

# Kindersportschule - Inhalte 2022/23



	Mini I + II	VS
<b>Bis zu den Weihnachtsferien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 Minuten freies Bewegen an den Gerätestationen.</li> <li>- Geräte- + Geschicklichkeitsparcours</li> <li>- Körperspannungsübungen: stützen, rollen</li> <li>- <b>Grundübungen am Mini-Trampolin</b> – Strecksprung, Hocke, Grätsche, Springen auf den Mattenberg</li> <li>- <b>Große Turngeräte kennen lernen</b> – Reck, Barren, Ringe</li> <li>- <b>Ausdauer</b> - Hindernisparcours</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lauf- und Fangspiele</li> <li>- Körperspannungsübungen</li> <li>- <b>Grundübungen am Mini-Trampolin</b> – Strecksprung, Hocke, Grätsche, Springen auf den Mattenberg mit Rolle vw (Vorübung Salto vw)</li> <li>- <b>Einführung in die Rückschlagspiele</b></li> <li>- <b>Ausdauerbetonte Spiele</b></li> </ul>
	AB I + AB II	AB III + OS
	<p><b>1. Termin:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Warm Up/Gymnastik- Dehnung und Kräftigung</li> <li>- <b>Einführung in die Rückschlagspiele</b></li> <li>- <b>Ausdauerbetonte Spiele</b></li> </ul> <p><b>2. Termin, 2x KiSS/Woche:</b></p> <p>Do - <b>Schwimmen im F3</b></p> <p>Do - <b>Akrobatik, Erlebnisstationen, Seilspringen in Gruppen</b></p>	<p><b>1. Termin:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Warm Up/Gymnastik- Dehnung und Kräftigung</li> <li>- <b>Einführung in die Rückschlagspiele</b></li> <li>- <b>Mannschaftsspiele Ball: Spielpraxis Korb-/Basketball</b></li> <li>- <b>Ausdauerbetonte Spiele</b></li> </ul> <p><b>2. Termin, 2x KiSS/Woche:</b></p> <p>Do - <b>Bewegungslandschaft (Caro)</b></p>