

# Ball- und Bewegungsschule

für



## Kinder ab 4 Jahren

Die neuen Termine sind da:  
Montag, Mittwoch, Freitag

Ziel der Ball- und Bewegungsschule ist nicht nur die reine sportartenspezifische Ausbildung der Kinder, sondern vielmehr eine sportartübergreifende koordinative Ausbildung.

Wichtige Elemente sind hier das „Bewegungs-ABC“ (laufen, springen, werfen, balancieren u.v.m.), sowie das „Ball-ABC“ (schlagen, werfen, jonglieren, dribbeln u.v.m.).

Die Tennissparte der SVA möchte den Kindern hiermit eine Möglichkeit bieten, sich zunächst im koordinativen Bereich weiterzuentwickeln, ohne dabei direkt an eine Sportart gebunden zu sein. So sollen die Kinder das Gelernte bewusst und unbewusst im Alltag anwenden, z. B. im Straßenverkehr oder beim freien Spielen zu Hause. Weiter soll durch die verschiedenen Spielformen das Selbstvertrauen der Kinder im Bereich Bewegung, aber auch im gesamten Alltag gestärkt werden.

### Die Elemente – Das Bausteinprinzip

#### Fähigkeiten

- Reaktion
- Orientierung
- Differenzierung
- Antizipation/Intuition
- Kreativität
- Balance

#### Fertigkeiten

- Ziele treffen
- Winkel steuern
- Laufwege lernen
- Spielpunkt bestimmen
- Kräfteinsatz steuern

#### Koordinationsbausteine

- Zeitdruck
- Präzision
- Komplexität
- Organisation
- Variabilität
- Belastung

#### Bewegungs-ABC

- Laufen
- Springen
- Werfen
- Klettern
- Balancieren
- Kriechen

#### Ball-ABC

- Werfen
- Fangen
- Dribbeln
- Kicken
- Balancieren
- Jonglieren
- Tippen
- Rollen
- Schlagen



Nähere Infos und Anmeldung:

[jugendwartin@sva-tennis.de](mailto:jugendwartin@sva-tennis.de)

Tel. 0176 34922528