

# ***Beschreibung der Sportstunden für Kinder***

**von ca. 1 1/2 bis 4 Jahren**

**Eltern-Kind-Turnen**

**EK**

Auf dem Geräteparcours erleben die Kleinen die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten und lernen ihren Körper zu beherrschen. Hier turnen Eltern aktiv mit, geben sichernde Hilfestellung und tragen die Verantwortung für Ihre Kinder.

**ab 4 Jahren**

**Kinderturnen**

**K**

Hier turnen Kinder ohne Eltern.

Laufen, Hüpfen, Springen, Werfen, Klettern, Balancieren und Spielen, Konzentration und Koordination, alles wird trainiert. Mal heißt es „ran an die Geräte“, mal ist das Ballspielen angesagt.

**ab 5 Jahren**

**Dance-Styles**

**TS**

Ob Hip-Hop, Jazzdance oder auch mal moderne Tanzgestaltung, hier ist alles möglich.

**von 6 – 10 Jahre**

**Gerätturnen**

K

Die Kinder erlernen klassische Turnübungen an Großgeräten wie Barren, Reck und Ringen. Damit die Muskeln entsprechend gestärkt werden kommen traditionelle Turnelemente am Boden und an Kleingeräten hinzu.

**ab 7 Jahren**

**Boulderwand-Klettern/Slacklining**

K

Klettern **für Buben und Mädchen** macht Spaß und gibt Mut. Gemixt mit den Tricks auf der Slackline ist das Training eine fantastische Sache und die ideale Vorbereitung für das Ski- und Skateboardfahren.

**ab 8 Jahren**

**Power Kids**

TS

Spiele und Bewegungen aller Art, vom Ballspiel bis hin zum Parcours ist alles dabei.

**ab 10 bis 16 Jahre**

**Trakour / Parkour**

K

K-54: Freitag, 16:30 - 17:30 Uhr, Sportforum Halle 1

Sie springen elegant über Treppenstufen, hangeln sich wie Spiderman an Geländern und Garagenwänden entlang, rollen sich behände über Parkbänke - so als existieren keine Hindernisse. Die neue Trendsportart Parkour oder auch Freerunning genannt, wird inzwischen unter dem Namen Trakour in die Sporthalle übertragen. Auf einer gemeinsam erdachten und erbauten Hindernisstrecke, aus allem was die Turnhalle bietet, überwinden die Teenies die

abgesteckte Distanz auf ihre eigene Weise. Ob Springen, Hangeln, Klettern, Vorwärts-, Rückwärtssalto oder Schrauben, alle Techniken sind erlaubt. Neue Techniken werden gemeinsam erarbeitet und weiterentwickelt. Mit Spaß und Freude erleben die Teenies ihre eigenen Fähigkeiten und geben Gelerntes an Kameraden weiter.

**ab 12 Jahren**

**Fit Dance**

K

Wir lernen Hip Hop, Latin oder Reggeton sowie Diva Style oder MTV-Dance. Elegant und leicht erscheinen Simona`s Dance Choreographien, darum sind Teenies, welche Spaß am Tanzen haben, hier genau richtig.

**ab 12 Jahren**

**Move4Freaks**

K

Ein bewegungsorientiertes, sportlich attraktives Training hat sich unser Sportlehrer Thomas Praszler für die Freaks einfallen lassen. Er arrangiert traditionelle Turnelemente mit neuen Trendsportarten wie Slackline, Trakour, Akrobatik und Tricking und schafft auf diese Weise eine Verzahnung von Tradition und Moderne. Dieses sportartübergreifende Training macht Spaß und die Teenies erleben dabei, dass Turnen mehr ist als man denkt.

Trainingszeiten siehe Fitness-Forum-Flyer,  
auch als Download von der Homepage erhältlich

[www.vfb-hallbergmoos.de](http://www.vfb-hallbergmoos.de)