

Kindersport und Kinderfitnessstraining / Outdoortraining

Kids-Sports-Club by JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING®

Trainingsort: Baden-Baden / Trainingszeiten und Infos: siehe Seite 3

Beim Kindersport und Kinderfitness steht die Bewegung und die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Ziel ist eine gute, gesunde und stabile Basis zu entwickeln, auf der die jungen Sportler aufbauen und sich weiterentwickeln können.

Das Ziel ist die koordinativen und motorischen Fähigkeiten der Kinder zu entwickeln und auszubauen. Wir pflegen eine spielerisch-sportliche Herangehensweise.

Folgende Leitsätze prägen die Trainingsmethodik und die Trainingsinhalte:

- Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten schaffen
- Abwechslungsreiche Bewegungsmöglichkeiten nutzen
- Bekannte Übungen variieren
- Bekannte Übungen kombinieren

Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten schaffen:

Im Training wird Einseitigkeit und Spezialistentum vermieden. Die jungen Sportler sollen im Training vielseitig ausgebildet werden, und alles machen und ausprobieren.

Abwechslungsreiche Bewegungsmöglichkeiten nutzen:

Wir trainieren rund um den Waldsportpfad Rebland in der Natur und nutzen die Abwechslungen, die sich durch das Gelände, den Untergrund und die natürlichen Hindernisse wie Baumstämme, Steine und Bäche ergeben. Natürlich nutzen wir auch künstliche und mobile Hindernisse und Trainingshilfen wie Barren, Hängelleiter, Stangen, Ringe, Parkbänke, Mini-Hürden, Kästen und Kisten.

Bekannte Übungen variieren:

So bald die Kinder im Training Übungen erlernt haben und diese in der Grobform beherrschen, wird schon begonnen, diese Übungen zu variieren. Durch das Variieren werden die motorischen Handlungskompetenzen der Kinder entwickelt und gefördert.

Bekannte Übungen kombinieren:

Wenn die Kinder im Training verschiedene Techniken oder Übungen gelernt haben, werden diese miteinander kombiniert. Hier lernen die Kinder adäquat und flexibel zu agieren und zu reagieren.

Koordinatives Training

Es gibt verschiedene koordinative Fähigkeiten, wie z.B.: Gleichgewicht, Differenzierungsfähigkeit und Rhythmisierungsfähigkeit. Desto besser die koordinativen Fähigkeiten desto besser kann sich ein Kind bewegen.

Zusammenfassung:

- das Spielerische kommt an erster Stelle
- vielfältige Bewegungsformen nutzen
- Handlungskompetenzen in verschiedenen und vielfältigen Situationen entwickeln und fördern
- angemessen und flexibel agieren und reagieren
- Koordination vor Kondition

Zielgruppe:

Kinder: 3 – 6 Jahre und 7 – 10 Jahre

Mindestens 3 – Maximal 12 Kinder

Trainingszeiten: *nicht in den Schulferien*

- Kinder: 3 – 6 Jahre : Montags 10.00 – 11.00 Uhr
- Kinder: 7 – 10 Jahre: Freitags 16.00 – 17.00 Uhr

In den Baden-Württembergischen Schulferien gibt es für angemeldete Teilnehmer ein Ferientraining.

Trainingsdauer: 60 Minuten

Trainingsort / Baden-Baden-Rebland:

Waldsportpfad Baden-Baden-Rebland (unterhalb der Yburg) und Baden-Baden-Neuweier.

Kosten: 1 mal Schnuppertraining frei / 3er / 5er / 10er-Karte

Anmeldung: erforderlich / Mail: info@aktiv-training.de

Artikel im web:

Fitness für Kids – So trainieren Kinder richtig: <https://www.personalfitness.de/lifestyle/352>

Trainer: Jörg Linder / Baden-Baden / Kontakt info@aktiv-training.de

web: www.aktiv-training.de