

Fit und Fun mit Gambol Jump



Gambol (abgeleitet von Herumspringen/Herumtollen) Jump – das ist ein Mix aus „Gummihopse und Seilspringen mit viel Action“, der in den USA bereits weit verbreitet ist. Gambol Jump eignet sich hervorragend zur Schulung von vielen koordinativen Fähigkeiten. Neben der Rhythmisierung wird gleichzeitig die Kopplungs-, Orientierungs-, Reaktions-, Anpassungs-, Differenzierungs- und vor allem Gleichgewichtsfähigkeit trainiert. Zusätzlich wird die Wahrnehmungsfähigkeit verbessert, die Bewegungserfahrungen erweitert und die Sozial- und Handlungskompetenz durch kooperatives und kreatives Handeln gestärkt. Insbesondere der Einsatz von Musik bildet die Basis für einen höchst motivierenden und bewegungsintensiven Unterricht bzw. Trainingsstunde. Vorgegebene Bewegungsmuster können von den Kids nachgeahmt, wiederholt und nach und nach umgestaltet werden. Neue Ideen, die zu einer eigenen Choreografie entwickelt werden, bilden den Kern des Workshops.

Zielgruppe: Übungsleiter*innen, Erzieher*innen, (Sport-) Lehrer*innen, Hortner*innen, Physiotherapeut*innen, Eltern, Interessierte

Termin: 10.07.2021 von 9:00 – 12:00 Uhr (4 LE)

Ort: Sporthallenkomplex „Werner Seelenbinder“
Karl-Marx-Allee 9 – 07747 Jena

Gebühr: 30,00 Euro

Referent: Sven Bresemann

Hinweise: zur Lizenzverlängerung ÜL C anerkannt

Anmeldung und Rückfragen richten Sie bitte an:

Stadtsportbund Jena e.V.

Am Stadion 2

07749 Jena

Tel.: 03641 394612

Fax: 03641 473733

E-Mail: ch.poser@ssb-jena.de

Internet: www.ssb-jena.de

