

Ausschreibungstexte Sportangebote Ferienpass

Athletik-Training

Hast du gewusst, dass der menschliche Körper aus etwa 650 Muskeln besteht? Beim Athletik-Training erfährst du, wie du deine Muskeln trainieren kannst und dadurch mehr Kraft und Fitness gewinnst. Schließlich braucht man Kraft nicht nur beim Gewichtheben, sondern auch in allen anderen Sportarten und natürlich im Alltag. Der Spaß kommt in unserer Athletik-Woche aber bestimmt nicht zu kurz! Bei vielen Spielen und Wettkämpfen werden nicht nur die Bauchmuskeln sondern auch die Lachmuskeln trainiert. **BITTE MITBRINGEN:** am MO und MI Nachweis über negativen Coronatest (nicht älter als 48 Stunden), Sportkleidung, Hallenschuhe, ausreichend zu trinken, evtl. Sonnenschutz

Basketball

Basketball ist eine der beliebtesten Sportarten Amerikas und supercool! Ein Team besteht aus fünf Spieler/-innen, die alle das gleiche Ziel verfolgen: so viele Bälle in den gegnerischen Korb zu werfen wie möglich und dabei den eigenen Korb zu verteidigen. Bei Übungen und Teamspielen trainieren wir das Ballgeschick, um dann voller Power den schnellen Sport rund um den orangefarbenen Ball auszuprobieren. Dribbeln – Passen – Blocken, Defense oder Offense ... das werden nach dieser Woche keine Fremdwörter mehr für euch sein! Nur für Anfänger/-innen! **BITTE MITBRINGEN:** Sportkleidung, kurze Hose, Hallenschuhe und genug zu trinken

Beachvolleyball

Sommer, Sonne, Ferien! Wenn ihr schon nicht in den sonnigen Süden fahrt, kommt zumindest beim typischen Sommersport Beachvolleyball echtes Urlaubsgefühl auf, wenn ihr barfuß im Sand den Ball baggert und pritscht! Ihr erlernt die Regeln, die sich etwas vom Hallenvolleyball unterscheiden, Technik und Taktik, aber die meiste Zeit wird einfach gespielt. **BITTE MITBRINGEN:** Sportkleidung, Kopfbedeckung, genug zu trinken, Sonnencreme und Socken, die angezogen werden können, wenn der Sand sehr heiß ist.

Cheerleading

Denkst du bei Cheerleading an Mädchen, die mit Puscheln wedeln? Dann hast du es gewaltig unterschätzt! Auch wenn die ursprüngliche Aufgabe der Cheerleader/-innen das Anfeuern der eigenen Mannschaft war, hat sich Cheerleading mittlerweile zur selbstständigen Wettkampf-Sportart entwickelt. Es besteht aus Elementen des Turnens, der Akrobatik, des Tanzes sowie aus Anfeuerungsrufen. Nach einer schweißtreibenden Woche mit viel Spaß sind die Begriffe Motions, Chants, Stunts, Tumbling und Props keine Fremdwörter mehr für dich. **BITTE MITBRINGEN:** bequeme Trainingskleidung, feste saubere Turnschuhe (Hallenschuhe, keine Turnschlappchen!), Pausen-Verpflegung und ausreichend Getränke, denn ihr werdet ziemlich ins Schwitzen kommen

Eishockey

Ihr solltet schon ein bisschen Schlittschuhlaufen können. Zu Beginn gibt es aber natürlich die Möglichkeit, noch mal zu üben und euch zu verbessern. Dann wollen wir auf dem Eis spielerisch lernen, wie man einen Schläger benutzt und den Puck (die Spielscheibe) auch trifft. Eine Vielzahl von kleinen Spielen und Übungen zur Geschicklichkeit sorgen schließlich dafür, dass ihr gut vorbereitet eines der schnellsten Spiele der Welt spielen könnt. **BITTE MITBRINGEN:** am MO und MI Nachweis über negativen Coronatest (nicht älter als 48 Stunden), warme Sportkleidung, Handschuhe!!!, etwas zu trinken, falls vorhanden Schutzausrüstung für Inlineskates (Knie-, Ellenbogen- & Handgelenkschützer), Helm und Schlittschuhe

Fechten

Fechten kennt man von Fluch der Karibik, den Musketieren - oder den Olympischen Spielen. Nun hast die Gelegenheit, Fechten selbst auszuprobieren! In diesem Schnupperkurs lernst du das Degenfechten kennen und übst die richtige Beinarbeit, Technik und Koordination. Am Ende kannst du mit Degen und Schutzkleidung sogar einen Kampf ausfechten! **BITTE MITBRINGEN:** Hallenschuhe, Sportkleidung, wenn vorhanden Kniestrümpfe (z.B. vom Fußball), Getränk und kleines Vesper

Fußball

Bei diesem Ferienangebot steht alles unter dem Motto: „Das Runde muss ins Eckige!“. In dieser Woche haben Jungs und Mädchen die Möglichkeit, zusammen mit Gleichaltrigen intensiv zu trainieren, neue Tricks und Kniffe zu erlernen und sich im Spiel auszutoben. Vielleicht steckt ja auch in dir ein Fußballstar von morgen? **BITTE MITBRINGEN:** Sportsachen, Sportschuhe, wenn möglich Fußballschuhe (aber KEINE Schraubstollen!), genügend zu trinken, an Sonnencreme und Kopfbedeckung denken

Gardetanz

Du möchtest den Gardetanzsport kennenlernen? Dann bist du hier genau richtig! Im Gardetanz steckt mehr Akrobatik als du denkst. In dieser Schnupperwoche trainierst du alle akrobatischen Elemente. Nach und nach lernst du die ganze Vielfalt des karnevalistischen Tanzsports kennen. Lass dich mitreißen! **BITTE MITBRINGEN:** Sportkleidung, Turnschlappchen, Handtuch, genügend Trinkwasser und kleines Vesper

Handball

Handball ist kein Sport wie jeder andere. Auch hier muss „das Runde ins Eckige“, aber eben mit der Hand. Ihr lernt die Technik und Taktik des Handballspiels und Spielformen aus anderen Sportarten kennen. Der Kurs ist vielseitig und spielerisch angelegt, sodass Spaß und Abwechslung nicht zu kurz kommen. Ob Anfänger/-innen oder Fortgeschrittene – hier kommen alle auf ihre Kosten! **BITTE MITBRINGEN:** Sportkleidung, Hallenschuhe, ausreichend zu trinken

Hockey

Was macht die Faszination des Hockey-Sports aus? Darüber wird man von jedem/jeder Hockeyspieler/-in eine ganz eigene Einschätzung bekommen. Denn Hockey ist vielseitig und ein spannender Mannschaftssport. Dazu ausgesprochen fair, wenn man bedenkt, dass 22 Spieler/-innen gleichzeitig mit dem Schläger einer kleinen Kunststoffkugel nachjagen und Hockey dennoch zu den verletzungsarmen Sportarten gehört! Wenn du Lust hast, ein Spiel mit Dynamik, Technik, Fairness und Teamgeist zu spielen, dann bist du hier richtig! **BITTE MITBRINGEN:** Sportkleidung, Turnschuhe, etwas zu trinken, Sonnencreme, Kopfbedeckung, bei Bedarf Regenkleidung

Inlineskaten für Geübte

Allen, die schon sicher auf ihren acht Rollen stehen und Bremsen sowie Kurvenfahren beherrschen, bieten wir in dieser Woche jede Menge Action! Mut und Balance sind ebenso gefragt wie der volle Körpereinsatz, wenn ihr quietschend in den scharfen Kurven die Rollen zum Qualmen bringt! Speedtechnik, Rückwärtsfahren, Rollschuh-Artistik, Inline-Fußball und viele Spiele auf Rollen mit eingeschlossen! Teilnahme nur mit Schutzausrüstung. **BITTE MITBRINGEN:** funktionstüchtige Inliner mit Bremse und sauberen, abriebfesten Rollen, Helm und komplette Schutzausrüstung für Knie, Ellenbogen & Handgelenke (falls vorhanden Rückenprotektor), Pausengetränk

Inlinehockey

Du kannst sicher Inliner fahren? Dann hast du hier die Möglichkeit, dein Können unter fachkundiger Anleitung in einen schnellen und spannenden Mannschaftssport zu verwandeln! Inlinehockey ähnelt in Ausrüstung und Regeln dem Eishockey. Erlern werden Lauf- und Stocktechniken, sowie Spielaufbau, Schuss- und Passtechnik. Gespielt wird mit einem Ball, dadurch wird der Spielablauf noch schneller und spannender! Jede/-r wird mit neuen Tricks und Kniffen aus diesem Kurs nach Hause gehen! **BITTE MITBRINGEN:** Genügend zu trinken und kleines Vesper für die Pause; funktionstüchtige Inliner mit Bremse und sauberen, abriebfesten Rollen; Schutzausrüstung (Helm, Handgelenk-, Knie- und Ellenbogenschoner, Handschuhe)

Klettern

In Gruppen erlernt ihr die wichtigsten Grundtechniken des Kletterns in der Halle. Dazu gehört auch die Absicherung der Partnerin/des Partners, während diese/-r „in der Wand“ ist. Danach werden die unterschiedlichen Routen in der modernen Kletterhalle des Alpenvereins ausprobiert. **BITTE MITBRINGEN:** Sportkleidung, feste Turnschuhe (keine Schlappchen!), Pausengetränk

Lacrosse

Lacrosse ist eine Ballsportart, bei der zwei Mannschaften mit je zehn oder zwölf Spieler/-innen mit einem Netzschläger versuchen, den Ball in das gegnerische Tor zu befördern. Ursprünglich stammt das Spiel von den Indianern der Ostküste und der Großen Seen. Wenn dir beim Hockey der Ball zu tief fliegt, dir beim Fußball der Schläger fehlt, Tennis aber zu wenig Mannschaftssport ist, dann hast du hier die perfekte Mischung! **BITTE MITBRINGEN:** Sportkleidung, Turnschuhe, genug zu trinken, Sonnenschutz, Kopfbedeckung

Paddeln

Wie steigt man ins Kanu, ohne zu kippen und wie bewegt man es flussaufwärts? Neben Kenter- und Rettungsübungen sowie grundlegenden Paddeltechniken bringen Mannschaftswettbewerbe Spaß und Action. Gepaddelt wird unter professioneller Anleitung und Einhaltung der Sicherheitsvorkehrungen. Schwimmwesten sind Pflicht und werden gestellt! **WICHTIG:** Die Teilnehmer/-innen müssen sichere Schwimmer/-innen sein! **BITTE MITBRINGEN:** Schwimmkleidung, Turnschuhe, Badelatschen, Handtuch, Duschzeug, Wechselkleidung, Kopfbedeckung, Sonnencreme

Reiten

Auf dem Rücken der Pferde liegt das Glück dieser Erde! Für alle Pferdebegeisterten: Umgang und Pflege der Tiere, theoretische Grundlagen, Reiten an der Longe ... alles rund ums Pferd. Beim Reiten soll der Sport nicht nur den Menschen, sondern auch dem Tier gefallen und gerecht werden und eine gute Beziehung zwischen Reiter/-in und Pferd ist dabei Voraussetzung. Nur für Anfänger/-innen! **BITTE MITBRINGEN:** lange Jeans oder Leggings, Stiefel oder feste Schuhe, die über den Knöchel gehen (keine Wanderschuhe mit starkem Profil!), Fahrrad- oder Reithelm (Kopfschutz ist Pflicht!), Rückenprotector falls vorhanden, Verpflegung für die Pausen und genug zu trinken

Rugby

Der Legende nach soll Rugby während eines Fußballspiels in der gleichnamigen Stadt entstanden sein, bei dem ein Spieler nach einer Niederlage den Ball demonstrativ ins Tor des Gegners gelegt haben soll... Wahr oder nicht: Ziel von Rugby ist es auf jeden Fall, den Ball in das gegnerische Feld zu befördern. Was manchmal nicht so einfach ist, denn die gegnerische Mannschaft setzt mit vollem Körpereinsatz, aber nach klaren Regeln, „alles“ daran, dies zu verhindern. **BITTE MITBRINGEN:** Sportkleidung, Sportschuhe, Kopfbedeckung, Sonnenschutz, Duschzeug, Handtuch, genug zu trinken

Schwimmkurs

Du hast schon das Seepferdchen, willst aber noch sicherer werden? Oder du hast noch kein Abzeichen, kannst dich aber schon gut eine Weile alleine über Wasser halten? Dann pack die Badesachen ein und verbessere unter Anleitung deine Sicherheit und Fähigkeiten im Wasser. Wir trainieren verschiedene Schwimmtechniken und genießen die Erfrischung an heißen Sommertagen. Springt, taucht und schwimmt euch durch die letzte Ferienwoche! **BITTE MITBRINGEN:** Badesachen, Handtuch, etwas zu trinken

Tennis

Ein kleiner gelber Filzball, zwei Schläger, ein Netz: Auch wenn man wenig braucht, Tennis ist nicht so einfach, wie es manchmal aussieht! Wann spiele ich Vorhand oder Rückhand? Wie mache ich einen guten Aufschlag? Was bedeutet „Breakball“? Eine Woche lang könnt ihr mit Gleichaltrigen eure „Schlagkraft“ testen und das neu Erlernte üben. „Return“, „Topspin“, „Smash“, „Volley“ und „Ass“ werden nach dieser Woche keine Fremdwörter mehr für euch sein! **BITTE MITBRINGEN:** Sportkleidung, Sport-/Tennisschuhe, ausreichend zu trinken, Sonnenschutz, Kopfbedeckung, falls vorhanden eigenen Tennisschläger

Tischtennis

Tischtennis spielen wie Timo Boll! Schnelle Reaktion, Reflexe und ein gutes Augenmaß sind beim Tischtennis gefragt. Natürlich steht der Spaß an erster Stelle, aber Aufwärmspiele, Grundregeln, Techniken, Aufschlag, Konter, Unterschnitt und Topspin kommen deshalb mit Sicherheit nicht zu kurz! Tischtennis ist eben viel mehr als nur ein Schulpausen-Spiel. Abgerundet wird die Woche durch ein Abschlussturnier. Da könnt ihr zeigen, was ihr gelernt habt. **BITTE MITBRINGEN:** Hallenschuhe, genug zu trinken, falls vorhanden Tischtennisschläger

Triathlon

Sportbegeistert? Dann kommst du hier auf deine Kosten: Wir trainieren im Tiergartenbad und dem ISSW Stadion Schwimmen, Fahrradfahren und Laufen – so werden die unterschiedlichsten Muskeln beansprucht und neben schweißtreibenden Lauf- und Fahrradstrecken kannst du dich beim Schwimmen trotz Anstrengung abkühlen! Wenn du möchtest, kannst du dich dann gleich am 11. September 2022 beim Heart Racer Junior Triathlon in Heidelberg mit anderen Sportskanonen messen. **BITTE MITBRINGEN:** Ferienpass für den Eintritt ins Schwimmbad! Sportschuhe, Sportkleidung, Fahrrad & Helm (Pflicht!), Badesachen, 2 Handtücher, ausreichend Getränke und Verpflegung. Denkt bitte daran, euch bei Sonne mit entsprechendem Lichtschutzfaktor (wasserfest!) einzucremen!

Ultimate

Ultimate ist ein schneller Mannschafts- und Trendsport, bei dem es darum geht, eine Wurfscheibe in der gegnerischen Endzone zu fangen. Ursprünglich von amerikanischen Studierenden erfunden, erfreut sich Ultimate heute auch international zunehmender Beliebtheit. Es enthält Spielelemente aus dem Basketball und dem American Football, wird ohne Körperkontakt und äußerst fair gespielt, ist sehr laufintensiv und ein cooler Sport, der sich fast überall ohne Aufwand spielen lässt! **BITTE MITBRINGEN:** Sportkleidung, Getränke, Sonnenschutz, Kopfbedeckung

Viet Vo Dao

Bei Viet Vo Dao kommen alle Körperteile zum Einsatz, vom Finger über Ellenbogen bis zum Bein. Lerne verschiedene Hebel-, Fall- und Rolltechniken kennen, mit denen du dich und andere im Notfall verteidigen kannst. Deine Beweglichkeit, Ausdauer und dein Selbstvertrauen werden durch verschiedene Übungen gestärkt. Das Training ist spannend und abwechslungsreich, für Mädchen und Jungs. Du brauchst keine Vorkenntnisse mitzubringen. Einfach kommen und mitmachen! **BITTE MITBRINGEN:** Sportkleidung, ausreichend zu trinken