

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

**von ca. 15 Monaten bis 4 Jahren Eltern-Kind-Turnen**

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

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 3 Jahren**

**Ballschule**

Mittwoch

Die Ballschule des VfB vermittelt dir abteilungsübergreifend Grundlagen für alle Ballsportarten.

Wir bewegen Bälle mit Hand, Fuß oder Schläger und probieren aus was Spaß macht. Wir lernen spielerisch was gefällt und erwerben dabei neue Fähigkeiten. Das freie unangeleitete Training fördert die allgemeine Motorik und Koordination der Kinder.

**ab 4 Jahren**

**Kinderturnen**

Montag, Dienstag, Donnerstag

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**

**K-31,32,33,34**

Mittwoch

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

**von 6 – 10 Jahre**

**Gerätturnen**

**K-61**

Samstag 10:00 bis 11:30, Sportforum Halle 1

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. Wir besuchen **keine** Wettkämpfe.

**ab 7 Jahren**

**Boulderwand-Klettern/Slacklining**

**K-52, K 53**

Freitag ab 16:30, Sportforum Halle 3

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

## **ab 7 Jahren Jumping® für Kinder und Teenies K-44, K-45**

Donnerstag

Jumping macht Spaß, fördert Kondition, Koordination, den Gleichgewichtssinn und kräftigt die Tiefenmuskulatur, schont aber gleichzeitig Rücken und Gelenke. Mit Bällen und anderen Kleingeräten gestaltet Sabrina abwechslungsreiche Sportstunden auf den Trampolinen. Die Kinder werden begeistert sein und viel Spaß haben.

## **ab 8 Jahren Akrobatik K-62**

Samstag 10:00 bis 11:30, Sportforum Halle 2

Wer Pyramiden bauen möchte braucht Körperbeherrschung und Mut, auch sollte der Handstand die Rolle und das Radschlagen im Ansatz beherrscht werden. Salti und viele andere Grundübungen trainiert Patricia mit den Kindern erst mal am Boden, bevor die unerschrockenen Gipfelstürmer nach oben dürfen. Jonglieren, Tanzen und rhythmische Bewegungsformen geben dem Ganzen einen Hauch von Varieté.

Die Kinder werden begeistert sein und viel Spaß haben.

Handstand und das Radschlagen sollte beherrscht werden.

## **ab 10 bis 16 Jahre Trakour / Parkour 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.

Trainingszeiten siehe **Kinderangebote**, diese sind auch als Download von der Homepage erhältlich [www.vfb-hallbergmoos.de](http://www.vfb-hallbergmoos.de)

01.09.2023