



- Wann?** am Mittwoch, den 26.7.2016
- Für wen?** Alle Schüler der 5. -9. Klassen
- Was wird geboten?** Ein Tag voller Ballsportwettkämpfe und Fitness
- Wie funktioniert es?** **Am Montag den 29.5.** tragen sich die Schüler/innen in der Klasselehrerstunde in die bereitgestellten Listen ein und entscheiden sich für eine Sportart, die sie an diesem Vormittag ausüben.

Kursauswahl?

1. Ballsportwettkämpfe	2. Fitnessblock(3-teilig) Modul 1	3. Fitnessblock (3-teilig) Modul2
Beachvolleyball Hockey Fußball Badminton Tischtennis Kegeln	<p>8:15 – 9:45: HipHop mit Michaela Gröber</p> <p>10:05 – 11:05: Entspannung: Zuteilung in die Kurse per Los.</p> <p>11:25 – 12:25: StepAerobic mit Frau Seidel</p>	<p>8:15 – 9:45: Thaiboxen mit Josef Kliegl</p> <p>10:05 – 11:05: Entspannung: Zuteilung in die Kurse per Los.</p> <p>11:25 – 12:25: CrossFit Training mit Frau Ilg</p>

Details:

Ballsportwettkämpfe:

In den Ballsportarten nehmen die Kinder einen ganzen Vormittag **an einem Turnier** teil. Jede Ballsportart wird von einer Sportlehrkraft und weiteren Aufsicht führenden Lehrkräften begleitet.

Fitnessblock:

Die Schüler/innen, die sich für den Fitnessblock entscheiden, müssen sich ein Modul auswählen und nehmen dann an diesem Vormittag an **allen drei angebotenen Kursen im Modul** teil.

Thaiboxen:

(da die meisten Übungen mit Partner gemacht werden, bitte paarweise anmelden, möglichst ähnliche Größe und Gewichtsklasse)

- Kurzer Theorieteil
- Warm-Up mit Dehnen
- Einführen und Üben der Grundschielarten
Darunter Faustschläge wie "Jap" "Punch" "Uppercut" "Schwinger/Haken".
- Verschiedenen Arten zu Treten werden gezeigt und geübt wie "Frontkick" "Low-Kicks" "Middle-Kicks" "High-Kicks".
- Knie und Ellenbogenstöße
- zwischen den Technik-Übungen finden kleine Ausdauer und Kraftübungen statt.

CrossFit Training (mit Musik):

Die Stunde wird eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining sein. Bei den Übungen wird der ganze Körper bzw. möglichst viele Muskelgruppen beansprucht. Alle Übungen werden nur mit dem eigenen Körpergewicht gemacht.
Typische Übungen: Situps, Liegstützen, Burpies, Kniebeugen, Ausfallschritte etc
Übungen allein und mit dem Partner.

StepAerobic (mit Musik):

Aerobicübungen werden auf einem Stepbrett ausgeführt.
Von einem Workout mit Step-Aerobic profitiert der ganze Körper.
Durch das Auf- und Absteigen vom Stepper wird die Gesäß- und Beinmuskulatur trainiert.
Auch die Arme werden bei dieser Form des Aerobic vermehrt eingebracht und dadurch trainiert.
Die fließenden, natürlichen Bewegungsabläufe schonen die Gelenke und stärken das Herz-Kreislauf-System.