

Eltern-Kind-Sport

richtet sich an Eltern/Kinder: Vorschulalter 3-6 Jahre

Konzept: Ziel des Eltern- Kind-Sportes ist es, den Kindern Freude an der Bewegung zu vermitteln.
Der Aufforderungscharakter der Bewegungslandschaften soll den Kindern umfangreiche Bewegungserfahrungen ermöglichen.

Im Mittelpunkt stehen die motorischen Grundtätigkeiten wie:

- | | |
|------------------------|---|
| 1. Krabbeln/Kriechen | Grundstein für spätere Stützkraftentwicklung |
| 2. Wälzen/Rollen | Gleichgewichtsfähigkeit, Raumwahrnehmung, Orientierungsfähigkeit |
| 3. Gehen/Laufen | Gleichgewichtsfähigkeit beim Balancieren, schräge Ebenen |
| 4. Steigen/Klettern | Kraft, Beweglichkeit, Balance |
| 5. Rutschen/Gleiten | Bewegungsformen kräftigen Schultergürtel, Arm- u. Beinmuskulatur |
| 6. Hüpfen/Springen | Kraft, Rhythmusfähigkeit, Voraussetzung f. komplexe Bewegungen |
| 7. Stützen/Hängen | Kräftigung Schultergürtel, Vorstufe zum Schwingen |
| 8. Schwingen/Schaukeln | Gleichgewichtssinn, Orientierungsfähigkeit, bewusste Verlagerung des Gewichtes zum Schwungholen |

Der Ablauf der Stunde folgt einem festen Konzept:

1. Freudvolle gemeinsame Erwärmung zumeist in Spielform
2. Gemeinsamer Stationsaufbau mittels Stationskarten unter Mithilfe der Eltern/Begleitpersonen
3. Hauptteil: Nutzung der aufgebauten Bewegungslandschaften je nach Alter und motorischem Entwicklungsstand
4. Abbau der Stationen
5. je nach verbleibender Zeit: Abschlussspiel

Ziele für die Kinder: durch regelmäßiges Training, Grenzen verschieben
Freude am Sport vermitteln

Ziele für die Eltern: zeigen, was sie ihren Kindern zutrauen können und wie sie ihre Kinder freudbetont sportlich fordern

Ziele für den Verein: Kindern sportliche Grundelemente vermitteln und sichten, wer sich für die größeren Trainingsgruppen interessiert und anbietet

Trainingsrhythmus : 1 x wöchentlich am Donnerstagnachmittag in der Turnhalle Schmiedefeld

Leitung: Sven Bochert, Marcus Clauder, Katharina Heß ...unter dem Dach des WSV Schmiedefeld

Teilnahmemöglichkeit: aktuell noch möglich, aber nur in begrenztem Umfang

Teilnahmebedingung: Mitgliedschaft des Kindes im WSV Schmiedefeld am Rennsteig e.V.

Ansprechpartner: Marcus Clauder; marcus.clauder@rennsteiglauf.de ; 0171/2897377

