

Capoeira Training

(unter Einhaltung der aktuellen Coronaverordnung)

Was im Haus möglich ist:

- Dehnung (Stretching) und leichte Erwärmung (ohne Action und Kontakt)
- leichte „Trockenübungen“ von Schrittfolgen, Körperhaltungen, Griffen (ohne Action und Kontakt)
- Musik machen (ohne Singen)
- kleine Spiele (ohne Action und Kontakt)
- Vermittlung von Bildungsinhalten zur Kultur der Capoeira
- (Lehr-)videos anschauen (und selbst drehen)

Was im Garten möglich ist:

- Capoeira Training in gewohnter Form
- Musik machen und Singen
- Spiele mit Action
- kleine Auftritte/Präsentationen

Was zum jeweiligen Trainingstermin stattfindet, richtet sich nach dem Wetter und den Absprachen zwischen Trainer und Kindern. Es gibt Übungen für zuhause, mit denen jeder das Training unterstützen kann und „in Form bleibt“. Änderungen richten sich nach der aktuellen Coronlage.

Stand: 10.11.2020

Hip Hop Training

(unter Einhaltung der aktuellen Coronaverordnung)

Was im Haus möglich ist:

- Dehnung (Stretching) und leichte Erwärmung (ohne Action und Kontakt)
- leichte „Trockenübungen“ von Schrittfolgen, Choreografien (ohne Action und Kontakt)
- kleine Spiele (ohne Action und Kontakt)
- Vermittlung von Bildungsinhalten zur Kultur des Hip Hop
- (Lehr-)videos anschauen (und selbst drehen)

Was im Garten möglich ist:

- Hip Hop Training in gewohnter Form
- Spiele mit Action
- kleine Auftritte/Präsentationen

Was zum jeweiligen Trainingstermin stattfindet, richtet sich nach dem Wetter und den Absprachen zwischen der Trainerin und den Kindern. Es gibt Übungen für zuhause, mit denen jeder das Training unterstützen kann und „in Form bleibt“. Änderungen richten sich nach der aktuellen Coronlage.

Stand: 10.11.2020