

Ball Allgemein:

Alles rund um den Ball. In diesem Kurs werden verschiedene Mannschaftssportarten wie Fußball, Basketball, Handball, Völkerball etc. gespielt. Im Vordergrund stehen das Kooperieren und Wettkämpfen. Eine gewisse Ballaffinität ist hier von Vorteil.

Ball – Handball:

Lerne eine der schnellsten und actionreichsten Teamsportarten kennen. Wie kaum ein anderer Sport fördert Handball die Entwicklung körperlicher Fähigkeiten und schult das Selbstvertrauen und das Durchsetzungsvermögen. Als Mannschaftssport werden auch die Sozialkompetenz und das Sozialverhalten gestärkt. Und das Beste: Neben dem Training kommt auch der Spaß garantiert nicht zu kurz. Ziel ist es an verschiedenen Handballturnieren im Jahr teilzunehmen.

Ball – Rückschlagsportarten:

Hier erhalten die Kinder einen Einblick in die Fertigkeiten und Fähigkeiten der Ballsportarten mit Schläger und unterschiedlichen Bällen, unter Einhaltung bestimmter Regeln. Rückschlagsportarten mit Ball werden beispielsweise innerhalb eines Teams, wie beim Hockey oder auch als Einzelspiel, wie beim Tennis oder Badminton erlernt. Das Training wird so strukturiert, dass unter dem Aspekt Fairness und Respekt der Umgang mit dem Ball mithilfe unterschiedlichster Sportgeräte von Grund auf vermittelt wird. Gesichtspunkte wie z.B. die Auge-Hand-Koordination oder spielspezifische Technik- und Taktikschulung sind hier zwar essenziell, werden aber immer in die laufende Stunde so eingebaut, dass der Spaß und die Freude am Sport nicht zu kurz kommen.

Ball – Fußball:

Hier sollen die Teilnehmer die Fertigkeiten des Schießens, Dribbelns und Passens im Mit- und Gegeneinander erlernen. Da Fußball eine Mannschaftssportart ist, wird hier auch die Sozialkompetenz und das Sozialverhalten gefördert.

Bewegungsaction:

Dieser Kurs ist sportartunspezifisch und orientiert sich an dem Motto *Spiel, Spaß und Freude am und im Sport*. Auf dem Programm stehen Bewegungsspiele wie Brennball, Fangen oder auch Capture the Flag - Elemente der Erlebnispädagogik wie Hindernisparcours, Tauziehen oder Seil springen, aber auch die körperliche Fitness.

Judo:

Fallschule, Wurf- und Haltetechniken – zusätzlich zu diesen Grundtechniken des Judo werden auch allgemeine koordinative Fähigkeiten, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer aber auch Konzentration und Disziplin geschult. Besonderen Wert legen wir auf das Leben und Erleben traditioneller Judowerte sowie das Trainieren und Kämpfen miteinander, um Berührungängste ab- und Selbstvertrauen aufzubauen. Und wer fleißig trainiert, der kann am Kursende eventuell sogar die Prüfung zum nächsthöheren Judogürtel ablegen.

Leichtathletik:

Laufen, Springen, Werfen – das und noch viel mehr lernen die Kinder hier kennen. Leichtathletik umfasst viele verschiedene Disziplinen, die die Kinder im Wettkampf gegeneinander sowie miteinander austesten können. Spielerisch werden die koordinativen Fähigkeiten der Kinder geschult, während die Kinder sich im Kurs auspowern können.

Tanzen:

Hier werden verschiedene Tanzschritte vermittelt. Es geht um die Freude an Bewegung zu passender rhythmischer Musik.

Turnen/Akrobatik:

In diesem Kurs werden grundlegende Fähigkeiten des Turnens ausgebaut und das Turnen an Geräten wie Reck, Boden, Balken oder Sprung erlernt und vermittelt. Des Weiteren werden im Miteinander verschiedene akrobatische Elemente wie Pyramiden erarbeitet.

Zweikampf:

Wie der Name des Kurses schon verrät, geht es hier um ein aktives und respektvolles Miteinander unter anderem im körperlichen Kontakt mit Gleichaltrigen. Hier erfahren die Teilnehmer ihre eigenen Kräfte einzuschätzen und individuelle Grenzen zu erleben. Voraussetzung hierfür bleibt ein respektvoller Umgang mit dem eigenen Körper und dem des Partners. Ein weiterer Aspekt ist der Zweikampf im direkten Wettstreit, beispielsweise durch Lauf-/Fang-/ oder Reaktionsspiele.