



## ***Bewegungsschule ASV Milland*** **In Zusammenarbeit mit dem Schulsprengel Brixen-Milland**

Die „Bewegungsschule“ geht wieder los! In Zusammenarbeit mit dem Schulsprengel Brixen-Milland wird nun dieses Projekt zusätzlich als Wahlfach angeboten. In vier Trainingsblöcken zu je 2 Monaten wird den Kindern und Jugendlichen von 6 – 12 Jahren von Anfang Oktober bis Ende Mai ein vielseitig sportliches Programm geboten.

### **Unser Ziel**

In der gesamten kindlichen Entwicklung spielt die sportliche Aktivität eine zentrale Rolle und ist von hoher gesundheitlicher Relevanz. Die Basis für einen aktiven Lebensstil muss schon in jungen Jahren gelegt werden, damit das Aktivitäts- und Gesundheitsverhalten im weiteren Lebenslauf positiv beeinflusst werden kann.

Kinder weisen vermehrt körperliche Defizite auf und einfache Übungen wie Seilspringen oder Rollen stellen sie oftmals vor großen Schwierigkeiten. Um den Körper zu steuern und zu kontrollieren bedarf es einer vielseitigen Ausbildung. Dabei bilden die Koordination und die Qualität der Bewegung ein zentrales Thema. Spielerisch werden die Grundelemente des Sports und die verschiedensten Sportarten erlernt.

Neben der Leistung ist auch die soziale Gemeinschaft ein Teil der Bewegungsschule. Der Sport hilft dabei soziale Akzeptanz kennenzulernen und Selbstwertgefühl zu erfahren. Durch ständig wechselnde Reizsetzungen steigert sich auch die Konzentrationsfähigkeit und ist somit ein positiver Nebeneffekt, der zu einer erhöhten Aufmerksamkeit in der Schule führt.

Die Bewegungsschule richtet sich somit an die Förderung der Gesundheit, an das psychische Wohlbefinden und an die Steigerung der motorischen Leistungsfähigkeit. Dabei steht natürlich der Spaß im Mittelpunkt.

### Trainingsdauer und Trainingsangebot

Die Bewegungsschule findet immer Mittwoch (nachmittags) und Samstag (vormittags) ab Anfang Oktober bis Ende Mai statt.

Alle Interessierten können sich für die gesamte Bewegungsschule (alle 4 Blöcke) einschreiben, oder auch einzelne Blöcke besuchen. Dabei sind die Trainingseinheiten altersgemäß abgestimmt und aufgeteilt: je 1 Stunde pro Altersklasse mittwochs und je 1 Stunde samstags.

Der Großteil der Aktivitäten findet in der Halle statt, aber auch im Freien und speziellen Einrichtungen werden einzelne Stunden verbracht.

Teilnehmer des Wahlfaches müssen einen gesamten Block oder ein Mal wöchentlich über 2 Blöcke anwesend sein, um eine positive Beurteilung zu bekommen.



### Die einzelnen Trainingsblöcke:

#### Trainingsblock 1 - Oktober–November

Grundelemente des Sports (Rollen, Drehen, Springen...) - Fertigkeiten mit Sprungseile - kleine Spiele.

#### Trainingsblock 2 - Dezember–Januar

Akrobatik – Trampolin, Gleichgewicht – Slackline, Jonglage, kleine Spiele.

#### Trainingsblock 3 - Februar–März

Klettern, Eislaufen, große Sportspiele und Ballsportarten.

#### Trainingsblock 4 - April–Mai

Leichtathletik, Freerunning/Parkour, Kajak (ab 10 Jahre), große Sportspiele und Rückschlagspiele. (Projekte außerhalb der Halle werden frühzeitig mitgeteilt)



## **Die Organisatoren der Bewegungsschule**

**ASV Milland/Fußball** als leitender Verein

**Weissteiner Much** als Ideengeber und Initiator des Projekts

**Kinigadner Fabian** als Leiter der Bewegungsschule

### **Kosten und Anmeldung:**

Pro Trainingsblock und Kind: 55,00 Euro -

für alle vier Blöcke: 200,00 Euro

Teilnehmer des Wahlfaches erhalten einen Preisnachlass  
von 20,00 Euro (für alle 4 Blöcke)

### **Anmeldungen:**

Ab 1. September 2015:

E-Mail: [bewegungsschule@asvmilland.it](mailto:bewegungsschule@asvmilland.it)

oder Handynummer 333 5217948 von 18 bis 19 Uhr

