden die Kinder schon in die Ferien entlassen.





HFF-Sport-Munkis



Nachdem wir die Teamfit Challenge alle gemeistert haben durften wir immer noch nicht zurück in die Halle.

Die Kinder haben die Halle seit über 3 Monaten zu dem Zeitpunkt nicht mehr gesehen und kein Sport zusammen gemacht.

Also haben wir die Sport-Munkis gegründet.

Die Sport-Munkis haben die FSJler erfunden. Sie haben sich Sportübungen für zu Hause ausgedacht und sich immer eine kleine Geschichte dazu überlegt.

Die Videos wurden in der KTS gedreht und als Hilfsmittel wurden nur Gegenstände von zu Hause genutzt.

Es gibt immer einen Begrüßungstanz, toben zum aufwärmen und zwei Spiele.

Jede Woche kam ein neues Video für die Kleinen zum mitmachen. Es wurde der Link in die WhatsApp Gruppen gestellt, damit auch wirklich nur unser Verein auf diese Videos zugreifen konnte.

Die Videos kamen nicht nur bei den Kleinen gut an, sondern auch bei den Größeren. Und so haben wir immer mehr anfragen bekommen, ob wir nicht auch mal ein Video für die Größeren drehen könnten.

So haben wir also auch Sportvideos für ältere gedreht.

Nach einiger Zeit dachten wir uns, dass Sport zu Hause irgendwann langweilig wird. Also sind wir bei dem nächsten Guten Wetter einmal an den Strand gefahren und haben dort ein neues Video gedreht, dann im Wald und noch auf einer Wiese.

Dort gab es zum Schluss immer eine kreativ Aufgabe, wie zum Beispiel eine Muschel bemalen oder ein Häuschen aus Ästen und Blättern bauen.

Um euch einen besseren Einblick in dieses Projekt zu verschaffen könnt ihr mit diesen Links einmal die beliebtesten Videos sehen.

https://youtu.be/IQRLTQBQP8Y

https://youtu.be/320-QS5nvIs https://youtu.be/Fhr0ssP7Sxk







KTS Schnitzeljagd

In den Osterferien haben wir auch ein kleines Programm angeboten.

Wir haben in der ersten Woche 30 Zettel mit Fragen und Rätseln rundum die KTS auf gehangen.

So konnten die Familien mit einem Zettel und einem Stift losgehen und die Fragen beantworten.

Es waren Fragen von leicht (grüne Schrift), Mittel (gelbe Schrift) und schwer(rote Schrift) dabei. Also wirklich jeder aus dem Verein konnte losgehen und rätseln.

Beispiel Fragen sind zum Beispiel: Wie groß ist das Handballtor?, Wie viele blaue Türen hat die KTS?, Wie viele Stufen hat die Wendeltreppe? Oder auch sowas wie " vor mir fährt die Polizei, hinter mir eine Kutsche. Rechts von mir ein Flugzeug und links von mir die Eisenbahn. Wo bin ich? (Antwort: In einem Karussell)

Wenn die Familien fertig waren haben sie den Zettel mit den Lösungen abfotografiert und an Lewe(FSJler) geschickt. Die Fragen wurden dann aufgelöst und die Gewinner haben eine Kleinigkeit vorbeigefahren bekomme.



Fitness-Parcours

In der zweiten Ferien Woche wurde dann ein Fitness-Parcours an der KTS auf gehangen.

Wir haben uns eine Runde ausgesucht in der alle 20 Meter ein Schild mit einer Fitness Aufgabe kam.

Die Kinder und Jugendlichen mussten also die Runde laufen und immer wenn ein Zettel kam Übungen machen.

Es waren Übungen wie, 10 Liegestütz oder werfe den Ball 10 mal hoch und klatsche dabei, aber auch Sprint- und Laufübungen waren dabei.

Das Ferienangebot wurde von vielen genutzt und wir haben fast jeden Tag welche an der KTS gesehen.

So wurde die Halle nicht ganz vergessen und ein bisschen Sport konnten wir auch alle machen.





Familien-Sportstunde in Munkbrarup

Anfang und Mitte Mai durften wir immer noch nicht wieder in die Halle.

6 Monate ist es jetzt her, dass wir das letzte mal in der Halle waren.

Und da wir nicht in großen Gruppen, sondern nur in kleinen Gruppen in die Halle dürfen, haben wir den Familien eine Stunde freie Hallenzeit angeboten.

Wir haben die komplette Halle in Munkbrarup aufgebaut und fast kein Gerät ausgelassen.

Die Familien konnten sich am Wochenende (15. und 16.05) eine Stunde Halle buchen und sie alleine komplett nutzen.

Es war immer nur ein Betreuer da, der auf die Hygieneregeln geachtet hat und die Teilnehmerliste geführt hat.

Außerdem musste derjenige noch alle Geräte desinfizieren, bevor die nächste Familie schon kam.

Samstag und Sonntag war die Halle von 9-17 Uhr geöffnet und jede Stunde war ausgebucht.

Die Geräte wurden endlich wieder benutzt und die Kinder gingen immer mit einem feuerroten Kopf und einem lächeln aus der Halle.



Wasserski

Im Juli 2020 mussten wir die Teams das erste mal wieder zusammenbringen. Nachdem ersten Lockdown wollten wir nicht einfach nur normal trainieren, sondern mit den Teams lustige Aktivitäten durchführen und gleichzeitig das Teambuilding fördern.

Also waren wir zusammen Wasserski fahren.

Am Anfang hatten viele Startschwierigkeiten und sind oft ins Wassergefallen, aber mit der Zeit wurde es immer besser und es wurde sich untereinander viel geholfen.

Irgendwann konnten viele schon eine grade Strecke fahren oder manche schon eine ganze Runde, aber wenn man dann ganz hinten runtergefallen ist musste man den ganzen Weg zurück laufen. Das war alleine natürlich zu anstrengend und so wurde auf andere gewartet und zusammen zurückgegangen.

Wir hatten eine menge Spaß.





Klettergarten

Im August 2020 waren wir gemeinsam im Klettergarten. Auch hier war das Team an erster Stelle.

Man musste sich Hilfestellungen geben, man musste aufeinander achtgeben und man musste mit einander Kommunizieren, um am Ziel anzukommen.

Wir hatten einen tollen Tag auf den Bäumen und die Teams sind gestärkt worden.





Weltrekordversuch im Passen vom HSVH

Der HVSH hat für den September 2020 einen Weltrekordversuch im Passen ausgeschrieben.

Man muss so viele Pässe im 10ner Team und in 60 Minuten schaffen wie man nur kann.

Das mussten wir natürlich Versuchen. Und so hatten wir im September immer abwechselnd die Halle besetzt und jedes Team hat eine Stunde Pässe im Kreis gespielt.

Wir hatten extra Schiedsrichter und einen Punkte Zähler, damit auch alles nach den Richtlinien ablief.

Wir haben den Weltrekord leider nicht geknackt, aber dabei sein ist alles. Und wir haben einen tollen 8. Platz bei der männlichen Jugend B und einen 9. Platz bei der weiblichen Jugend C erreicht.



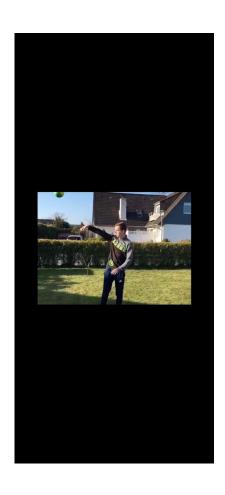
Den Handball auf die Reise schicken

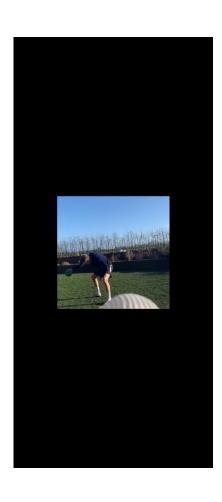
Im April 2020 waren wir im Lockdown und wir durften uns alle nicht sehen, noch durften wir einen Ball hin und her werfen. Trotzdem wollten wir mit unserem Team ein Ball werfen können.

Also schickten wir einen Handball auf die Reise. Der Ball flog von Haus zu Haus und wurde immer ins nächste Handy geworfen.

So hatten wir zum Schluss ein kurz Video für unsere Instagram Seite, denn die wurde jetzt immer mehr gefüllt.









Der "Grüne-November"

Der Lockdown wurde verschärft und wir mussten uns etwas einfallen lassen, um die Kinder und Jugendlichen beim Handball bei uns zu behalten.

Der grüne November bestand daraus, dass es jede Woche zwei Challenges gab die, es zu bewältigen gab; von Sport im freien, über eine "grüne Mahlzeit" (etwas zu essen was zum größten Teil grün ist) bis hin zum so genannten "Trikot-Tag", an dem alle ihr Trikot auf der Arbeit, in der Schule oder sonst wo tragen sollten.



Die Challenges wurden immer zwei Tage vorher bekannt gegeben, heißt also, dass am Samstag die für Montag vorgestellt wurde und am Dienstag für Donnerstag.

Davon mussten immer Bilder gemacht werden, die dann an den jeweiligen Trainer geschickt werden sollten, damit er daraus eine Collage machen sollte und die dann zusammen mit der Teilnehmeranzahl der Mannschaft zu unserem FSJ'ler Lewe schicken sollte, der alle Bilder sammelte, sich alle Zahlen notierte und auswertete. Darüber hinaus wurden die Bilder auch auf unserm Facebook und Instagram Account gepostet und auf unsere Homepage gestellt, damit immer auf dem Laufenden sein konnte, wer wann und wie mitgemacht hat.



Wie es bei jedem Wettkampf der Fall ist, gab es auch hier ein Gewinner Team. Ganz knapp konnte sich unsere wjc.3 gegen die wje.1 durchsetzen. Als Prämie gab es für die gesamte Mannschaft Aufwärmshirts in der Farbe nach Wahl (entschieden haben sie sich für rosa/schwarz).





Die Dezember Challenge

Im Dezember hatten wir gleich zwei unterschiedliche Aktionen am Laufen.

Zunächst war es die "Weihnachtsmützen" Aktion, wo unsere jüngsten, Wusels bis einschließlich D-Jugend, für Aufgaben die sie jede Woche machen sollten Punkte gesammelt haben.

Zu den Aufgaben gehörten:

- 1. Ich übe 10-mal die vorgegebene Koordinationsübung, die jeden Montag veröffentlicht wird
- 2. Ich esse 5 Portionen Obst/Gemüse am Tag
- 3. Ich schlafe mindestens 8 Stunden
- 4. Ich bin täglich 30 Minuten an der frischen Luft um Toben, spielen usw.
- 5. Ich trinke täglich 1 Liter (kein Süßgetränk)

Die Punkte wurden dann immer zum Ende der Woche zusammen gezählt dem Trainer geschickt. Für die besten in jeder Altersklasse gab es zum Schluss eine kleine Prämie: eine Urkunde und ein Handball.

Für die Älteren gab es eine etwas andere Aufgabe. Gemeinsam sollten sie von unserer Heimat (Flensburg) bis zum Nordpol laufen. Insgesamt waren es 3917 Kilometer die bezwungen werden mussten. Wie auch bei den Kleineren wurden die Kilometer am Ende der Woche an die jeweiligen Trainer. Zum Schluss gab es auch hier für die Besten/Leistungsstärksten einen Ball und eine Urkunde als Prämie.



Insgesamt sind wir 4074,85 Kilometer gelaufen.



TeamFit-Challenge

Anfang Januar wurde klar, dass der Lockdown uns Handballer länger aus der Halle verbannt, als wir es uns vorgestellt haben. Kein Wettkampf, kein Messen mit anderen Teams und kein Ball.



Also musste etwas Anderes her. So entstand die Idee sich als Team mit anderen Mannschaften anderer Vereine zu messen und die TeamFit App bot hierfür eine tolle Möglichkeit.

Doch bevor das alles losgehen konnte, haben wir es zwei Wochen lang Vereinsintern getestet. In verschiedenen Gruppen eingeteilt "spielten" wir gegeneinander. Es verlief wie erhofft, also schrieben nach kurzer Zeit den Wettkampf aus und schon nach wenigen Tagen "trudelten" die Anmeldungen ein. Zu unserer großen Überraschung und Freude nahmen dann ab dem 18.1.2021 63 Teams aller Altersklassen teil.

Für die Spielklassen Männer, Frauen, WJA/WJB, WJC, MJA/MJB und MJC wurde ein Spielplan erstellt, der sich an einem normalen Handballturnier orientierte. Jede Spielwoche hatte 2 Wettkampftage an dem jeder Spieler für sein Team Punkte durch Workouts sammeln konnte, die Tage konnten die Teams bzw. die Spieler selber entscheiden.

Start für die Vorrunde war der 18.2.2021 und dann ging es in unterschiedlichen Spielmodi in den A.-, B.- und bei den Frauen sogar C.-Pokal. Weitergespielt in den unterschiedlichen Pokalen folgte erneut eine Vorrunde mit anschließender Zwischen- und Finalrunde.

Im Nachhinein können wir sagen, dass sich der organisatorische Aufwand gelohnt hat. Die Mannschaften hatten Spaß und konnten sich mit anderen Teams messen, was sie eine lange Zeit nicht konnten.

