

Unser Angebot 2011

AK 1 und AK 4 Bewegen mit Köpfchen

Bewegen und Denken werden in verschiedenen Formen kombiniert.

AK 2 und AK 5 Eltern-Kind-Turnen „Ein Tag in Afrika“

Eine bunte Stunde mit Spielen, Instrumenten und Geräteaufbauten fürs Eltern-Kind-Turnen.

AK 3 und AK 6 Akrobatik

Vorübungen und Spiele zeigen, wie man eine Turngruppe an das Thema „Akrobatik“ heranführen kann und auf was man achten muss. Es werden Pyramiden gebaut, aber auch dynamische Elemente kommen nicht zu kurz.

AK 7 und AK 10 Ernährung und Bewegung in der Turnstunde

Angebote für kräftige Kinder. Ideen, wie man das Thema Ernährung in der Turnstunde bewusst machen kann.

AK 8 und AK 11 Rücken-Fit für Kids im Grundschulalter

Spielerisches Fitnessstraining mit Therabändern und eine Hallenolympiade mit verschiedenen Fitnessgeräten – zwei Beispiele für kindgerechte Körperschulung.

AK 9 und AK 12 Singen und Bauen im Eltern-Kind-Turnen

Bewegungslieder und Aufbauten fürs Eltern-Kind-Turnen

AK 13 und AK 16 Methodik Gerättturnen

Heranführung ans Gerättturnen durch Vermittlung von allgemeinen Grundlagen, in Form von verschiedenen Vorübungen, Übungsparcours und am Beispiel von methodischen Übungsreihen.

AK 14 und AK 17 Minitrampolin

Spiele und einfache Sprünge rund ums Minitrampolin. Es erfolgt eine methodische Übungsreihe zum Salto, die jeder ÜL mit einer allgemeinen Gruppe durchführen kann. Bitte dicke Socken mitbringen!

AK 15 und AK 18 Erste Hilfe bei Sportverletzungen

Behandlung und Prophylaxe von Sportverletzungen. Des Weiteren wird das Taping bei Verletzungen erläutert.

AK 19 und AK 22 Helfen und Sichern

Sicherheitsstellung und Helfergriffe beim Gerättturnen werden an Übungsteilen und –serien erklärt und ausprobiert.

AK 20 und AK 23 Großes Trampolin

Richtiges Auf- und Abbauen des Trampolins, Spiele auf dem Trampolin und Hinführung zu ersten Sprüngen sind Bestandteil des Arbeitskreises. Dabei wird die Sicherheits- und Hilfestellung erklärt. Bitte dicke Socken mitbringen!

AK 21 und AK 24 Kooperationsspiele

Kooperative Spiele, die der Förderung der Gruppendynamik dienen und Spaß in jede Gruppe bringen. Viele Teilnehmer können mit wenig Materialaufwand beschäftigt werden.