

T U R N F E S T A K A D E M I E

WS 504 Kids in Action

Sharon Jackson und Frauke Winkler

Kinder sind die Zukunft - auch im Verein.

Die DTB-Kursleiterausbildung, „**Kids in Action**“ ist durch ein vielseitiges Programm geprägt, welches dem Bewegungsdrang von Kindern entspricht. Es reicht von fetzigen Choreographien mit cooler Musik über ein „kindgerechtes“ Kraftausdauertraining bis hin zu KIDS BEATS™ und Stomping Kids“, einem spannenden Rhythmusschulungsprogramm mit Trommelstäben, Pezzibällen und Alltagsmaterialien.

„**Kids in Action**“, das Bewegen nach Musik, dient einer vielseitigen Entwicklung und Festigung koordinativer, konditioneller und mentaler Grundlagen und lässt die Kinder ihr eigenes Feeling entdecken. Bewegung nach Musik und kindgerechtes Fitnessstraining vermittelt viele spaßvolle Erlebnisse. Das Programm ist altersmäßig gestaffelt von 6 - 12 Jahre. Mit diesem Programm sollen vor allem diejenigen angesprochen werden, die aerobicoorientierte Programme für und mit Kindern anbieten wollen.



Stundenprofile / Stundenaufbau

Jeder Übungsleiter und Trainer muss sich zur effektiven Planung und Durchführung einer „**Kids in Action**“ Stunde mit deren Zielen, Aufbau und den entsprechenden Inhalten auseinandersetzen. Hauptsächlich werden in einer „**Kids in Action**“ Stunde folgende motorische Fähigkeiten angesprochen, bewegt und trainiert: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Die Stunde wird aufgeteilt in folgende Phasen:

- ⇒ **Aufwärmphase** - **Warm Up**
- ⇒ **Hauptteil** - **Cardio- oder Workout-Training**
- ⇒ **Ausklang** - **Cool Down, Wahrnehmung und Entspannung**

Stundenaufbau

Aufwärmphase / Warm-up

Ziel und Bestandteile:

- ⇒ den Körper auf die sich anschließende Belastung im Hauptteil der Stunde vorbereiten
- ⇒ Ablenkung vom Alltag in die Sporthalle
- ⇒ Herstellen der Kommunikation zwischen Kindern und Trainer

Das Warm-up hat verschiedene Wirkungen auf Muskulatur, Gelenke, Herz-Kreislauf-System, Nervensystem und dient damit der psychischen und physischen Einstimmung der Kinder auf die Stunde.

Hauptteil / Cardio- oder Workout-Training

Ziele:

Verbesserung der / Schulung von

Cardio

- ⇒ Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems
- ⇒ koordinativen Fähigkeiten
- ⇒ Körperkomposition
- ⇒ Beweglichkeit
- ⇒ Erinnerungsvermögen
- ⇒ Musikalität
- ⇒ Rhythmusgefühl
- ⇒ Konzentration

Workout

- ⇒ Muskelkraft und -ausdauer
- ⇒ motorischen Fähigkeiten
- ⇒ Beweglichkeit
- ⇒ Balance/Gleichgewicht
- ⇒ Hand-Auge-Koordination
- ⇒ Teamarbeit
- ⇒ Kreativität
- ⇒ Rhythmusschulung

Ausklang / Cool Down, Wahrnehmung und Entspannung

Ziele:

- ⇒ Senkung der Herz-Kreislauf-Aktivität
- ⇒ Körperliche Erholung
- ⇒ Abtransport von Stoffwechselendprodukten
- ⇒ Regeneration der Muskulatur
- ⇒ Psychische und physische Entspannung
- ⇒ Beweglichkeitserhalt

Kontakt

Telefon: 05271 69 44 65

Email: frauke.winkler@yahoo.de sharon.jackson@gmx.net