

„Wenig Platz – kein Problem!“ Spiel und Sport auf kleinem Raum

Zielsetzung / Zielgruppe:

Viele Sportgruppen haben für ihre Übungsstunde nur einen begrenzten Raum wie z. B. eine Gymnastikhalle oder eine Räumlichkeit in einem Dorfgemeinschaftshaus oder Vereinsheim zur Verfügung. Aber auch hier sind die Übungsleiter gefordert, immer mal wieder Abwechslung in die Sportstunde zu bringen. Im Lehrgang sollen praktische Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie z. B. das Aufwärmen, ein Fitnessstraining, Spielformen mit und ohne Ball und schließlich auch ein gemeinschaftlicher Stundenabschluss auf engem Raum attraktiv und abwechslungsreich gestaltet werden kann. Die vorgestellten Inhalte eignen sich für fast alle Altersgruppen.

Inhalte:

- Ideen und Bewegungsformen zum Aufwärmen
- Fitnessstraining mit und ohne Gerätschaften
- Spiele, auch mit nicht alltäglichen Materialien
- Stundenabschluss, Stundenausklang

LG-Nr.	10803
Termin:	Fr., 11.06.2010 (16.30 – 21.00 Uhr)
Ort:	Wiershausen bei Hann. Münden, Sporthalle
Referentin:	Christine Randersen
Lizenzvergl.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	Mail: lau@ksb-goettingen.de oder 0551/5311502

