IGSH Kinder-Koordinationskompass

Liebe Eltern,

das Angebot **„Koordinationskompass“** findet in den Schulzeiten, donnerstags von 15-16:30 Uhr, in der Hans-Thoma-Sporthalle, direkt im Anschluss an den Ganztag statt. Treffpunkt für die Kinder ist jeweils um 15.00 Uhr vor der Sporthalle. Die Kinder sollen alle Schulsachen und ihren Sportbeutel mitbringen (sofern sie aus dem Ganztag kommen). Nach dem Angebot gehen die Kinder nach Hause (oder zur Kindervilla) und die Sportbeutel bringen sie dann einfach am nächsten Schultag wieder mit.

Die Stunden werden von Mitarbeitenden der IGSH geleitet. In den Schulferien findet der IGSH Kinder-Koordinationskompass nicht statt.

Inhalte des Koordinationskompasses

Die Kinder erwarten abwechslungsreiche Übungen und Bewegungsformen aus den Bereichen:

- **Allgemeines Koordinationstraining**
  Förderung der koordinativen Fähigkeiten (wie Gleichgewicht, Reaktion, Rhythmisierung, …), Beweglichkeit und Körperkontrolle
- **Rope Skipping (Seilspringen)**
  Erlernen verschiedener Sprungformen/techniken und kleiner Choreografien zur Verbesserung von Ausdauer und Koordination
- **Rhythmus- und Tanzelemente**
  Bewegungen zur Musik, einfache Tanzschritte sowie Übungen zur Rhythmusschulung

Ziele des Angebots

Der Koordinationskompass soll, sportartenunabhängig, die Konzentrationsfähigkeit und das Bewegungsgefühl/Bewegungsabläufe verbessern & das Selbstvertrauen stärken. Der Spaß an der Bewegung steht dabei immer im Vordergrund.

Jahresplan für den Kinder-Koordinationskompass

IGSH Servicebüro I An der Fohlenweide 5 I 68542
E-Mail: servicebuero@igs-heddesheim.de

IGSH KINDER-KOORDINATIONSKOMPASS

Jahresplan:

während der Schulzeit:
- 1 x 90 Min pro Woche
- spielerisches und abwechslungsreiches Koordinationstraining
- Nutzung methodischer Reihen

1. Grundlagentraining

- Spielerische Übungen u.a. mit Koordinationsleiter & Reifen
- Koordinationsspiele in der Gruppe
- PFiFF*-Spiele

2. Rope Skipping

- Grundtechniken & -sprünge
- Sprungvarianten (mit PartnerIn, in Gruppe)
- mit Musik & Sprungkombinationen
- Kombination mit Akrobatikelementen

3. Rhythmus und Tanzelemente

- Übungen mit Musik
- Erlernen kurzer Choreografien
- eigenständige Entwicklung von Choreografien in Kleingruppen

Ziel:
- Bewegungen sicher und kontrolliert auszuführen
- schneller auf neue Situationen zu reagieren
- Verbesserung des Körpergefühls und der Gleichgewichtsfähigkeit
- Stärkung der Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit

* PFiFF ist ein Sportkonzept zur Förderung der Selbstregulation und Konzentrationsfähigkeit

Wir freuen uns auf dieses neue Bewegungsangebot mit Ihren Kindern!

Mit sportlichen Grüßen

Ihr IGSH-Team

IGSH Servicebüro I An der Fohlenweide 5 I 68542
E-Mail: servicebuero@igs-heddesheim.de