

Freestyle Sports

WER?

3. + 4. Schuljahr

WAS?

internationale und unkonventionelle Sportspiele, die meist nicht im Sportunterricht vorkommen

WIE?

Erlernen der Grundlagen und Durchführung verschiedener Sportspiele in Mannschaften

BEISPIELE:

Rugby, Baseball, Ultimate Frisbee, Soft-Paintball, "Takeshi's Castle", Ringhockey



WAS MUSS ICH MITBRINGEN? Sporthose & T-Shirt, Sportschuhe, Getränk, bei langen Haaren Haargummi

Fitness & Bewegungsspiele

WER?

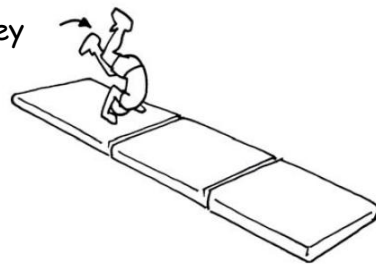
1. + 2. Schuljahr

WAS?

altersgerechte Förderung motorischer Grundlagen & Verbesserung physischer Leistungsvoraussetzungen

WIE?

Koordinations-, Geschicklichkeits-, Kraft- und Ausdauerübungen; Basisbewegungen wie z. B. Rollen, Handstand oder Radschlag; Ring- und Raufspiele inkl. einfacher Judo-Grundlagen; dazu unterschiedlich schwierige Hindernis- bzw. Bewegungsparcours



Schwimmen

WER?

1. - 4. Schuljahr

Teilnahmevoraussetzung: Frühschwimmer-Abzeichen „Seepferdchen“ (inkl. mindestens 25 m Schwimmen in tiefem Wasser)

WAS?



Erlernen angstfreien Bewegens im und unter Wasser; Möglichkeit zum Erwerb der Jugendschwimmabzeichen (Bronze, Silber, Gold)

WIE?

Verbesserung bzw. Erlernen der Schwimmtechniken Brust, Rücken und Kraul (Grobform); Tief- und Streckentauchen; Startsprung-Übungen; Koordinations- und Gleitübungen; verschiedene Wasser-/Schwimmspiele

WAS MUSS ICH MITBRINGEN?

Badehose/-anzug, Badeschlappen, Shampoo/Duschgel, Handtuch, bei langen Haaren Haargummi und wer hat, eine Schwimmbrille

AG-Zeiten im Überblick

Freestyle Sports

Leitung: Chris Müller

Freitags, 14.00 - 15.00 h

Fitness & Bewegungsspiele

Leitung: Chris Müller, Kirsten Borgmeier

Dienstags, 14.00 - 15.00 h

Schwimmen

Leitung: Kirsten Borgmeier

Donnerstags, 15.00 - 16.00 h

Alle Sportangebote werden von durch den Landessportbund NRW, den Deutschen Judobund und die DLRG lizenzierte Übungsleiter bzw. Trainer geleitet.

weitere Infos...

Zu Beginn des Schuljahres können alle Kinder in unseren AGs schnuppern, danach gibt es eine Abfrage mit einem für das komplette Schuljahr verbindlichen Anmeldebogen.

... und Kontakt

Bei Fragen oder Problemen melden Sie sich bitte während der Betreuungszeiten persönlich oder telefonisch in der OGGS

OGGS

Astrid-Lindgren-Schule



Bewegungsfreundliche Schule

In Zusammenarbeit mit der

Judoabteilung

TG Heeren-Werve

Sportangebote