

Unser Angebot 2010

AK 1 und AK 4 Entspannungstechniken

Verschiedene Entspannungstechniken, wie Massagen, Phantasiereisen oder progressive Muskelentspannung, die man gut in Sportstunden mit Kindern einsetzen kann.
Bitte Isomatte mitbringen!

AK 2 und AK 5 Training mit dem Flexibar

Ganzkörpertraining zur Stärkung und zum Aufbau insbesondere der Tiefenmuskulatur (Rücken, Rumpf, Bauch).

AK 3 und AK 6 Indian Balance

Das neuartige Workout für Körper und Geist. Das Grundprinzip besteht darin, den Körper zu bewegen, während die Seele ausruht.
Bitte Isomatte mitbringen!

AK 7 und AK 10 Le Parkour – eine Einführung

Eine Sportart, bei der der Teilnehmer möglichst schnell einen Weg über sämtliche Hindernisse finden muss. In der Turnhalle super, um eine Übungsstunde einmal anders zu gestalten und Geräten einen anderen Sinn zu geben.

AK 8 und AK 11 Hip-Hop Tanzen mit Kindern

Einfache Hip-Hop Tanzschritte und Choreographien speziell für Kindergruppen auf aktuelle Musik.

AK 9 und AK 12 Jonglieren mit Kindern

Eine Einführung in die Tuchjonglage. Anschließend werden auch Übungstipps zum Jonglieren mit Bällen, Keulen und Ringen gegeben und alles wird ausprobiert.

AK 13 und AK 16 Rope Skipping

Verschiedene Sprünge zu Musik und ohne, mal schnell und mal langsam. Eine Einführung in die Grundsprünge des Rope Skipplings – allein und mit Partner.

AK 14 und AK 17 Streetdance

Eine Mischung von Hip-Hop und Show Dance. Aktuelle Musik und Schrittkombinationen, wie man sie in aktuellen Videoclips sieht.

AK 15 und AK 18 Der Weg zum Rad – vom Anfang bis zum Ende

Eine ausführliche Hinführung zum Rad, mit Übungen zu den nötigen Grundlagen Körperspannung, Stützkraft und Handstand. Eventuell kann auch noch kurz auf weitere Überschlagsbewegungen eingegangen werden.

AK 19 und AK 22 Bewegung mit Kopfarbeit

Bewegung und Kopfarbeit werden kombiniert. Bewegung mit Konzentration, Denken beim Sport.

AK 20 und AK 23 Modern Dance

Eine Tanzform, die von Spannung und Entspannung gekennzeichnet ist. Choreographien mit fließenden Bewegungen, Drehungen, Sprüngen und Tanzschritten.

AK 21 und AK 24 Krafttraining für Kinder bis 12 Jahre

Verschiedene Übung zur Kräftigung aller Muskelgruppen. Es erfolgt eine kurze theoretische Einführung ins Krafttraining. Dabei wird auf Besonderheiten beim Training mit Kindern eingegangen.