

*Im Namen Allahs, des Gnädigen, des Barmherzigen*

# Refresher Course

## Abteilung Sehat-e-Jismani 2017



وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا  
لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٧﴾

51:57 Und Ich habe die Jinn und die Menschen nur darum erschaffen, dass sie Mir dienen.

**" [...] Der Heilige Prophet Muhammad (saw) sagte:  
'Der (körperlich) starke Gläubige ist besser und vor Allah  
liebenswürdiger als der (körperlich) schwache Gläubige,**

**Aus den Ahadith ist erwiesen, dass der Heilige Prophet Muhammad (saw) auch sehr mühevollen und körperlich anstrengenden Tätigkeiten verrichtet hat. Deshalb sollten wir dem Vorbild unseres Leiters Folge leistend ebenfalls Regeln befolgen um Faulheit, Untätigkeit und Unsinn zu beseitigen sowie auch um unsere eigene Gesundheit aufrecht zu erhalten. [...]"**

*(Aus: Alfaẓl/Jalsa Salana 1981)*

---

# Ansprache in UK 2016



(..)Sportwettbewerbe finden darum statt, damit wir für die Einhaltung der Pflichten gegenüber Allah und der Schöpfung einen gesunden Körper haben. Ansonsten ist weder bei den Ansar noch bei der Lajnat ab einem bestimmten Alter das Interesse da, Sport zu treiben. Der Sinn und Zweck der Sportwettbewerbe besteht darin, dass wir auf unsere körperliche Gesundheit achten. Nicht nur die, die an den Sportwettbewerben teilnehmen, sondern auch alle anderen sollten wenigstens spazieren gehen oder anderen körperlichen Aktivitäten nachgehen und fleißig bleiben.“

*(Ansprache Hadhrat Khalifatul Masih V<sup>ABA</sup> 30.09.2016)*

# Freitagsansprache 2016



Hudhur (ABA) sagte zu Beginn: Hadhrat Musleh Maud (RA) erwähnte den Fleiß und die Anstrengungen des Verheißenen Messiahs (AS) und wie er auf seine Gesundheit und körperliche Fitness achtete. Er (RA) sagte, dass der Verheißene Messiahs (AS) keinesfalls träge war, sondern trotz Zurückgezogenheit tatkräftig war. Häufig ist er zu Fuß gereist. Selten hat er Transportmittel benutzt. Diese Gewohnheit hatte er bis ins hohe Alter. Täglich ist er vier bis sieben Meilen spazieren gegangen....Hudhur (ABA) sagte: Zudem sollten sie ungesundes Essen (Junk Food) vermeiden. Ich gebe Ihnen nicht einfach so den Ratschlag, sondern treibe auch selber Sport.

*(Freitagsansprache vom 22. Juli 2016)*

# Lae-e-Amal



## Die Sekretärin

Die Sekretärin für körperliche Gesundheit soll ihre Arbeit auf zweierlei Weise ausführen:

Mitglieder sollen durch sie alle wichtigen Informationen über Hygiene, Gesundheit und Erste Hilfe erhalten.

Sie soll Mitgliedern Wege aufzeigen zur Teilnahme an verschiedenen Sportarten wie Tischtennis, Volleyball, Wettrennen, Weitsprung, Reiten, Fahrradfahren, Schwimmen, Zielwurf ect. aufzeigen

Die Sekretärin für körperliche Gesundheit soll gemäß den Möglichkeiten Veranstaltungen für Leichtathletik und Mannschaftsspiele organisieren.

Alle Majalis sind verpflichtet eine Abteilung für körperliche Gesundheit zu führen und eine separate Sekretärin für diese Abteilung zu benennen.

Die Sekretärin für körperliche Gesundheit trägt die Verantwortung, von Zeit zu Zeit in allen Bereichen sämtlicher Majalis Vorträge und Reden zu organisieren, die Hinweise darüber geben, wie die körperliche Gesundheit aufrecht zu erhalten ist.

*(Aus: Lae-a-Amal)*

# Wie Lajna informieren ?



- Monatliches Ijlas: Nisab Sehat-e-Jismani  
*(10 Minuten für Abt. Sej)*
- Gesundheitsseminare
  - Hygiene
  - Gesundheit
  - Erste Hilfe
  - **Mamo** (medizinische Themen)

# Einige Seminare



Nürnberg

Köln West

Bonn

Lüdenscheid

Walldorf

Köln Moschee

Düsseldorf

---

# Welche Wege zur Teilnahme an Sport?

- wöchentlicher oder monatlicher Sporttag auf Majlis Ebene
  - Bundesweit Sporttage in August 2017
  - Ausflugkatalog (inshaAllah ab Februar)  
Ausflüge ab März 2017 in Zusammenarbeit mit  
Abteilung Tarbiyyat
  - Regionale Sportijtemas (März, April, Mai 2017)
  - Maryam Siddiqah Tournament (Herbst 2017)
-

# Frauenschwimmen



„Schwimmen ist gut und jeder sollte wissen, wie man schwimmt...meine Großmutter hat mir erzählt, dass sie ein sehr guter Schwimmer war.“

*(Freitagsansprache 11. Oktober 2013, Hadhrat Mirza Masroor Ahmad (ABA))*

# Post September 2016



1. Bitte organisieren Sie je nach Ihren Möglichkeiten 1 x in der Woche oder 1 x im Monat einen **Sporttag** für alle Lajna (Kinder können auch teilnehmen). An diesem Tag sollen sich alle sportlich betätigen. Die Sekretärin Sehat-e-Jismani sollte die Aufsicht führen und verschiedene Angebote anbieten. Die Sportutensilien sollten von den Lajna möglichst selbst mitgebracht werden. Trinken hat einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit, achten Sie besonders an diesem Sporttag darauf, viel Wasser zu trinken.
2. Bitte bemühen Sie sich intensiv darum, **Schwimmzeiten nur für Frauen** in umliegenden Hallenbädern zu beantragen. Motivieren Sie möglichst viele Halqamitgliederinnen daran teilzunehmen.
3. Es sollen bundesweit **Gesundheitsseminare** abgehalten werden. Hierfür werden wir die regionalen Sadraatkontaktieren, um einen Tag im Quartal festzulegen. Für die Organisation des Gesundheitsseminars werden unsere Ansprechpartnerin die Sekretärinnen Sehat-e-Jismani sein. InshaAllah.

*Das Beste bei allen Angelegenheiten ist die goldene Mitte*

*(Hadith)*

---

# Selbstverteidigung



Haben Sie Fragen ?

---

---

# Post Dezember 2016 Sportijtemas

## **Termine vereinbaren für Sportijtema**

Bitte legen Sie einen Termin im März/April/Mai für Ihr regionales Sportijtema fest und reservieren Sie eine Sporthalle.

## **Optionen für den Ablauf der Sportijtema**

Sie können entweder Ihr Sportijtema zusammen mit dem Taleem-Ijtema organisieren oder ein eigenständiges Sportijtema abhalten, je nach dem wie es organisatorisch einfacher für Sie erscheint.

---

# Angebot Sportijtema 2017

## Übersicht der Disziplinen für das Jahr 2017

Myar	Leichtathletik	Einzelspiele	Mannschaftsspiele	Zusatzwettbewerb
Lajna A	100 m Rennen, Seilspringen, Staffellauf, Zielwurf	Badminton	Volleyball Basketball	Schwimmen
Lajna B	100 m Rennen, Seilspringen, Staffellauf, Zielwurf	Badminton	Volleyball Basketball	Schwimmen
Lajna C	50 m schnelles Gehen, Zielwurf, Reise nach Jerusalem	Badminton	Volleyball	Schwimmen

Myar	Leichtathletik	Einzelspiele	Mannschaftsspiele	Zusatzwettbewerb
Nasirat Soim	50 m Rennen, Seilspringen, Zielwurf, Hindernisauf	-	Brennball	Schwimmen
Nasirat Doim	50 m Rennen, Seilspringen, Zielwurf, Hindernisauf, Staffellauf	-	Brennball, Völkerball	Schwimmen
Nasirat Awwal	50 m Rennen, Seilspringen, Zielwurf, Hindernisauf, Staffellauf	-	Brennball, Basketball	Schwimmen

---

# Funspiele und Teilnahmeregelung

**Funspiele:** Dreibeinlauf, Sackhüpfen, Tauziehen, Geschicklichkeitslauf, Weitwurf, Weitsprung

**Teilnahme Regelung**

Jede Teilnehmerin darf in zwei Leichtathletikdisziplinen und in einer Disziplin aus den Rubriken Einzel- und Mannschaftsspiel teilnehmen. Beim Zusatzwettbewerb darf wiederum unabhängig von den anderen Rubriken teilgenommen werden.

---

# Sportuniform

- Lockeres, undurchsichtiges, mindestens knielanges Oberteil mit mindestens ellbogenlangen Ärmeln und eine lockere undurchsichtige knöchellange Hose.
- Oberteil soll weiß sein, Hose darf weiß oder schwarz sein
- Hallengerechte Sportschuhe mit heller Sohle

# Regionale Sportijtemas

- frühzeitig Halle suchen, Ijtema Termin vereinbaren und bekannt geben (Telefonisch, Whatsapp, Flyer etc)
- großes Team mit Helferinnen und Schiedsrichterinnen zusammenstellen
- 1 Monat vorher Vorbereitung abschließen  
→ Material zusammenstellen,  
Schiedsrichter Workshop, Programm



# Ablauf

Beim Ablauf beachten

- Leichtathletik Wettbewerbe zuerst
  - Keine Pausen zwischen den Wettbewerben  
—> Teilnehmerinnen für nächste Wettbewerb bereitstellen, Feld schnell räumen
  - Möglichst viele Spiele parallel stattfinden lassen
  - Diskussionen sofort zum Tarbiaty Komitee weiterleiten
  - Pläne aushängen, Hallen unterteilen (ggf. mit Absperrbändern) und mit Plakaten markieren, Durchsagen machen
  - Urkunden und Medaillen parallel vorbereiten
-

# Allgemeine Hinweise

- Bei den Rennwettbewerben sollten statt der Auffangmethode Stoppuhren eingesetzt werden. Die Zeit jeder Teilnehmerin wird von einer Schiedsrichterin gestoppt (mehrere Schiedsrichterinnen benötigt).
- Richtig Pfeifen (Widerholungen und Fehlstart vermeiden)
- Seilspringen, alle Springvarianten möglich
- Hindernislauf, eigene Stationen können festgelegt werden
- Volleyball, Badminton, Basketball



# Beispiel Programmablauf



## Programm

- 9.00 h      Registration
- 9.30 h      Eröffnungszeremonie  
             Tilawat  
             Hadith  
             Eid-Gelübde
- 10.00h      Tarana/Aufwärmübungen
- 10.15h      Wettbewerbsbeginn

Halle A				Halle B			
50m schnelles Gehen	Lajna C	Zielwurf	Lajna B	50 m Rennen	Myare Soim	Zielwurf	Meare Awwal
100m Rennen	Lajna A	Zielwurf	Lajna A	50 m Rennen	Myare Doim	Zielwurf	Meare Doim
100m Rennen	Lajna B	Zielwurf	Lajna C	50 m Rennen	Myare Awwal	Zielwurf	Meare Soim
Staffellauf	Lajna A	Seilspringen	Lajna B	Staffellauf	Meare Doim	Seilspringen	Meare Soim
Staffellauf	Lana B	Seilspringen	Lajna A	Staffellauf	Meare Awwal	Seilspringen	Meare Doim
Reise nach Jerusalem	Lajna C					Seilspringen	Meare Awwal
				Hindernislauf	Meare Soim		
				Hindernislauf	Meare Doim		
				Hindernislauf	Meare Awwal		

# Beispiel Programmablauf



13.45 h Pause/Eszen/Namaz

Halle A				Halle B	
Volleyball	Lajna C	Badminton	Lajna B	Brennball	Myare Soim
Volleyball	Lajna A	Badminton	Lajna A	Brennball	Myare Doim
Volleyball	Lajna B	Badminton	Lajna C	Brennball	Myare Awwal
Basketball	Lajna A			Völkerball	Meare Doim
Basketball	Lajna B			Basketball	Meare Awwal

15.00 h Fortführung des Programms

18.00 h Preisverleihung/Dua

- Der Programmablauf gilt nur als Veranschaulichung. Bitte planen sie ihr Ijtema nach den gegebenen Umständen (d.h. falls zum Beispiel nur eine Halle vorhanden ist, muss das Programm dementsprechend gestaltet werden.) Genauso kann es vorkommen, das aufgrund von geringer Anmeldung bestimmte Disziplinen nicht stattfinden. Bitte dies auch bei der Planung berücksichtigen.
- Bitte die Schiedsrichterinnen vorab einteilen und die Aufgaben rechtzeitig verteilen.

# Nicht vergessen

- Pünktlichkeit
- Freundliches miteinander
- Hallenregeln beachten —> Hallenschuhe tragen  
(auch Dutyworker Ziafat, Nizafat etc.)

---

# Kontakt Abteilung Sehat-e-Jismani

- [sej@lajna.de](mailto:sej@lajna.de)
- **Whatsapp-Gruppe** der Majlis Sekretärinnen

Für die Aufnahme in die Whatsapp Gruppe senden Sie bitte eine Nachricht an die Mobilnr. 017642947503 mit Ihrem Namen, dem Namen Ihrer Majlis und Ihrer E-Mail Adresse. Bitte versuchen Sie alle Infos in einer Nachricht zu senden, statt diese in mehrere zu zerteilen. JazakAllah

---

---

# JazakAllah für Ihre Aufmerksamkeit

- Sie können Ihre Fragen auch schriftlich einreichen

