



Wann? am Dienstag, den 24.7.2018 (Ersatztermin Donnerstag 26.7.)

Für wen? Alle Schüler der 5. -9. Klassen

Was wird geboten? Ein Tag voller Ballsportwettkämpfe und Fitness

Wie funktioniert es? **Am Dienstag den 15.5.** tragen sich die Schüler/innen in der Klassikerstunde 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) Modul 2
Beachvolleyball Hockey Fußball Badminton Tischtennis Kegeln	8:15 – 9:45 Crossfit mit Verena Ilg 10:05 – 11:05 Entspannung: Zuteilung in die Kurse per Los. 11:25 – 12:25 StepAerobic mit Frau Seidel	8:15 – 9:45 Modern Dance Liliana Grosu 10:05 – 11:05 Entspannung: Zuteilung in die Kurse per Los. 11:25 – 12:25 Cheerleading mit Trainerin des ESV Phoenix

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.

KURSIONFORMATION

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, Liegestützen, 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.