

ÜL-FORTBILDUNG 5 UE

STEP UND VERSCHIEDENES MIT DEM JACARANDA® BALL

Veranstaltungsnummer	10508FB0320
Start- / Enddatum	10.10.2020 - 10.10.2020
Dauer	5 UE
Veranstaltungsort	Emetzheim, Grundschule Alesheim-Emetzheim Flurstraße 2 ,91781 Weißenburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10508FB0320 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	STEP - Eine Grundchoreographie wird erarbeitet und dann durch unterschiedliche Schritte kreativ verändert. Durch das Arbeiten mit dem Jacaranda® Ball werden Schwingungen erzeugt, die sich dann auf den Körper übertragen. Dadurch wird ein Training der tieferliegenden Muskulatur ermöglicht. Mit seinem Gesamtgewicht von 400 g und freibeweglichen Edelstahlkugeln im Inneren ist der Jacaranda® Ball besonders gelenkschonend im Training und fordert gleichzeitig alle Sinne unseres Körpers.
Inhalte	1. Einfache Grundchoreographie erarbeiten und kreativ verändern in Theorie und Praxis 2. Mit unterschiedlichen Bewegungsmustern und dem Jacaranda® Ball Einfluss auf die Tiefenmuskulatur unseres Körpers ganz entspannt und sensibel nehmen. Der Rücken wird stabilisiert. Während des Workouts soll der Ball kontrolliert, bewegt und gehalten werden. Außerdem fördert der Ball Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Es wird gelenkschonend die ganze Muskulatur trainiert und es werden verschiedene Möglichkeiten des Einsatzes in den Übungsstunden aufgezeigt in Theorie und Praxis. 3. Der Abschluss der Stunden wird durch Entspannung und Dehnung mit dem jeweiligen Gerät erfolgen.
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Bitte Matte, Handtuch, Turnschuhe und Stepbrett falls vorhanden, mitbringen!
Veranstaltungsleitung	Carola Kattinger
Referenten	Beate Keller
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter B Sport für Ältere
Termin	10.10. - 10.10. : Emetzheim, Grundschule Alesheim-Emetzheim

**Informationen zur
Verpflegung**

Verpflegung bitte selbst mitbringen!

Meldeschluss

09.10.2020

Anzahl der Plätze

18

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Weißenburg -
Gunzenhausen

Ansprechpartner

Michaela Tesauro, mittelfranken@blsv.de