

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 II

Max. erwünschte/mögliche Teilnehmerzahl: 18

Kursbeschreibung

Tanz, Bewegung und Entspannung zu Musik (II)

Dieser Kurs ist weiterhin eingeteilt in drei Phasen der Bewegung.

Zunächst beginnt die einleitende Bewegungszeit mit einer kurzen Aufwärmphase, in der Lockerungsübungen stattfinden in Form von Bewegungsgeschichten oder einem Spiel.

Die Hauptphase besteht aus verschiedenen Tanzformen, zu denen neben dem HipHop- bzw. „Videoclipdance“- Tanz diesmal auch Standardtänze, trendige oder phantasievolle Tänze zählen. In die Kreation der Tänze werden die Schülerinnen und Schüler miteinbezogen.

In der Entspannungsphase lernen die Kinder Entspannungstechniken aus dem Fitness- Bereich kennen, wie z.B. Pilates und Yoga. Selbst das angeleitete konzentrierte, bewusste „Atmen“ kann zur Erholung führen und soll den Schülerinnen und Schülern dazu dienen, sich eigene Erholunginseln im Alltag zu schaffen. Je nachdem, welcher Schwerpunkt gerade eingeführt wird, kann die **Entspannungs-** oder die **Tanzphase** auch mal für mehrere Wochen zu einem Hauptteil werden.

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