

Vorläufiger Trainingsplan – Schuljahr 2019/20 - weiter unten stehen Beschreibungen und Teilnahmevoraussetzungen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16.00 – 17.30	16.00 – 17.30	16.00 – 17.30	16.00 – 17.30	16.00 – 17.30
Clownerie & Theater <i>Karina</i> Rosa-Luxemburg-Schule	Kugel 1.-3. Klasse <i>Johanna</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Kugel-Akrobatik 1.-3. Klasse <i>Sonni</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Akrobatik 1.-3. Klasse <i>Fabian</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Mini & Maxi 1.-3. Klasse mit einer Bezugsperson <i>Karina, Ronja, Carla D.</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>
	Akrobatik 1.-3. Klasse <i>Anna, Florian</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Einrad 2.-4. Klasse <i>Johanna</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Jonglage / Kugel 1.-6. Klasse <i>Karina</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Akrobatik Parkour, Tricking ab 4. Klasse <i>Fabian</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>
	Rola-Bola & Diabolo 1.-3. Klasse <i>Hanno, Finn</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Mast ab 4. Klasse <i>Ida</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Tuch Einstieg ab 4. Klasse <i>Anna</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Trapez / Seil Aufbau ab 4. Klasse <i>Sonni</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>
	Trapez Einstieg 2.-3. Klasse <i>Fini</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Trampolin ab 4. Klasse <i>Perry</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>		
	Mini-Trampolin Einstieg 2.-3. Klasse <i>Ronny, Mario</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Trapez Einstieg ab 4. Klasse <i>Anna</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Jugendgruppe ab 14 Jahren <i>Ida, Perry</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	
17.30 - 19.00	17.30 - 19.00	17.30 - 19.00	17.30 - 19.00	
Theater & Clownerie <i>Karina</i> Rosa-Luxemburg-Schule	Duotrapez Aufbau ab 4. Klasse <i>Fini, Marie</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Akrobatik / Tanzakrobatik Einstieg ab 3. Klasse <i>Perry</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Jugendgruppe ab 14 Jahren <i>Ida, Perry</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	
	Jonglage ab 4. Klasse <i>Hanno</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Tuch Aufbau ab 4. Klasse <i>Ida</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>		
	Einrad ab 4. Klasse <i>Johanna</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Seil Einstieg ab 4. Klasse <i>Johanna</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Versch. Disziplinen Gruppe für TN mit Handicaps <i>Anna, Karina</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	
	Kugel ab 4. Klasse <i>Anna, Florian</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	Partnerakrobatik ab 4. Klasse <i>Sonni</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>		
	Akrobatik ab 4. Klasse <i>Ronny, Mario</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	HulaHoop & Feuerjonglage Einstieg ab 4. Klasse <i>Dora, Finn</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>		
	19.00 -20.00	20.00 – 21.30	20.00 – 21.30	
	Chaosphilie <i>Sporthalle in Bornstedt oder Zelt</i>	Erwachsene <i>Hanno, Perry</i> <i>Zirkuszelt oder Treffpunkt Freizeit</i>	Erwachsene <i>Hanno</i> <i>Sporthalle in Bornstedt</i>	

Vorläufiger Trainingsplan – Schuljahr 2019/20 - weiter unten stehen Beschreibungen und Teilnahmevoraussetzungen

16.00 – 17.30	16.00 – 17.30	16.00 – 17.30	16.00 – 17.30	16.00 – 17.30
Clownerie & Theater <u>Karina</u> Erste Schritte in das Sprech- und clowneske Bewegungstheater, damit Du mit großer Präsenz und spielerisch leicht durch die Vorstellungen im Sommerprogramm führen kannst.	Kugel <u>Johanna</u> 1.-3. Klasse Spielerische Experimente mit und an der Kugel wechseln sich mit dem Erlernen der Technik des Kugellaufens ab – ein Workshop für Kinder, die gerne auch Erfahrungen aus dem vergangenen Jahr mitbringen können.	Einrad <u>Johanna</u> 1.-3. Klasse Das Einrad ist ein mit Muskelkraft angetriebenes Pedalfahrzeug, das nur mit einem Rad den Boden berührt. Es wird vor als Sportgerät, aber auch von Artisten im Zirkus oder Varieté genutzt. In diesem Kurs lernst du wie man es benutzt und damit kleine und große Kunststücke vollbringt. Für alle, die es lernen und ausbauen wollen.	Akrobatik <u>Fabian</u> 1.-3. Klasse Akrobatik bedeutet, sich zu bewegen und den eigenen Körper und die der Anderen zu erleben. Wir werden rollen, übereinander, untereinander, durcheinander, auf dem Kopf und in der Kerze stehen, Brücken und Pyramiden bauen...	Mini & Maxi <u>Karina, Ronja, Carla D.</u> ab 5 Jahren mit einer Bezugsperson Ein spielerischer Einstieg in die bunte Zirkuswelt. Hier können sich die Eltern oder Großeltern, gemeinsam mit ihren Kindern ausprobieren. Wir arbeiten spielerisch und zeigen am Ende des Schuljahres das Gelernte bei den großen Sommeraufführungen.
	Akrobatik <u>Anna, Florian</u> 1.-3. Klasse Akrobatik bedeutet, sich zu bewegen und den eigenen Körper und die der Anderen zu erleben. Wir werden rollen, auf dem Kopf, auf den Händen stehen, partnerakrobatische Elemente erproben und gemeinsam Pyramiden bauen...	Kugel-Akrobatik <u>Sonni</u> 1.-3. Klasse Mit viel Freude am Entdecken widmen wir uns den unterschiedlichen Bewegungsformen an, um und auf der Kugel. Es werden Räder geschlagen, Rollen gelernt, Handstand geübt, um dann mit viel Geschick und Übung auf und mit der Kugel weiter zu rollen, im sitzen, stehen, liegen: nichts ist unmöglich ;-))	Jonglage / Kugel <u>Karina</u> 1.-6. Klasse Werfen ist wichtiger als fangen! Denn auch im Leben ist das Agieren wichtiger als das Reagieren. Für alle die einen Schritt voraus sein, ihre linke und rechte Gehirnhälfte besser aktivieren und das Selbstbewusstsein stärken wollen.	Akrobatik Parkour, Tricking <u>Fabian</u> ab 4. Klasse Anlauf, Salto, Tritt, runter auf die Hände, abstoßen, Sprung, Schraube, Schraube, Stand. Klingt anspruchsvoll, oder? Tricking basiert auf Bewegungsabläufen aus verschiedenen Kampfsportarten, kombiniert mit Elementen aus Breakdance und Akrobatik.
	Rola-Bola & Diabolo <u>Hanno, Fini</u> 1.-3. Klasse Das Rola-Bola besteht aus Rola, einer Rolle und einem Bola, dem Brett. Aufeinander gestapelt ergibt das Ganze ein tolles Spielzeug zum Balancieren. Du kannst dein Körpergefühl herausfordern und mit etwas Geschick und viel Übung kleine Tricks und Kunststücke auf und mit dem Rola-Bola erlernen. Stell dich aber auch auf eine Erwärmung und kleine akrobatische Übungen ein. Das Diabolo ist ein uraltes Spielzeug und macht auch heute noch mächtig Spaß. Spielerisch werden wir uns dem Ganzen nähern und du wirst sehen, dass dich das Diabolo-Spielen viel Übung und Konzentration kostet. Es geht um Geschicklichkeit und Koordination. Am Ende kannst du verblüffende Tricks und vielleicht auch besser Kopfrechnen.	Mast <u>Ida</u> ab 4. Klasse Chinesischer Mast ist vielfältig, für Jungs und Mädels und jedes Level. Klettern, hangeln, tricksen – nichts ist unmöglich. Es handelt sich um eine 5 Meter hohe Stange, um die eine Gummischicht gewickelt ist. Diese ermöglicht es an der Stange hoch zu klettern und viele Positionen einzunehmen sowie zu rutschen und andere dynamische Kunststücke auszuüben.	Tuch <u>Anna</u> Einstieg ab 4. Klasse Dieser Kurs ist für all jene Kinder, die bereits ein Jahr Akrobatik und ein Jahr Trapez bei uns trainiert haben und die Lust haben ein neues luftiges Element auszuprobieren. Wir werden klettern, wickeln, kreativ sein....und vor allen Dingen viel Kraft trainieren. Wie in jedem Jahr ist die Teilnehmerzahl auf acht begrenzt. Voraussetzungen s.u.	Trapez / Seil <u>Sonni</u> Aufbau ab 4. Klasse
	Trapez <u>Fini</u> Einstieg 2.-3. Klasse Das eigene Körpergewicht halten, überkopf & unterkopf, balancieren, spüren, ... und schließlich "fliegen lernen". Hier könnt ihr die Basics für ein sicheres und technisch sauberes Spiel am Trapez erlernen. Voraussetzungen: s.u.	Trampolin <u>Perry</u> ab 4. Klasse Du hast ein Jahr Trampolin hinter dir und willst auf dem gelernten Wissen aufbauen? Perfekt, komm zu uns! Wir werden die Grundlagen festigen und perfektionieren und verschiedene Figuren erlernen. Nach Möglichkeit werden wir auch das Mini-Trampolin verlassen und uns auf das große Trampolin trauen.		

Vorläufiger Trainingsplan – Schuljahr 2019/20 - weiter unten stehen Beschreibungen und Teilnahmevoraussetzungen

		Voraussetzungen Trampolin Einstieg		
	Mini-Trampolin <u>Ronny, Mario</u> Einstieg 2.-3. Klasse Körperspannung aufbauen, richtig springen und landen lernen und dann die ersten Sprünge auf dem Mini-Trampolin ausprobieren. Das alles erwartet dich in diesem Einsteiger Trampolin Kurs. Voraussetzung: 1 Jahr Akrobatik	Trapez <u>Anna</u> Einsteiger ab 4. Klasse Das eigene Körpergewicht halten, überkopf & unterkopf, balancieren, spüren, ... und schließlich "fliegen lernen". Hier könnt ihr die Basics für ein sicheres und technisch sauberes Spiel am Trapez erlernen. Voraussetzungen: s.u.	Jugendgruppe <u>Ida, Perry</u> ab 14 Jahren Du bist 14 Jahre alt, hast Bock auf mehr Circus? Wenn du Lust hast mit uns zu einer Gruppe zusammenzuwachsen und dich aktiv in den Prozess einbringen willst, dann bist du am Donnerstag von 16-19 Uhr (am Stück!) und zu verschiedenen zusätzlichen Terminen sehr willkommen.	
17.30 - 19.00	17.30 - 19.00	17.30 - 19.00	17.30 - 19.00	
Theater & Clownerie <u>Karina</u> Erste Schritte in das Sprech- und Bewegungstheater, damit Du mit großer Präsenz und spielerisch leicht durch die Vorstellungen im Sommerprogramm führen kannst.	Duotrapez <u>Fini, Marie</u> Aufbau ab 4. Klasse Wenn ihr schon min. zwei Jahre Trapez Erfahrung mitbringt und Lust habt weitere Tricks zu lernen und zu experimentieren, was alles noch so möglich ist am Trapez, dann seid ihr bei uns richtig. Da wir selbst Trapezpartnerinnen sind, freuen wir uns besonders darauf mit euch Partnertrapeztricks auszuprobieren und zu entdecken. Voraussetzungen s.u.	Akrobatik/Tanzakrobatik <u>Perry</u> Einstieg ab 3. Klasse In diesem Kurs werden wir uns auf Tanz und Akrobatik beschäftigen. Mit dem Ziel diese zu verbinden! Wir werden uns Bewegungen aus Breakdance, Capoeira, Contemporary Dance sowie Turnen klauen, kleine Routines erlernen und selber erstellen.	Jugendgruppe <u>Ida, Perry</u> ab 14 Jahren Uns ist eine Gruppe wichtig die sich gegenseitig stützt und ihr Programm Stück für Stück selber erarbeitet, wir wollen dir aber auch zeigen was an Artistik und Bewegung noch so in dir steckt. Es wird sicher anstrengend, aber es wird eine Erfahrung auf die du stolz sein kannst und die du nicht mehr vergessen wirst. „macht es für euch...“ (Zitat Kill your Darlings Volksbühne Berlin)	
	Einrad <u>Johanna</u> ab 4. Klasse Das Einrad ist ein mit Muskelkraft angetriebenes Pedalfahrzeug, das nur mit einem Rad den Boden berührt. Es wird als Sportgerät, aber auch von Artisten im Zirkus oder Varieté genutzt. In diesem Kurs lernst du wie man es benutzt und damit kleine und große Kunststücke vollbringt. Für alle, die es lernen und verbessern wollen. Fortgeschrittene sind hier sehr willkommen.	Tuch <u>Ida</u> Aufbau ab 4. Klasse		
	Jonglage <u>Hanno</u> ab 4. Klasse Bälle, Keulen, Flowersticks, Diabolo - das sind vielseitige Möglichkeiten um Deinen Stil zu finden.	Seil <u>Johanna</u> Einstieg ab 4. Klasse Für alle, die mit dem Seillaufen anfangen und ihre körperlichen Möglichkeiten erweitern wollen.	Versch. Disziplinen <u>Anna, Karina</u> Gruppe für TN mit Handicaps	
	Kugel <u>Anna, Florian</u> ab 4. Klasse Lasst uns experimentieren, wie wir uns mit den Laufkugeln durch den Raum bewegen können. Ob rollend, tanzend, laufend, springend, mit anderen Kleinrequisiten oder nur mit uns selbst... wir probieren es aus!	Partnerakrobatik <u>Sonni</u> ab 4. Klasse wenn möglich bringt ihr eine*n feste*n Partner*in mit. Wir festigen alte Tricks und finden immer wieder neue Kombinationen, sodass spannende Verbindungen entstehen - neue Tricks und Tempoelemente ergänzen das Training. Du solltest Freude am Training aber auch Lust		

Vorläufiger Trainingsplan – Schuljahr 2019/20 - weiter unten stehen Beschreibungen und Teilnahmevoraussetzungen

		auf harte Arbeit mitbringen, den nur diese Kombination bringt euch voran.		
	Akrobatik ab 4. Klasse	<u>Ronny, Mario</u>	HulaHoop & Feuerjonglage Einstieg ab 4. Klasse	<u>Dora, Finn</u>

Für alle Luftdisziplinen gilt:

Da wir in der Halle nur über 2 Lufthängungen verfügen, uns das Trainingsklima und die Sicherheit der Trainierenden am Herzen liegt, behalten wir Trainer*innen uns vor, bei zu großem Andrang (mehr als 8 Teilnehmer*innen) einen 15 minütigen Krafttest am Boden und in der Luft durchzuführen (in dem es uns vor allem, um die sichtbare Motivation und Trainingsbereitschaft der Kids geht) und den Kindern bei Bedarf ein weiteres Jahr Akrobatik zu empfehlen. Sollten es letztendlich immer noch zu viele Teilnehmer*innen für eine Gruppe sein und die Kinder keine eigene Lösung finden, lösen wir die Plätze aus.

Die Kinder sollten mitbringen

- 1 Jahr aktives Akrobatiktraining, nicht länger als 1 Jahr (max. 2) her
- die Bereitschaft sich anzustrengen und auch Schmerzen, die bei intensivem Training durch Trapezstange, Seile oder Tuch an Kniebeugen und Füßen entstehen können, auszuhalten
- den Mut sich in die Höhe zu begeben
- ein gutes Körpergefühl
- eine regelmäßige Teilnahme am Training sollte gewährleistet sein

Speziell für Partnertrapez

1 Jahr Akrobatik, 2 Jahre Trapez

Wille zum selbständigen Trainieren und Experimentieren, Partnertricks liegen im Vordergrund

Speziell für Tuch

1 Jahr Akrobatik und mind. 1 Jahr Trapez

Für Sommerferienwochen lockern wir unsere Voraussetzungen, da hier das Ausprobieren und der Spaß im Vordergrund stehen und kein großes Bühnenprogramm am Ende das Ziel ist. Erfahrungen in den Luftdisziplinen gelten jedoch nicht als Trapezvoraussetzungen für das Trainingsjahr bei Montelino.