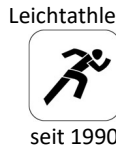


# SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



gegründet 1932/50

## **Kursname: Turnen am Montag 1**

**Zielgruppe:** Mädchen und Jungen ab 5 ½ bis 8 Jahren

**Voraussetzung:** Keine, nur die Neugierde, mal ganz verschiedene Bewegungen an unterschiedlichsten Gerätelandschaften auszuprobieren, und vielleicht die Bereitschaft, Regeln in einer Gruppe zu akzeptieren.

Dreimal Schnuppern ist möglich, dann müsste man Mitglied im Sportverein werden.

**Trainingsinhalte:** Wir fangen meistens mit verschiedenen Bewegungsspielen an, öfter auch zu Musik, dabei wird es denn Kindern schon mal warm. Danach holen wir uns immer andere Kleingeräte wie Bälle, Seile, Reifen, Bohnensäckchen, ect. und schauen mal, was man damit so alles machen kann.

Oft gibt es ein Oberthema, wie z. B. eine Reise auf den Mond, in den Dschungel, auf den Bauernhof, oder wir spielen Feuerwehr, Bergrettung, Piraten...

Jetzt werden die Kinder in Kleingruppen aufgeteilt. In dieser Gruppe geht es an die Geräte, die schon vorher mit Hilfe von ein paar tatkräftigen Eltern aufgebaut wurden. Meistens sind es drei bis fünf Stationen, die die Kinder dann der Reihe nach erforschen können, dabei bleiben sie in ihrer Kleingruppe.

Zum Abschluss treffen wir uns noch mal zu einem kurzen Abschlusspiel oder – lied.

**Trainingsziel:** Wir machen gezieltes Ganzkörpertraining, arbeiten an der Koordination und Konzentration, die Kinder sollen Spaß an unterschiedlichsten Bewegungen entwickeln und ausbauen, neue Bewegungserfahrungen machen, ihr Rhythmusgefühl trainieren, Selbstvertrauen gewinnen, Phantasie entwickeln, indem sie sich in Situationen hineindenken und sie ausspinnen, Ängste abbauen, sich in eine Gruppe einfügen lernen, Rücksichtnahme und Zusammenarbeit üben.

**Trainingszeit:** Montag von 16:00 bis 17:00 während der Schulzeiten, in den Ferien ist kein Training

**Treffpunkt:** Hirtenbachhalle in Heroldsbach

**Übungsleiter:** Stefanie Heine-Müller, Tel. 09190/654 oder 0177/8596835