



# Bramstedter Turnerschaft von 1861 e.V. Abteilung Leichtathletik

1. Vorsitzende  
Katrín Blumhagen  
Eekenbusch 2  
24576 Bad Bramstedt  
0176/44624004  
info@leichtathletik.bt1861.de

19.06.2022

## Erweiterung des Sportangebotes bei der Bramstedter TS – Abteilung Leichtathletik

- Zielgruppe: Kinder im Alter von drei bis fünf Jahren, maximal bis zur Einschulung
- Begleitung durch die Eltern ist möglich und bei den Lütten auch erwünscht
- Mit ca. fünf Jahren soll dann ein Wechsel in die Montagsgruppe (ohne Eltern) erfolgen.
- Mögliche Zeitfenster für das Trainingsangebot:
  - Mittwochs von 16:00 bis 17:00 Uhr
  - Donnerstags von 16:00 bis 17:00 Uhr
  - Samstags von 9:00-10:00 Uhr und 10:00 bis 11:00 Uhr
- Start ab nach den Sommerferien möglich
- In den Ferien kein Training.
- Voraussetzung: Zwei Übungsleiter sollen eine Gruppe betreuen. Es können am Samstag auch zwei Gruppen nacheinander angeboten werden. Das Mindestalter beträgt 16 Jahre und eine Person muss mindestens 18 Jahre alt sein.

## Ideen für Sportinhalte

- Spiele in jeglicher Form
  - Tickspiele
  - Staffelspiele
  - Bewegung zur Musik
  - Spiele mit Zusatzaufgaben (z.B. Memory, Einbindung von Zahlen, Formen, ...)
  - Laufspiele (z.B. mit Geschichten)
- Rhythmus und Koordinationsschulung
  - Laufen zur Musik (z.B. schnelle und langsame Musik)
  - Laufkoordination (z.B. Hopserlauf, Pferdchengalopp, Anfersen, ...)
  - Bewegung im Raum mit Hindernissen (z.B. kleine Hütchen, Linien, ...)
  - Orientierung beim Laufen (z.B. bestimmte Farbreihenfolge ablaufen, ...)
- Hüpfen und Springen z.B.
  - Geschlossene Beine
  - Hinken
  - Froschsprünge
  - Erste Form Weitsprung
- Schnelles Laufen
  - Wettrennen
  - Reagieren auf Startkommandos
- Parkour
  - Mit Geräten in der Halle einen Parkour aufbauen.
- Werfen
  - mit Bällen (rechts, links)
  - mit Gymnastikbällen (rechts, links, beidarmig, prellen, rollen, ...)
  - Wurfspiele (z.B. Hütchen abwerfen, „Räum dein Zimmer auf“)

Je nachdem, in welcher Halle das Sportangebot stattfindet, besteht im Sommerhalbjahr auch die Möglichkeit, das Training mal nach draußen zu verlegen.