

**Ganztagsangebote an der JTS**  
**Schuljahr 2016/17**  
**Informationen zu den verschiedenen Angeboten**

- Angebot im GSSE Band 5**   
**Angebot im GSSE Band 6**   
**Angebot in der PM**

**Kursleiter(in):** Stefanie Werthebach

**Titel:** Tanz, Bewegung und Entspannung zu Musik I

**Max. erwünschte/mögliche Teilnehmerzahl:** 18

**Kursbeschreibung**

**Tanz, Bewegung und Entspannung auf Musik (I)**

Dieser Kurs ist eingeteilt in drei Phasen.

Zunächst beginnt die einleitende Bewegungszeit mit einer kurzen Aufwärmphase, in der Lockerungsübungen, Bewegungsgeschichten, Dehnungsübungen und bewegungsreiche Spiele stattfinden. Hier dürfen die Schülerinnen und Schüler ihr Spielrepertoire präsentieren, ggf. erweitern.

Die Hauptphase besteht aus verschiedenen Tanzformen, zu denen der HipHop- Tanz, „Videoclipdance“, selbst ausgedachte Bewegungen, Discotänze und vieles mehr gehören. Dazu gehört es auch mal, mit Gegenständen zu tanzen.

In der Entspannungsphase lernen die Kinder, sich auf viele verschiedene Arten zu entspannen. Dazu zählen die progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, eine „Bierdeckel“- Massage, das Massieren mit Igelbällen und ruhige Spielchen, die zur Erholung führen.

Wichtig ist es, dass die Schülerinnen und Schüler stets eine Decke und dicke Socken mitbringen, für die bewegungsreichen Phasen sind bequeme Sneaker oder Turnschuhe unerlässlich. Wichtig ist auch, dass die Schülerinnen und Schüler viel Spaß an der ausdrucksvollen Bewegung haben und sich auf neue, vielleicht auch fremde Bewegungen einlassen können.

- Vorkenntnisse in .....** erwünscht   
nötig   
nicht nötig