

Kindersportschule - Inhalte 2023/24



	Mini I + II	Vorschule
Bis zu den Weihnachtsferien	<ul style="list-style-type: none"> - 15 Minuten freies Bewegen an den Gerätestationen. - Rad einführen - Rennen (Orientierung im Raum), Springen (1 beinig + 2 beinig) - Reck: Sprung in den Stütz, Schwingen (schaukeln), Stützen + abrollen 	<ul style="list-style-type: none"> - Lauf- und Fangspiele - Körperspannungsübungen - Geräteturnen: <ul style="list-style-type: none"> - Handstand üben, Stützen, Federn und Schwingen - Rolle vw üben - Grundübungen am Reck: siehe Video - Spiele mit Schläger, Bounceball ...
	1. + 2. Klasse	3.+4.Klasse
	<p>1. Termin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geräteturnen: <ul style="list-style-type: none"> - Handstand mit Hilfestellung, in den Handstand schwingen üben. - Rad üben und den Unterschied zum Handstand erarbeiten (Beine, Schere bzw. halten) - Rolle vw können, Rolle vw + Strecksprung üben - Rolle rückwärts einführen - Grundübungen am Reck - Am Ende der Stunde Ausdauer trainieren <p>2. Termin, 2x KiSS/Woche: Do- LOOP, Wolfgang: Erlebnisstationen + Rückschlagspiele Do- Schwimmen im F3</p>	<p>1. Termin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geräteturnen: <ul style="list-style-type: none"> - in den Handstand schwingen können - in den Handstand schwingen + Abrollen üben. - Rad können / Radwende - Rolle vw + Strecksprung / Rolle rw - Grundübungen am Reck - Am Ende der Stunde Ausdauer trainieren - Übungen zum Volleyball: Technik entwickeln, üben und spielen <p>2. Termin, 2x KiSS/Woche: Do- BWL</p>