

Fortbildung Trendsport

*Die mit * markierten Lehrgänge haben jeweils vier Lerneinheiten und können auch zum Auffrischen der ÜL-Lizenz eingesetzt werden.*

Ultimate Frisbee

Ultimate ist ein wettkampforientierter, weitgehend berührungsloser Mannschaftssport, der mit einer 175 g schweren Kunststoffwurfscheibe (Frisbee) gespielt wird. Ursprünglich von amerikanischen Studenten erfunden, erfreut sich Ultimate heute auch international zunehmender Beliebtheit. Es gibt weltweit mehr als 5 Millionen Spieler. Unser Lehrgangsleiter vom Duisburger Ultimate Verein wird einiges über die Spielidee, Grundtechniken und Übungsreihen erzählen. Natürlich will das Spiel auch praktisch getestet werden.

Termine	22.09.2013 10:00 – 14:00 Uhr
Leiter	Dominik Hildebrandt
Ort	Ludwig-Wolker Str. 35
Kosten	15,00 €

Le Parkour*

Mittlerweile ist Le Parkour DIE Trendsportart in Deutschland geworden! Parkour ist die schnelle und effiziente Fortbewegung durch Stadt und Natur – ohne Hilfsmittel, elegant und mit fließenden Bewegungen. Alle Neulinge erfahren mehr über die Basics des Le Parkour. Unser Leiter ist selber Lehrer und kann viele Übungsreihen und Erklärungen an die Teilnehmer weiterleiten.

Termine	21.09.2013 (13:30 – 16:30)
Leiter	Markus Berkowicz
Ort	Ludwig-Wolker Halle
Kosten	15,00 €

Jump Style (Rope Skipping)

Bekannt wurde Jump Style u.a. durch ein Musikvideo von Scooter. Getanzt wird einzeln oder in Gruppen, indem die Beine im Rhythmus während des Springens nach vorne und hinten geworfen bzw. gekickt werden, Drehungen sind oft auch dabei. Meist wird mit mehreren Personen getanzt, wobei die Tänzer entweder im sogenannten „Duo-Jump“ nebeneinander gleiche Schritte ausführen oder sich im „Duo-Kick“ gegenüber stehen und beim „Jumpen“ synchron mit den Füßen aneinander anstoßen können. (Quelle:Wikipedia.org) Unsere Lehrgangsleitung vermittelt die Grundtechniken des Jump Style und führt eine Praxiseinheit mit den Teilnehmern durch. In der Schule eignet sich Jumpstyle als Einstieg für das Thema Gymnastik /Tanz oder die bewegte Pause. Zur Abwechslung wird auch noch Rope Skipping (modernes Seilchenspringen) vorgestellt.

Termine	12.06.2013 (16:00 – 19:00 Uhr)
Leiterin	Sabrina Marschallik
Ort	Jugendzentrum Cafe 4 You, Marktplatz 1
Kosten	15,00 €

Geocaching*

Geocaching lässt sich am besten als eine Art moderner Schatzsuche und Schnitzeljagd beschreiben. Kurz gefasst: Es gibt Leute, die verstecken irgendwo Dosen voller kleiner netter Dinge sowie ein Notizbüchlein, das Logbuch. Dann veröffentlichen Sie das Versteck in Form von Koordinaten im Internet. Dies lesen andere, merken sich die Koordinaten und nutzen ihr GPS-Gerät, um diese Schätze zu finden. Dann wird eine Kleinigkeit aus dem Inhalt der Dose ausgetauscht, der Besuch geloggt und die Dose wieder an derselben Stelle versteckt.

Wir werden die Sportart und die Geräte genau erklären. Natürlich können allerlei Spiele und Variationen bei der Suche eingebaut werden. Und dann geht es natürlich direkt auf zum Praxistest. Mitzubringen ist wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk, da die Cashes mitunter gut versteckt sind. Die Geräte können anschließend bei der Sportjugend im Mülheimer Sportbund ausgeliehen werden.

Termine	02.09.2013 (13:00 – 16:00 Uhr)
Leiter	Johannes Michels
Ort	Haus des Sports , Südstr.25
Kosten:	15,00 €

Sport Stacking*

Sport Stacking (deutsch: Sportstapeln) ist ein Geschicklichkeitssport, bei dem man mit einem Satz von zwölf geformten Bechern (Cups) Pyramiden in einer bestimmten Reihenfolge auf- und wieder abstapelt. Dabei versucht man, möglichst schnell und fehlerfrei zu sein. Diese Sportart fördert die Konzentration, Koordination und die individuelle Schnelligkeit. Jeder kann gewinnen, wenn er nur will. Wir erklären Schritt für Schritt, wie das mit dem Becherstapeln geht, was es für Übungsreihen gibt und an welchen Wettkämpfen teilgenommen werden kann. Beim Projekt Jugendsportpark kann anschließend das Schulpaket ausgeliehen werden.

Termine	05.06.2013 (16:00 – 19:00 Uhr)
Leiterin	Sabrina Marschallik
Ort	Haus des Sports , Südstr.25
Kosten	15,00 €

Crossboccia*

Crossboccia revolutioniert den Boule-Sport! Boule war gestern – mit Crossboccia wird jeder Ort zum Spielfeld. Ob vom fünften Stock in den Hinterhof oder über eine Wand als Bande auf die Treppe - der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Vorsprünge, Fensterbretter, Brunnen oder Parkbänke sind jetzt deine Verbündeten im Kampf um den Sieg. Jede Spielrunde ist ein kreatives Erlebnis – Spieler gestalten aktiv den Spielverlauf mit! Spiele mit Bande, durch die Beine, hinterm Rücken! Unsere Lehrgangsleitung wird direkt von der Firma Crossboccia gestellt. Neben den Erklärungen zu Spiel- und Übungsformen wird das Spiel in der Praxis getestet. Demnächst kann ein Schulset bei dem Projekt Jugendsportpark ausgeliehen werden.

Termine	15.05.2013 (16:00 – 19:00 Uhr)
Leiter	Wojtek Nawrot (Crossboccia GmbH)
Ort	Haus des Sports , Südstr.25
Kosten	15,00 €

Anmeldung

Johannes Michels
Mülheimer SportService
45470 Mülheim an der Ruhr
Südstrasse 23

Tel 0208 455 52 41
Email johannes.michels@muelheim-ruhr.de
www.jugendsportpark-muelheim.de