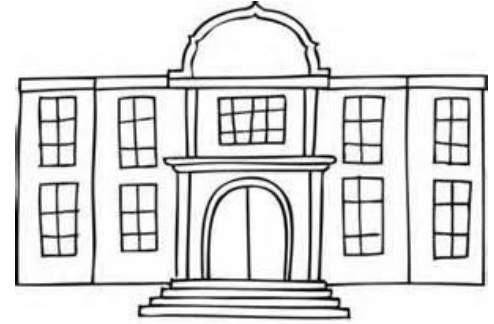




SAG Fitness 1./2. Klasse



Auch in diesem Schuljahr findet ein Zusatzangebot zum Sportunterricht in der Schule statt. Die Schularbeitsgemeinschaft „Fitness und Gesundheit“ für die 1. und 2. Klasse ist eine Kooperation zwischen Schule und Verein. Hier steht keine bestimmte Sportart im Mittelpunkt, sondern die SchülerInnen erhalten eine abwechslungsreiche Bewegungsförderung, ein **sportmotorisches Grundlagentraining**. Alle wichtigen Muskeln werden trainiert. Das hilft Fehlhaltungen vorzubeugen und die Ausdauer zu stärken. Damit das Training nicht so funktionell und langweilig daherkommt, wird es in Geschichten eingebunden, die Kinder in der Turnhalle erleben können. Themen sind u.a. Postboten unterwegs, Die grüne Mamba, Cowboytraining oder Zwei auf der Matte. Die Stunden sind Gelegenheit viele neue Bewegungserfahrungen in der Gruppe und im Sport zu machen.

Wann: 1. Termin: 19.9.2016, montags von 15.30-17.00 Uhr
Wer: Kinder der 1. und 2. Klasse der Aiblinger Grundschulen
Wo: in der Turnhalle Luitpoldschule

Folgendes wird angeboten:

- Spiele zur Verbesserung der Kondition und der Koordination
- Haltungsschulung (Kräftigung /Dehnung verschiedener Muskelgruppen, Körperspannung aufbauen, rückengerechtes Tragen beim Gerätetransport)
- Körperwahrnehmungsübungen (Körpergefühl entwickeln)
- Körperkontaktspiele (ringen und raufen)
- Spiele zur Förderung der sozialen Kompetenz („fairplay“)
- turnerische und leichtathletische Basisfertigkeiten (an den Turngeräten Bank, Kasten und Matte, Seilspringen, Sprung, Wurf) erlernen und üben
- kindgerechte Entspannung (Ruhephase)

Mach mit – Bleib fit!

Unser Ziel ist es, den Spaß an Bewegung zu erhalten, im Schulalltag ausreichende und altersgerechte Bewegungsreize zu ermöglichen und die Kinder zu regelmäßigen sportlichen Aktivitäten zu motivieren.

Eine gute körperliche Fitness ist auch wesentliche Grundlage für Denken und Lernen. Es gibt also viele gute Gründe, regelmäßig Sport zu treiben.

Weitere Information: Ursula Wagner, Tel. 08061-350560 oder schreiben Sie gerne eine e-mail: Ursula_Wagner@kabelmail.de