

Fit in Vöhrum - Mach's besser!

Projektwoche

Vom 18. bis 21. März 2019



Unihoc / Floorball

Unihockey, seit 26. September 2009 in Deutschland **Floorball** ist eine Mannschaftssportart aus der Familie der Stockballspiele. Unihockey wurde in den 1970er Jahren in Schweden, Finnland und der Schweden gemeinsam entwickelt.

Es handelt sich um ein dem Hallenhockey ähnliches Spiel, das jedoch deutlich mehr Ähnlichkeit mit Eishockey aufweist, da auch hinter den Toren gespielt werden kann.

→ Montag-08.00-09.30 Sporthalle (1., 2. Hallendrittel)

KIN Ball

Kin-Ball ist ein kooperatives Mannschaftsspiel und wird mit drei Mannschaften zu je vier Spielern gespielt. Einführung in Turnierform

→ Montag-09.50-13.10 Sporthalle (1., 2. Hallendrittel)



KIN Ball

Kin-Ball ist ein kooperatives Mannschaftsspiel und wird mit drei Mannschaften zu je vier Spielern gespielt. Einführung in Turnierform

→ Montag-11.30-13.15 Sporthalle (1. Hallendrittel)



Amerikanisches-Kubanisches Line Dance

Line Dance ist eine choreographische Tanzform, bei der einzelne Tänzer/innen unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Amerikanisch oder Kubanisch stammt.

→ Dienstag-09.50-11.20 Sporthalle (1. Hallendrittel)

Karate- Einführung und Grundlagen zur Selbstverteidigung

Karate ist eine Kampfkunst, deren Geschichte sich bis ins 19. Jahrhunderts zurückverfolgen lässt. Inhaltlich wird Karate vor allem durch Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken sowie Fußfegetechniken als Kern des Trainings charakterisiert. Einige wenige Hebel und Würfe werden ebenfalls gelehrt.

→ Dienstag-09.50-11.20 Sporthalle (2. Hallendrittel)



Smovey

- smovey ist ein außergewöhnliches Gesundheits-, Fitness- und Therapiegerät für Menschen mit und ohne Bewegungseinschränkung
- Training im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen möglich, für drinnen und draußen
- vertieft die eigene Körperwahrnehmung
- stärkt emotionale & geistige Stabilität
- trainiert Gedächtnis & Psychomotorik
- koordiniert rechte und linke Gehirnhälfte
- schenkt Lebensfreude und erhöht die Lebensqualität



→ Dienstag-09.50-11.20 Gymnastikraum

Aroha

Der Fitness-Tanz Aroha ist angelehnt an den Haka, sprich den traditionellen Kriegstanz des neuseeländischen Volkes der Māori. Er beinhaltet außerdem Elemente der chinesischen Kampfkünste Kung-Fu sowie Tai-Chi, letzteres wird auch als Schattenboxen bezeichnet. AROHA wird von den Teilnehmern sehr oft als befreiend, als etwas neues Besonderes empfunden, als ein Kurs, bei dem sie neben Kraft, auch Entspannung erleben

→ Dienstag-11.40-13.10 Sporthalle (3. Hallendrittel)

Stil Dart

Darts, auch Dart (süddt. Spicken/Spicker/Spickern), ist ein Geschicklichkeitsspiel und ein Präzisionssport, bei dem mit Pfeilen (den Darts) auf eine runde Scheibe (die Dartscheibe) geworfen wird. Eine Einführung hierzu wird mit Scheiben und Spickern allen interessierten Schülern/innen gegeben und auch auf Trainingsmöglichkeiten des Vereinssportshingewiesen.



→ Mittwoch-08.00-09.30 Sporthalle (1. Hallendrittel)

Selbstverteidigung Einführung-for the respekt

Alle Schüler erhalten hier von 2 erfahrenen Trainern eine Einführung in die Selbstverteidigung und bekommen einen Überblick über die Grundlagen und Trainingshinweise zum Sport.



→ Mittwoch-09.50-11.20 Sporthalle (1. Hallendrittel)

Rugby – Einblicke in eine faszinierende Sportart

Rugby gehört zur Familie der Mannschaftssportarten, die gemeinsam mit dem Fußball in England entstanden sind. American Football und Canadian Football haben sich später aus dem Rugby entwickelt. Einen Einblick in eine schnelle und faszinierende Sportart bei der Taktik und Körpergeschick eine wichtige Rolle spielt.

→ Mittwoch-09.50-13.10 Sporthalle (2., 3. Hallendrittel)



Faszientraining

Faszientraining beschreibt eine bewegungstherapeutische oder sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien.

→ Mittwoch-09.50-11.20 Sporthalle (Gymnastikraum)

Es geht auch ohne!

– Der leckere Fitness-Becher!

Eine kleine, leckere Zwischenmahlzeit zeigt, auf welche Lebensmittel Sie gut verzichten können und welche anderen verwendet werden können. Genießen Sie dann „Ihren eigenen Fitness-Becher“.

→ Montag und Dienstag, jeweils 1., 2. und 3. Block im Raum A001 und A008



Klarsichtparcours

- Klar sehen nichts vernebelt!

Klar sehen, den Durchblick haben und sich nichts vormachen! Hier sind Teamarbeit und viele unterschiedliche Kompetenzen gefragt. Den Mitmach-

Parcours KlarSicht moderieren übrigens Schülerinnen und Schüler des 11. Jahrgangs des Beruflichen Gymnasiums.

→ Donnerstag 1., 2. und 3. Block im Vortragsraum