

Teamsport:

Hier stehen ausschließlich Teamsportarten im Mittelpunkt, sowohl mit Ball (Fußball, Handball, Basketball) als auch ohne Ball (Ultimate Frisbee oder Staffelspiele), dazu kommen auch taktische Spiele (wie Capture the Flag oder Bodyguard). Die Kinder lernen nicht nur, effektiv miteinander zu kommunizieren, sondern auch, gemeinsam an einem Ziel zu arbeiten und sich aufeinander zu verlassen. Durch diese Erfahrungen stärken sie ihre sozialen Fähigkeiten und gewinnen auch an Selbstvertrauen.

Bewegungsaction:

Dieser Kurs ist sportartenspezifisch 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.

Fitness/Athletik:

Die Kinder lernen aus den Bereichen Koordination, Körperschule, Kraft und Elementen der Leichtathletik, besonders springen und werfen, ihren Körper zu kontrollieren und gezielt zu bewegen. Inhalte können Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder kleinen Zusatzmaterialien/Gewichten, Sprung- und Wurfübungen sowie Beweglichkeits- und Koordinationsübungen sein.

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.

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 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.

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.

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.