

Kid´s Jump 7-11 Jahre

Inhalt:

- aufwärmen mit dem Minitrampolin
- leichte Sprünge jumpen
- Kleine Tänze zu fetziger Musik jumpen
- Geschichten jumpen
- Abkühlen mit dem Minitrampolin

Ablauf:

- Gemeinsamer Aufbau der Minitrampoline
- Begrüßung
- Erklärung der Geräte
- Ablauf der Stunde
- Aufwärmen der Muskulatur am Trampolin
- Erlernen von einfachen Schritten, kleiner Tanz oder anhand einer Geschichte
- Abkühlschwünge
- Abbau entfällt, da Anschlusskurs

Mitzubringen sind:

- Spaß am auf dem Minitrampolin
- Bequeme Kleidung, feste Turnschuhe
- Kleines Handtuch
- Ausreichend Trinken

Kursziel:

- Spaß am Sport, Festigung und Interesse am spezifischen Sport näherbringen, sowie Motorik, Geschicklichkeit und Koordination trainieren

Zielgruppe: 7 – 11-jährige

Übungsleiterin: Sandra Schmitt, 0160-96683056, turnen@jsv-ettringen.de

Teen`s Jump 12–16 Jahre

Inhalt:

- aufwärmen mit dem Minitrampolin
- zu moderner Musik jumpen
- Tänze zu fetziger Musik jumpen
- Abkühlen mit dem Minitrampolin

Ablauf:

- Aufbau entfällt, das haben die Mini`s erledigt
- Begrüßung
- Erklärung der Geräte
- Ablauf der Stunde
- Aufwärmen der Muskulatur am Trampolin
- Erlernen von einfachen Schritten, und Tänzten zu fetziger Musik
- Abkühlschwünge
- Abbau der Minitrampoline

Mitzubringen sind:

- Spaß am/auf dem Minitrampolin
- Bequeme Kleidung, feste Turnschuhe
- Kleines Handtuch
- Ausreichend Trinken

Kursziel:

- Spaß am Sport, Festigung und Interesse am spezifischen Sport näherbringen, sowie Motorik, Geschicklichkeit und Koordination trainieren

Zielgruppe: 12 – 16-jährige

Übungsleiterin: Sandra Schmitt, 0160-96683056, turnen@jsv-ettringen.de