

Unser Angebot 2018

AK 1 und AK 3 Selbstbehauptung

In diesem Arbeitskreis gibt es einen bunten Mix aus Übungen und Spielen zum Thema Selbstbehauptung – ein wichtiges Thema, das man in Übungsstunden mit Kindern immer mal wieder einfließen lassen kann.

Es werden Zweikampf- und Gruppenspiele ausprobiert, sowie Übungen zu einem selbstbewussten Auftreten gezeigt.

AK 2 und AK 4 Fitnessstudio Turnhalle – Kraft

Wer braucht schon eine " Muckibude", wenn man eine Turnhalle hat?

Weichboden, Barren, Kasten, Bank und ein paar Kleingeräte, schon ist das Fitnessstudio für junge Kraftprotzen im Alter von 6-99 Jahre fertig .

Spielegerisch und vor allem kooperativ wird die Muskulatur des Halte- und Stützapparates sowie der Gleichgewichtssinn geschult, die Bein-, Arm- und Rumpfmuskulatur gekräftigt.

AK 5 und AK 7 Alternative Nutzung von Sportgeräten

In diesem Arbeitskreis werden verschiedene Beispiele zum Thema selbst aufgebaut, unter dem Aspekt der Sicherheit besprochen und selbst ausprobiert. Der Arbeitskreis soll die kreative, aber auch sichere Nutzung der Sportgeräte aufzeigen und Anregungen für die eigene Gruppenstunde bieten.

AK 6 und AK 8 Entspannung

...tut während der Turnstunde gut - aber vor allem zum Abschluss...

Massagen während der Turnstunde, progressive Muskelentspannung oder ein meditativer Tanz zum Ausklang sind wohltuend nach einem anstrengenden Kita- oder Schultag - nicht nur für die Kinder.

AK 9 und AK 11 Vom Tisch in die Turnhalle – mit Gesellschaftsspielen in Aktion

Verschiedene Bewegungsspiele, die mit Hilfe von gängigen Gesellschaftsspielen umgesetzt werden können, werden vorgestellt und ausprobiert.

AK 10 und AK 12 Erlebnispädagogik – Besinnung und Vertrauen

Übungen und Selbsterfahrungen von Vertrauenseinheiten, die sich in den normalen Übungsbetrieb einbauen lassen oder für eine besondere Übungsstunde dienen können.

AK 13 und AK 16 Erste Hilfe

Der Arbeitskreis frischt alte Kenntnisse der Ersten Hilfe auf. Wichtige Änderungen werden aufgeführt und Fragen beantwortet. Damit es bei Unfällen in der Turnhalle keine Unsicherheit gibt.

AK 14 und AK 17 Erlebnispädagogik – Kleine Spiele

Vermittlung eines bunten Mix aus Spielen, die mit wenig Zeitaufwand und möglichst keinem Material durchzuführen sind. Die Spiele dienen zur Ergänzung und Auflockerung der Übungsstunde, außerdem stärken sie das Miteinander in der Gruppe.

AK 15 Neue Wettkampf-Datei Gerätturnen

Die Turnjugend stellt ihr neues Auswertungsprogramm vor und schult den Umgang für die bestmögliche und einfache Verwendung. Es wird gebeten aus jedem Bezirk die jeweiligen Verantwortlichen für die SchülerInnenwettkämpfe zu schicken und wir bitten darum, einen Laptop mitzubringen. Der AK ist darüber hinaus für alle Interessierten offen.