

FB zur JHV Köthen 2023

| | |
|---------------------------------------|---|
| DSLVL - Jahreshauptversammlung | |
| Zeit/ Ort: | 22./23.09.2023 Ludwigsgymnasium Köthen, Wallstraße 31a, 06366 Köthen Anfahrt über Joachimi Allee und dann auf dem Schulhof des Ludwig Gymnasiums parken |
| Inhalt: | <p>Freitag – Jahreshauptversammlung <i>Anmeldung über Sportbirgit77@aol.com</i> Hotel „Stadt Köthen“ um 17.00 Uhr anschließend gemütliches Beisammensein mit Essen Sponsoring vom DSLVL, Getränke Selbstzahler Übernachtung im Hotel evtl. noch möglich, Anmeldung telefonisch unter 03496 556106</p> <p>Samstag - Fortbildungen zur JHV <i>Anmeldung ab 9:30 Uhr in der Mensa des Gymnasiums</i> 9:45 Uhr Begrüßung Block 1 10:00 - 11:30 Uhr A 1 Boxen/ Kickboxen A 2 HOLF A 3 Tanz Block 2 12:30 - 14:00 Uhr B 1 Boxen/ Kickboxen B 2 HOLF B 3 Tanz</p> |
| Referenten: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Nils Mathea 2. David Senf 3. Beatrice Anders |
| Kosten: | DSLVL-Mitglieder 5 € Nichtmitglieder 20 € |
| Anmeldung: | Bitte meldet euch bis spätestens 9.9.2023 für die Workshops an, an denen ihr teilnehmen möchtet. Anmeldungen nur per E-Mail an : Birgit Hoffmann (Geschäftsstelle DSLVL SA) sportbirgit77@aol.com |
| Hinweis: | Die Workshopbeschreibungen findet ihr im Anschluss. |

Workshopbeschreibungen

A 1 / B 1 Boxen / Kickboxen (Nils Mathea)

Der Workshop ist eine Einführungsstunde zum Boxen / Kickboxen für Anfänger. Hierbei werden das Bewegen in der Grundboxstellung und zwei Grundschlagarten vermittelt. Zusätzlich werden verschiedene Reaktionsspiele durchgeführt. Die Einführungsstunde beinhaltet eine sportartenspezifische Erwärmung, Technikvermittlung in Einzel – und Partnerarbeit und kleine Spielformen. Nach dem ca. 60minütigen Praxisteil folgt ein Theorieteil zur Durchführung eines Halbjahreskurses zum Thema Boxen / Kickboxen. Hierbei werden Hinweise zur Planung, Durchführung, Methodik & Bewertung gegeben und verschiedene Übungsformen demonstriert und ausprobiert.

A 2 / B 2 HOLF (David Senf)

HOLF ist eine Outdoor-, Urban-, und Hallensportart, sodass der Kreativität keine Grenzen gesetzt sind. Wie beim Golf soll ein vorher festgelegtes Ziel (im HOLF-Sprachgebrauch ist dies das End-HOLF) mit möglichst wenigen Würfeln mit einem Ball abgeworfen werden! Um die Herausforderung zu steigern, müssen auf dem Weg zum End-HOLF zwei Zwischenziele (Zwischen-HOLFs) getroffen werden.

Der Workshop vermittelt die Regeln, vor allem ist er eine praktische Erprobung auf dem Campus des Ludwigsgymnasiums, denn schlichtweg alles ist als End- und Zwischen-HOLF geeignet. „In der Praxis stellte sich heraus, dass eine gepflegte ‚HOLF‘-Runde nicht nur die ursprünglich angedachte Zielgruppe anspricht, sondern auch Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen großen Spaß macht.“

Dann nichts wie ran.

A 3 / B 3 Tanz (Beatrice Anders)

Tanz und Bewegung in den Stufen 1 und 2

Es erwarten euch einfache Tanz- und Bewegungslieder!

Mit den Grundsritten aus dem Gesellschaftstanz (Standard/Latein) werden einfache Choreografien für Mambo, Cha Cha, Rumba, Salsa, Tango, Reaggyton, Cumbia u.a. entwickelt.

Wenn der Wunsch besteht, kann daraus eine kurze Einführung in den Paartanz (Diskofox, Cha cha ...) gegeben werden.