

Zielgruppe /Zielsetzung:

Kinder profitieren sehr davon, wenn sie über gute Krafftfähigkeiten verfügen. In allen Sportarten und auch im Alltag ist ein gut koordinierter Einsatz der Muskelkräfte gefordert. Auch eine gute Körperhaltung und die Fähigkeit, eine Körperspannung aufzubauen, helfen dabei, selbstbewusst und erfolgreich durchs (Sportler-) Leben zu gehen. Mit dem klassischen Gerättturnen und dem Bodenturnen kann man viele Kinder heute nur schwer erreichen. Aber es gibt Alternativen: Durch kindgerechte Übungen der Partnerakrobatik und motivierende Formen des Circuittrainings können Kraft und Stabilität nachhaltig verbessert werden.

Inhalte:

- Notwendigkeit, Wirkungen und Methoden des Krafttrainings für Kinder
- Koordinationsspiele und –übungen
- „Spannende“ Stabilisationsübungen
- Zur Nachahmung empfohlen: Partnerakrobatik!
- Spielerisches Kraftraining an Stationen

LG-Nr. 12740
Termin: Sa., 25.02.2012 (14.00 – 18.15 Uhr)
Ort: Göttingen- Geismar, Käthe-Kollwitz-Schule
Referent: Christian Gustedt
Lizenzverlg.: 5 LE
TN-Gebühr: 10,00 Euro
Anmeldung: Mail: lau@ksb-goettingen.de oder 0551/5311502