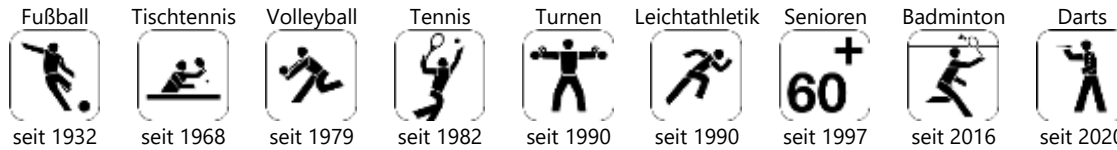


# SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



gegründet 1932/50

SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V. Sportplatzstr. 9, 91336 Heroldsbach

## **Kursname: Zirkusakrobatik am Boden**

**Zielgruppe:** Mädchen und Jungs im Alter von 6-12 Jahren, sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene

**Voraussetzung:** Spaß und Interesse am Turnen alleine und miteinander. Eine gewisse Grundfitness ist von Vorteil. Getragen werden sollte enge Kleidung wie z.B.: eine Leggings und ein enges Top oder ein T-Shirt, das in die Hose gesteckt werden kann. Schmuck darf nicht getragen werden und lange Haare sollten zu einem Zopf zusammengefasst werden.

**Trainingsinhalte:** Begonnen wird mit einer kurzen Erwärmung durch ein Spiel oder einem Lauf ABC. Dann gehen wir über zu einer Dehnrunde, wobei der ganze Körper angedehnt werden soll. Jetzt kann das Zirkusakrobatik beginnen. Wir üben Elemente wie Rolle, Handstand, Brücke, Rad einzeln. Bei Fortgeschrittenen kann auch mal ein Vorwärts- oder Rückwärtsbogen oder auch ein Rondat versucht werden. Je nach Lust und Laune können die Kinder auch einfachere akrobatische Übungen miteinander turnen wie z.B.: einen Schulterstand oder einen Flieger.

**Trainingsziel:** Zirkusakrobatik beansprucht und stärkt den ganzen Körper. Außerdem soll Beweglichkeit, Koordination und Konzentration gefördert werden. Die Kinder lernen sich gegenseitig zu halten und aufeinander zu vertrauen. Das große Ziel ist es nach einigen Trainings, wenn ein paar Elemente beherrscht werden diese tänzerisch zusammenzufügen und schließlich den Eltern in Begleitung von Musik vorzuführen.

**Trainingszeit:** Donnerstags von 16:00-17:00 Uhr

**Treffpunkt:** Hirtenbachhalle

**Übungsleiter:** Franziska Schmidt, aktive Sportakrobatin  
Tel.: 015228774606  
Email: [iznarf.sch@web.de](mailto:iznarf.sch@web.de)