

# 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?**

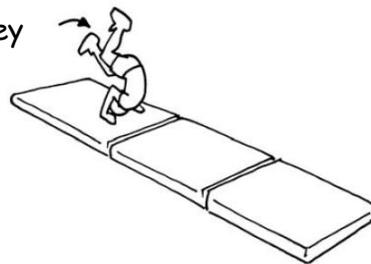
1. + 2. Schuljahr

**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