



SPORTAG – Angebotsvielfalt

Wir gliedern unser Kursangebot in **erlebnisorientierte Bewegungsangebote**, **musisch-künstlerische Angebote**, **Lernzeitangebote** und **spezielle Kursangebote**, die im nachfolgenden detailliert beschrieben werden.

Über den einzelnen Inhalten der Kurse steht unser erlebnisorientiertes Bewegungskonzept als konzeptioneller Ansatz, den wir in allen unseren Kursen leben und vermitteln.

Erlebnisorientierung ist für uns ein bewegungsorientierter Vermittlungsansatz, der als Konzept über allen einzelnen Kursen steht. In diesem Vermittlungsansatz verzichten wir bewusst auf jegliches Leistungsdenken, so stehen bei unseren erlebnisorientierten Bewegungsangeboten nie nur Sieg oder Niederlage im Fokus. In vielen Turnier- und Spielformen fördern und fordern wir stattdessen durch Teilhabe, Vielfalt und einem inklusiven Ansatz.

Wir leben und entwickeln soziale Kompetenz, Teamfähigkeit und Grundwerte wie Fairness und Sportsgeist. Somit geht unser Vermittlungsansatz über die einfache Vermittlung von Techniken und Grundfertigkeiten in den einzelnen Sportarten hinaus. Durch viele Variationen und Regeländerungen vermitteln wir die Spielidee einzelner Sportarten auf innovative Art und Weise, um Schüler so, nach und nach, zu dem eigentlichen Zielspiel hinzuführen.

Integrativer Bestandteil der einzelnen Kurse ist die bewegte Pause vorab, als offenes Angebot für Schüler an vielen unterschiedlichen Spielen in der Mittagspause teilnehmen zu können. Hierfür können unsere Kursleiter, je nach Begebenheiten in der Schule, auf die Aula, den Schulhof, die Turnhalle oder Klassenräume zurückgreifen. So gelingt es, Pausen abwechslungsreich zu gestalten und eine aktive Erholung für Schüler anzubieten. Verknüpft mit unserer Angebotsvielfalt in den anschließenden Kursen gelingt es, die Kursleiter aktiv in das Schulleben einzubinden und so das Lehrerkollegium zu entlasten.

Das eigenständige, konzeptionelle Arbeiten unseres jungen Teams ermöglicht es uns, aus diesem konzeptionellen, bewegungsorientierten Ansatz heraus, maßgeschneiderte Inhalte für jede Schule anzubieten.



Erlebnisorientierte Bewegungsangebote

In unseren erlebnisorientierten Bewegungsangeboten vermitteln wir die Spielidee vieler unterschiedlicher Mannschafts- und Rückschlagsportarten, die nachfolgend detailliert beschrieben werden. Allen Kursen liegt unser bewegungsorientierter Vermittlungsansatz zugrunde, der gruppenspezifische Prozesse, Spaß, Sport und Grundwerte wie Fairness und Mannschaftsgeist in den Vordergrund stellt.

Badminton

Um es gleich zu sagen, mit ordinärem Federball am Strand hat unser Badminton-Kurs nichts gemein. Als Sportart betrieben ist Badminton höchst anspruchsvoll, superschnell und richtig anstrengend. Jede Menge Technik, taktische Finesse und Ausdauer sind gefragt, dazu blitzschnelles Reaktionsvermögen. Das bringen wir

den Schülern näher und das macht diesen Kurs aus. Schnelle Lernerfolge garantieren viel Spaß für die Schüler, richtige Matches können auch schon bei geringen Vorkenntnissen ausgetragen werden. Enorme Verbesserungen für jeden Schüler werden so umso schneller spürbar.

Baseball

Auch wenn Baseball in Deutschland ein Nischendasein fristet, weltweit liegt es auf Platz drei der meistgespielten Sportarten! Sicher liegt das auch an der Vielseitigkeit des Sports: Laufen und Werfen, Schlagen und Fangen, Auge-Hand-Koordination und taktisches Verständnis. All das ist wichtig und macht Ba-

seball zu einem Sport, der den Spielern alles abverlangt. Und der alle genannten Aspekte optimal schult. Verbunden mit der Neugier eine neue Sportart kennenzulernen, bietet die Baseball-AG unzählige Möglichkeiten, Bewegung und Spaß optimal zu verbinden.

Basketball

Basketball zählt nicht umsonst zu den beliebtesten Sportarten weltweit, wahrscheinlich gibt es kaum ein Land, in dem nicht unzählige Basketballkörbe in Gärten oder Einfahrten, an Garagendächern oder auf Freiplätzen hängen. Das hat viele gute Gründe, denn Basketball ist einerseits ganz simpel (der Ball muss in den Korb), andererseits hochkomplex in den einzelnen Bewegungsaspekten des Sports (Wer-

fen, Fangen, Rennen, Passen, Rückwärts, Vorwärts, Seitwärts, usw.). Es kann allein, zu zweit oder in großen Teams gespielt werden. Ganz wichtig, die Körpergröße ist längst nicht so entscheidend wie allgemein angenommen. Denn unterschiedliche Positionen erfordern unterschiedliche Fähigkeiten. Optimal also für einen Kurs, bei dem Spaß, Bewegung, und Erfolgserlebnisse im Mittelpunkt stehen.

Erlebnissport

In diesem Kurs, den wir als Teil der Erlebnispädagogik verstehen, steht für Schüler die Möglichkeit im Fokus sich selbst in herausfordernden Situationen und die Dynamik einer Gruppe kennenzulernen. In vielen spannenden Spielen stehen Stichworte wie Vertrauen, Kooperation, Sinneswahrnehmung und Problemlösung im Mittelpunkt. Einzelnen und als Gruppe, natürlich verbunden mit Bewegung und Spaß.

Flag Football

Flag Football ist die kindgerechte Vorstufe des American Football, wird (meistens) im 5 gegen 5 gespielt und verzichtet auf Körperkontakt. Der Vorteil: die vielfältigen und hochkomplexen Bewegungselemente des American Football werden übernommen, Protektoren oder Schoner um Verletzungen zu vermeiden werden

Fußball

Es ist sicher nicht nötig Fußball als Sportart und die Faszination die dahintersteckt vorzustellen. Es lohnt sich aber einen Blick auf die Aspekte zu werfen, auf die wir in unserer AG besonderen Wert legen. Teamfähigkeit, Gruppendynamik, individuelle Bewegungs- und Technikförderung. Schritt für Schritt aufbauend auf der jeweiligen

Futsal

Futsal ist eine offiziell anerkannte Variante des Hallenfußballs und leitet sich vom spanischen fútbol sala (Hallenfußball) ab. Somit ist das „Große Ganze“ eigentlich schon erklärt, die Besonderheit machen aber die kleinen Unterschiede zum Fußball aus. Der Ball ist kleiner und etwas schwerer als ein Fußball, somit schaffen es die Spieler leichter, den Ball flach zu halten, was in der Halle von Vorteil ist. Das

Handball

Mannschaftsspieler aufgepasst! Handball ist ein Klassiker, und jeder der es schon unter fachkundiger Anleitung spielen konnte, der kennt die Faszination, die der Sport ausübt. Schnelligkeit, Präzision, Körpereinsatz, Fairness und Mannschaftsgeist – Gründe gibt es viele, die

In der Erlebnispädagogik geht es vorrangig um konkrete und gemeinsame Erfahrungen in einer Gruppe. Wir leiten Kinder dazu an, Aufgabenstellungen in einer Gruppe zu lösen um so ein besseres Verständnis von Gruppenkonflikten und der eigenen Rolle und Verantwortung zu entwickeln.

aber nicht benötigt. So kann Flag Football fast überall spontan gespielt werden. Vielfältige Bewegungsformen, der komplizierte Umgang mit einem Ei-förmigen Ball sowie Fangen und Passen werden so ganz konkret geschult. Teamgeist, Mannschaftsgedanke und Fairness entwickeln sich scheinbar wie von selbst.

Könnensstufe der Schüler. Zudem vermitteln wir, wie die Kinder kleine Spiele und abwechslungsreiche Turniere selbst organisieren können und dabei ausgeglichene Mannschaften zustande bekommen, auch ohne Schiedsrichter. Denn gepfiffen wird in Eigenregie, ohne dass Streit entsteht. Auch das will gelernt sein.

macht in Verbindung mit dem Hallenboden das Spiel auch schneller als Fußball auf der Wiese. Bewegung, Schnelligkeit und körperliche Gewandtheit sind also besonders wichtig. Und die Technik steht besonders im Mittelpunkt denn im Futsal werden ausgefallene Tricks besonders laut bejubelt. Dafür öffnen unsere Kursleiter gerne ihre ganz persönliche Trickkiste.

Handball so einzigartig machen. Wir bringen den Schülern Schritt für Schritt die Grundtechniken und wichtigen Fertigkeiten bei. Und natürlich wird viel aufs Tor geworfen und gespielt.

Headis

Headis (Kopfballtischtennis) startete seinen Siegeszug 2010 als eine neue, innovative Trendsportart. Gespielt wird an einer herkömmlichen Tischtennisplatte mit einem speziellen Plastikball, der nur mit dem Kopf über das Netz gespielt werden darf. Insbesondere Studenten der Kölner Sporthochschule begeistern sich seitdem für das Spiel und machen es nach und

nach über die Stadtgrenzen hinaus bekannt. Der ganze Körper wird beansprucht, fast turnerische Fähigkeiten sind gefragt und Ballgefühl ist natürlich auch wichtig dabei. Kurzum, eine faszinierende junge Sportart, die ohne viel Ausrüstung zu zweit oder mit großen Gruppen gespielt werden kann.

Hockey

Der Umgang mit dem Schläger, viel Bewegung, Koordination, Präzision, Spielwitz. Hockey ist abwechslungsreich und vereint Technik, Taktik und Bewegung auf faszinierende Art und Weise. Die Schüler lernen den Umgang mit Ball und Schläger, das schult besonders die Hand-

Auge-Koordination. Gelaufen wird auch viel beim Hockey, spielerisch, nicht stur geradeaus. Verbindende Elemente des Mannschaftssports wie Teamgeist und Fairness ergeben sich bei alledem fast von allein.

Leichtathletik

Leichtathletik ist alles, oder, ohne Leichtathletik ist alles nichts. Sprinten, Laufen, Springen, Werfen und Stoßen, die einzelnen Disziplinen finden sich in jeder Sportart mehr oder weniger wieder. Wichtig für unseren Kurs: nicht wie sonst üblich steht der Leistungsgedanke und der Wettkampf mit anderen im Mittelpunkt.

Vielmehr soll Kindern Spaß an unterschiedlichen Sport- und Bewegungsformen spielerisch vermittelt werden. So kann sich jeder verbessern neues ausprobieren und auf seinem Level, seine ganz individuellen Grenzen sprengen. Ohne Druck, dafür mit viel mehr Freude!

Parkour

Parkour stellt das komplexeste und vielseitigste Sportgerät überhaupt in den Mittelpunkt: den eigenen Körper. Der Sportler, genannt der Traceur (französisch: „der den Weg ebnet“) überwindet dabei alles, was ihm an Hindernissen in den Weg kommt. In einer urbanen Umgebung werden Pfützen, Papierkörbe, Bänke, Blumenbeete und Mülltonnen ebenso wie Bauzäune oder Mauern übersprungen und überklettert. In unserem Kurs üben wir Parkour hauptsächlich in der Sporthalle aus. Dabei dienen Sportgeräte und Wände als optimale Hindernisse, gleichzeitig kann durch Matten optimal für die Sicherheit der Schüler

gesorgt werden. Überhaupt geht es beim Parkour nicht darum, sich gefährlichen oder waghalsigen Situationen auszusetzen. Die Philosophie von Parkour beinhaltet es, die Voraussetzungen für eine Technik abzuschätzen und dabei immer im Auge zu behalten, ob man diese Voraussetzungen erfüllt und die Situation gefahrlos meistern kann. Traceure verstehen Parkour als kreative Kunst, eigene und fremde Grenzen mithilfe des eigenen Körpers und des Verstandes zu überwinden, ohne dabei andere mit dem eigenen Können beeindrucken zu wollen.

Ringern und Raufen

Regeln und Respekt. Das sind die zwei übergeordneten Schlagworte, die diesen Kurs am besten beschreiben. Egal ob beim Sumo-Ringen, bei Matten- oder Hahnenkämpfen, ohne Regeln und fairen Umgang miteinander geht bei unserem Kurs gar nichts. Gerade in kleinen,

spielerischen Kämpfen, beim Ringen und beim Raufen werden diese Werte am besten trainiert. Das ist eine wichtige persönliche Bereicherung für jeden Sportler, der zudem bei Kennenlernen und Vertrauensspielen aktiv lernt, sich selbst und die Dynamik einer Gruppe zu verstehen.

Rund um den Ball

Der Name ist Programm, der Kurs richtet sich an begeisterte Ballsportler. Im Kurs stehen sowohl die „großen Sportspiele“ wie Basketball oder Handball als auch neue, teilweise selbst kreierte Spiele wie Zombieball, Dodge Ball oder Variationen des Völkerballs im Mittelpunkt.

Schwimmen

Wir vermitteln den Schülern den sicheren Umgang mit dem Element Wasser und bringen den Kindern nach und nach neue Schwimmstile und Fertigkeiten spielerisch bei. Natürlich gilt es jede Menge Wasserspiele kennenzulernen. So erfahren die Schüler, dass auch beim Schwimmen

Tennis

Die Zeiten als Tennis in Deutschland plötzlich nicht mehr angesagt war sind vorbei, der ehemals weiße Sport erfreut sich wieder hoher Beliebtheit. Und das hat seinen Grund, Tennis ist anspruchsvoll, macht Spaß, bringt Bewegung und schult Körper und Geist. All das macht unseren Kurs so abwechslungsreich. Natürlich werden die einzelnen Grund-

Tischtennis

Tischtennis ist eine der schnellsten Ballsportarten überhaupt. Dazu kommt noch der Schläger, Tischtennis erfordert also zudem eine höchst präzise Hand-Auge-Koordination. Das sind die beiden wichtigsten Gründe, warum Tischtennis so fasziniert. Und die den Sport gleichzeitig so kompliziert und abwechslungsreich machen.

Volleyball

Jeder kennt es, jeder hat es schon gespielt. Und doch bringt unser Volleyballkurs viel Neues. Natürlich geht es auch hier um Grundtechniken, Pritschen, Baggern, Schmettern und um das Zusammenspiel mit dem eigenen Team. Dass die Übungen dazu alles andere als eintönig sein können, zeigen unsere volleyball-

Ultimate Frisbee

Ultimate Frisbee ist ein berührungsloser Mannschaftssport, der mit der Frisbee gespielt wird. Ziel ist es durch Werfen und Fangen die Frisbee in die gegnerische Endzone zu befördern. Das ist kompliziert, macht Spaß und treibt Körper und

Natürlich werden auch Wünsche der Schüler mit aufgenommen und über zu wenig Bewegung hat ganz sicher noch niemand in diesem Kurs geklagt. Also, Ball- und Bewegungskünstler sind herzlich Willkommen.

Gemeinschaftserlebnis und Spaß im Mittelpunkt stehen können. Ein wichtiger Teilaspekt soll hier selbstverständlich nicht unerwähnt bleiben: Bewegung im Wasser ist sehr gesund und fördert die motorische Entwicklung von Kindern unheimlich.

techniken, Vorhand, Rückhand, Volley, Aufschlag und Smash detailliert eingeübt und fachkundig verbessert. In Einzel- Doppel- und Gruppenspielen stehen auch der Wettkampf und das Miteinander im Fokus. Koordinative Elemente und der Umgang mit mentalen Herausforderungen im Sport runden den Kurs ab und machen ihn so beliebt.

Wir vermitteln Tischtennis in allen seinen Facetten: dazu gehören natürlich die Grundtechniken, aber auch Angriffs- und Abwehrverhalten, also taktische Elemente. Einzel- und Gruppenspiele stehen auch auf dem Programm. Denn wer die Grundtechniken beherrscht, der möchte sie natürlich auch anwenden.

begeisterten Kursleiter immer wieder. Kleine, abwechslungsreiche Spiele bringen Leben in die Halle und verbessern die Technik so ganz spielerisch. Taktische Formationen und Spielzeuge werden so auch fast beiläufig erlernt. Denn Volleyball soll vor allem eins machen: großen Spaß.

Verstand zu Höchstleistungen an. Den Sportlern ist der besondere spirit of the game beim Ultimate Frisbee besonders wichtig, so werden Fairplay und Spaß als ganz wichtige Werte erachtet. Diesem Spirit schließen wir uns gerne an.



Musisch – künstlerische Angebote

Tanz, Gesang, Schauspiel – und das alles kombiniert. Unsere Kurse im Bereich Musik + Kunst sind abwechslungsreich und höchst anspruchsvoll für Körper und Geist. Unsere Kursleiter, allesamt Spezialisten in ihren Fachgebieten, vermitteln dieses Lebensgefühl und sind in der Lage Kindern in den einzelnen Disziplinen unzählige Tricks, Tipps und Übungen beizubringen, um Schüler in die Lage zu versetzen sich selbst künstlerisch ausdrücken zu können und einen eigenen Stil zu entwickeln.

Bewegungstheater

Bewegungstheater ist eine spezielle Form des Theaters, bei dem Bewegung eine zentrale Rolle einnimmt. Grundlage sind Bewegungen, die aus Sport und Alltag bekannt sind und den Schülern somit schon weitestgehend vertraut. Spiel, Musik, Tanz, Sprache, Rhythmus und Bewegung bilden gerade bei Kindern ganz selbstverständlich eine Einheit und können so im Bewegungs-

theater in ihren unterschiedlichsten Facetten eingesetzt werden. Wir lehren in unserem Kurs keine fertigen Theaterstücke. Vielmehr sollen Kinder Möglichkeiten entdecken sich selbst auszudrücken, zu experimentieren, so dass am Ende eine eigene Gestaltung entsteht. Kreativität und Einfallsreichtum wollen wir in diesem Kurs bewusst keine Grenzen setzen.

Breakdance

Tanz, Kreativität, Ausdruck und Lebensgefühl. Das macht Breakdance aus. Aber was haben Respekt und Teamgeist damit zu tun? Das und vieles Mehr vermitteln wir den Schülern beim Breakdance. Entstanden als tänzerische Ausdrucksform aus der Hip Hop – Bewegung heraus, wird Breakdance heute überall auf der Welt getanzt und entwickelt sich stetig weiter.

Natürlich lehren wir die Grundmuster und geben viele Tipps, wie beispielsweise Tricks und Freezes am besten ausgeführt werden. Es gibt aber unzählige Bewegungen sich tänzerisch im Breakdance auszudrücken somit sind Kreativität und eigenes Mitwirken der Schüler ausdrücklich erwünscht.

Capoeira

Ursprünglich ein brasilianischer Kampftanz ist Capoeira heute kreative und hochkomplexe Ausdrucksform für Tänzer auf der ganzen Welt. Drehungen, Tritte, Sprünge gepaart mit viel Akrobatik und Lebenslust. Capoeira fordert ganzen Körpereinsatz und fördert so Kraft,

Beweglichkeit und Rhythmusgefühl scheinbar nebenbei. Die Darbietungen von geübten Tänzern sind faszinierend, aber auch Beginner lernen schnell die Grundbewegungen und entwickeln so einen ganz eigenen Stil.

Cheerleading

Was unter Formationen und Stunts zu verstehen ist, lässt sich noch erahnen, aber Motions und Ripples? Alles Fachausdrücke, die jedem Cheerleader wohl bekannt sind. Wir füllen diese Begriffe mit Inhalt und vermitteln die Grundlagen des Cheerleading-Tanzes. Denn ohne Grundlagen, keine

einstudierte Aufführung. Und da soll es schließlich hinführen. Jeder hat seine Aufgabe und seine Funktion im Team aber am Ende geht es nur gemeinsam. Auch das wird vermittelt, ganz nebenbei. Vertrauen in die Partner, loslassen können, gegenseitige Unterstützung, im wahrsten Sinne des Wortes.

Hip Hop

Hip Hop als tänzerische und musikalische Ausdrucksform wird in diesem Kurs auf viele unterschiedliche Arten vermittelt und Schülern nähergebracht. Coole Moves, Schrittkombinationen, unterschiedliche Tempi. Der Tanz ist ganzheitlich, der gesamte Körper ist gefordert und natürlich spielt auch das Zusammenspiel mit dem Geist

eine ganz wichtige Rolle. Schüler lernen es ausgehend von erlernten Basisschritten selbst neue Ausdrucksformen zu kreieren und so alle Bereiche des Hip Hop selbst kennenzulernen. Darin unterstützen sie unsere tanzbegeisterten Kursleiter und helfen mit vielen Ideen und Tricks.

Latin Aerobic for School

Zumba hat sich in den letzten Jahren zur Trendsportart im Bereich Tanz gemausert. Dieser Kurs nimmt viele Anleihen an Zumba, entwickelt den Tanz jedoch weiter, um ihn kindgerechter zu machen. Bewegung macht Spaß, und hier wird sich ohne Ende bewegt. Es darf also geschwitzt werden. Das wird von der Musik noch tatkräftig

unterstützt. Kraftvolle Latino-Rhythmen und internationale Beats gemischt mit exotischen Klängen. Die Bandbreite ist enorm, genauso wie die einzelnen Bewegungen und Tänze. So wie das Gruppenerlebnis als wilde Tanzformation. Latin Aerobic macht Spaß, nicht nur an der Schule.

Musical

Tanz, Gesang und das Zusammenspiel von unterschiedlichen Schauspielcharakteren – Musical ist die Königsdisziplin. Und dementsprechend herausfordernd für die Darsteller. Aber Spaß und kontinuierliches Lernen in den unterschiedlichen Disziplinen sind garantiert. Eine gelungene Aufführung entsteht nur, wenn alle

einzelnen Charaktere ein Gesamtes ergeben. Und jeder Einzelne ist genauso wichtig, denn nur so werden Stücke facettenreich. Wir trainieren mit den Schülern, geben Tipps für Gesang, studieren Bewegungen und Tänze und lernen gemeinsam die Texte. Das ist die Faszination Musical.

Schauspielwerkstatt

Schauspielerei fasziniert – wir bringen es den Kindern bei. Zusammenspiel, Bewegung und Musikalität werden gefördert, wobei das Hauptaugenmerk auf das darstellende Spiel gelenkt wird. Dies verbessert die ganzheitlichen Ausdrucksmöglichkeiten der Schüler und fördert die Persönlichkeitsentwicklung.

Natürlich lassen unsere Kursleiter auch Freiraum für spielerisches Erkunden. Durchgeführt werden die Kurse von Studenten verschiedener Schauspielschulen, Musicaldarstellern und ausgebildeten Schauspielern, die wissen was es heißt auf einer Bühne zu stehen. Und die den Kindern tolle Tipps geben können.

Rap

Rap ist musikalische Ausdrucksform für Begehrheiten, Geschichten und Probleme, mit denen Rapper alltäglich konfrontiert sind. Das reicht von lustigen Alltagsgeschichten, über Schulprobleme die musikalisch aufgearbeitet werden bis hin zu Liebeskummer und Trennung. Die Bandbreite ist riesig, die Schüler setzen sich so aktiv mit den

Dingen auseinander, die sie tatsächlich beschäftigen. Das alles auf künstlerische und kreative Art und Weise. Dazu braucht es Mut, Kreativität und Wortwitz, der über den Deutschunterricht hinausgeht. All das fördert das Selbstbewusstsein, der jungen Rapper und bietet eine hervorragende Plattform sich selbst zu öffnen.



Lernzeitangebote

Wir arbeiten mit Schülern an konkreten Problemen, die sie in einzelnen Fächern haben. Unsere Kursleiter sind Studenten oder angehende Lehrer der einzelnen Fachgebiete. Die Arbeit erfolgt in Absprache mit den einzelnen Lehrern der Schüler, so dass konkrete Hilfestellung für die Schüler sichergestellt werden kann. Derzeit bieten wir Lernzeitangebote in folgenden Fächern an.

Deutsch

Englisch

Mathe

PC



Spezielle Kursangebote

Speziell auf Anforderungen und Bedürfnisse des Ganztags zugeschnitten, wurden diese Kurse eigenständig von SPORTAG konzipiert. Sie bauen also auf unserer langjährigen praktischen Erfahrung im Ganztag auf und vereinen ganz unterschiedliche Disziplinen auf besondere Art und Weise. Dabei greifen wir bewusst auf oftmals vorhandene Ressourcen der Schule zurück, die im Alltag manchmal ein Nischendasein fristen.

Bauen + Bewegen

Oft bleibt Schülern heutzutage wenig Zeit, Dinge selbst zu entwickeln, zu gestalten und auszuprobieren. In diesem Kurs ist das anders. Wir stellen mit den Schülern Sportgeräte selbst her, anschließend werden diese selbstverständlich ausprobiert und in vielen Spielen getestet. Das fördert Kreativität und Eigeninitiative, denn

es geht nicht darum gekaufte Geräte durch selbstgebaute zu ersetzen. Vielmehr soll alten, gebrauchten oder scheinbar nutzlosen Dingen neues sportliches Leben eingehaucht werden. Eines sehen wir dabei immer wieder: Bewegung macht mit selbst konstruierten und gebauten Sportgeräten am meisten Spaß.

Bewegung + Ernährung / Fit + Food

Ernährung und Sport sind zwei unverzichtbare Säulen einer gesunden Lebensweise. Leider haben gesunde Lebensmittel bei Kindern oft den Ruf, nicht besonders lecker zu sein. Das ändern wir in unserem Kurs, indem wir anschaulich, mit Spaß und ohne erhobenen Zeigefinger den Kindern Lebensmittel und Ernährung näherbringen. So erklären wir Grundnahrungsmittel, er spielen die Zutaten für Obstsalat, durchlaufen

Bananenparcours und lernen, wie Gemüse angebaut wird. Die Arbeit von Fischern, Metzgern und Bäckern lässt sich wunderbar in Spielform entdecken. Auch Sportspiele können mit dem Thema Ernährung verbunden werden, Pflaumensammeln und Obst-Memory sind zwei Klassiker dieses Kurses, die Kindern ganz unverkrampft verdeutlicht, welche Zutaten wichtig für eine gesunde und leckere Ernährung sind.

Entspannung

Gerade in stressigen und lernintensiven (Schul) Zeiten ist es für Kinder wichtig, sich aktiv zu erholen. Das will gelernt sein. In unseren Entspannungskursen, führen wir Kinder schrittweise und altersgerecht an aktive Entspannungsmethoden heran. Denn Lernbereitschaft und aktive Teilnahme am Unterricht ist nur Kindern möglich, die langfristig ein ausgewogenes Maß an Arbeit und Entspannung finden. So helfen wir Kindern sich kurzfristig zu entspannen und langfristig die eigene Balance zwischen Aktivität und Entspannung zu finden. Dafür bieten wir zwei unterschiedliche Kurse an, die entweder in der Pause oder als anschließender Kurs durchgeführt werden können:

Fit für den Job

Bewegungsmangel, zeitliche Engpässe und Stress sind im betrieblichen Alltag heutzutage an der Tagesordnung. Darunter leiden die körperliche Fitness und die psychische Belastbarkeit. Wir bereiten Schüler der Abschlussklassen auf diese Herausforderungen vor. So schulen wir einerseits durch Vertrauenssequenzen und erlebnispädagogische Teamaufgaben die Sozialkompetenz

Kids Pioniere

Kids Pioniere ist ein speziell von SPORTAG konzipierter Kurs, der sich an besonders förderungsbedürftige Kinder im Bereich Sport und Bewegung wendet. Hier soll ganz gezielt der Ansatz der Bewegungsförderung durch Spaß und Vertrauen verfolgt werden. Gerade in homogenen, kleinen Gruppen ist es möglich auf die speziellen Bedürfnisse in der Bewegungsförderung bei Kindern einzugehen. Durch dieses Interventionsprogramm bringen

Entspannung und Spiel

In vielen unterschiedlichen Spiel- und Übungsformen helfen wir Schülern sich aktiv zu entspannen und gleichzeitig ein Bewusstsein für die richtige Balance zwischen Arbeit, Bewegung und Entspannung zu finden. Kindgerechte Ganzkörperkräftigung wechselt sich mit Atemtechniken und aktiven Pausen ab.

Entspannung und Tanz

Dieser speziell für Mädchen konzipierte Kurs hilft Kindern sich durch Musik und Bewegung aktiv zu entspannen. Auch in diesem Kurs legen wir Wert auf kindgerechte Ganzkörperkräftigung zu geeigneter Musik. Auch Atemtechniken und aktive Pausen lassen sich wunderbar mit Musik kombinieren.

der Schüler. Andererseits wird durch gezielte Ganzkörperkräftigung, Schwerpunkt Rückenfit, die körperliche Fitness der Schüler verbessert. Gleichzeitig schaffen wir das Bewusstsein, dass es auch und gerade im Arbeitsleben enorm wichtig ist körperlich fit und gesund zu sein. Viele alltagstaugliche Übungen, die wir den Schülern mit auf ihren Weg geben runden unseren Kurs ab.

wir Kindern positive Aspekte von Bewegung und Sport näher. Wir unterstützen sie bei einem bewegten Alltag ohne Frustrationen und Hemmungen und helfen ihnen positive körperliche Erfahrungen zu sammeln.

Kids Pioniere holt motorisch eingeschränkte Kinder dort ab, wo sie im Alltag an ihre Grenzen stoßen. Gemeinsam mit den Kindern sprengen wir diese Grenzen, durch Spaß, Wertschätzung und Vertrauen.

Medien

Unser Medienkurs besteht grundsätzlich aus zwei übergeordneten Themenbereichen.

Neue Medien – hier steht der bewusste und verantwortungsvolle Umgang mit Medien und Daten im Vordergrund:

Schüler bewegen sich in einer Welt, in der sie als Nutzer täglich mit einer Vielzahl von Medien in Berührung kommen. Das ist faszinierend und Teil der heutigen Lebenswirklichkeit, birgt aber auch Risiken, wenn der Umgang mit den schier unendlichen Möglichkeiten unbewusst passiert. Dafür sensibilisieren wir die Schüler. Wir erklären, was mit ihren Daten passiert und warum es wichtig ist, auch im Internet die

Privatsphäre zu schützen.

Im zweiten Themenbereich Foto, Film und Radio werden die Schüler selbst kreativ. Fotokurse, Videoproduktionen oder Radioworkshop. Wir zeigen den Kindern, wie sie die unbegrenzten Möglichkeiten selbst nutzen können und erste Schritte als Nachwuchs-Reporter gehen können. Natürlich kann die Schule in diesen Reportagen mit eingebaut werden, so fasziniert es beispielsweise Reporter und Zuseher immer wieder, ein Radiotagebuch von Projekttagen zu hören, oder einen Videobeitrag über das Schulfest zu drehen, zu schneiden und zu texten und diesen vorgeführt zu bekommen.

Sportschach

Sportschach ist die faszinierende Verbindung von einem für den Kopf anspruchsvollsten Spiele überhaupt mit bewegungsorientierten Elementen und Spielvariationen für Schüler. Konzipiert wurde dieser Kurs von uns selbst, um kognitive Fähigkeiten zu schulen und zu verbessern. Gleichzeitig wird Sportschach in Teams gespielt, im bewegten spielerischen

Miteinander können Schachfiguren zurückerobert werden. Durch diesen Teamgedanken fördern wir soziale Aspekte, geben Raum für Bewegung und Sport und schaffen innerhalb der Teams Raum für unterschiedliche Talente, ihren Platz zu finden. Teilhabe und Variation wird also groß geschrieben.

Teamtraining für Schüler

Der Übergang von der Grundschule an eine weiterführende Schule stellt Kinder vor große Herausforderungen. Eine neue schulische Umgebung, neue Mitschüler, neue Lehrer, dazu kommen gestiegene Leistungsanforderungen und erhöhte Präsenzzeiten an der Schule. Um die neu zusammengestellten Klassenverbände und jedes einzelne Kind in dieser turbulenten Zeit zu unterstützen bieten wir spezielle Teamtrainings-Kurse an. In diesen Trainings, die als Tagesprojekte starten können und anschließend fortlaufend wöchentlich durchgeführt werden, stärken wir Gruppenprozesse innerhalb des Klassenverbandes und arbeiten präventiv, so dass Probleme von einzelnen

Kindern, sich auf die neue Umgebung einzustellen, frühzeitig angegangen werden können. Eine beliebte Möglichkeit für Schulen ist es auch, solch einen Teamtrainings-Kurs in Form einer Klassenfahrt für die neuen Schüler durchzuführen.

Während sich die Teamtrainings also als präventive Maßnahme anbieten, haben wir auch sehr gute Erfahrungen mit Anti-Aggressionstrainings in Klassenverbänden gemacht, falls akute Probleme, insbesondere alle möglichen Formen des Mobbing, schon aufgetreten sind. Auch hierfür können wir bedarfsgerecht Kurse und Lösungen anbieten.