



für ein gesundes Körpergewicht

Streetskate / Maximal 15 SchülerInnen

Bei dieser Sportart vermitteln wir zum einen die Basics für den Einstieg zum Streetskaten, zum anderen können wir Fortgeschrittenen neue Tricks und Techniken beibringen. Die Basics beginnen mit Gleichgewichtsübungen, einfachem Fahren und Bremsen, sowie der Kurventechnik. Weil noch kein Meister vom Himmel sondern höchstens vom Brett gefallen ist, wird auch das richtige Stürzen erlernt. Danach wird der Ollie eingeübt, ein grundlegender Trick, der auch die Basis für alle weiteren Kunststücke bildet.

Unsere Instruktoressen sind alles erfahrene Skater und gehören zu den besten der Schweiz. Je nach Fortschritt werden die SchülerInnen, auf der Basis aufbauend, verschiedenste Tricks erlernen. Der Streetskatekurs wird nur bei trockener Strasse durchgeführt.

Kurzinfo: Skateboarden mit einem harten Brett. Das Ziel ist, sich gute Technik anzueignen, viele Inputs aufzunehmen, um der Kreativität freien Lauf lassen zu können.

Intensität: Anstrengend vor allem für die Beine und auch koordinatorisch eine Herausforderung. Mit diesen Boards sind Ollies (Sprünge) und Grinds (Rutschen) möglich; ein gutes Gleichgewichtsgefühl ist von Vorteil.

Slalom- und Longboard / Maximal 25 SchülerInnen

Slalom- und Longboards garantieren die pure Lust an der Fliehkraft und am Gleiten – im Gegensatz zu den Streetskates, die für Sprünge ausgelegt sind. Durch das flexible vorgespannte Deck können die Slalom- und Longboards auch nur aus dem Schwung heraus, ohne am Boden abzustossen, beschleunigt werden. Ein geübter Skater ist dabei fast so schnell wie ein Radfahrer. Nach dem Erlernen der Basics wie Gleichgewicht halten, Kurvenfahren und Bremsen wird diese Antriebstechnik („Pushen“ genannt) geübt.

Eine ideale Übung für Snowboarder, die auch auf dem Asphalt an ihrer Carvingstechnik feilen wollen. Zum Schluss wird das Gelernte und der eigene Mut mit der Abfahrt unserer Startrampe erprobt – und mit einem persönlichen Erfolgserlebnis belohnt. Der Slalom- und Longboardkurs wird nur bei trockener Strasse durchgeführt.

Kurzinfo: Skateboarden mit einem weichen Brett. Ist sehr schnell und flink. Eine grosse Startrampe als Herausforderung macht jede und jeden so richtig sicher auf dem Slalomskate.

Intensität: Weniger anstrengend als Streetskaten, da keine Sprünge mit diesem Brett gemacht werden.

Footbag / Maximal 15 SchülerInnen

Mit dem Footbag kommt einfach und überall Bewegung in den Alltag, alleine oder in Gruppen, ob auf dem Pausenplatz, in Parks oder an Bushaltestellen. Ziel ist es, den kleinen Ball so oft wie möglich zu jonglieren oder abzugeben, ohne dass dieser zu Boden fällt. Im Kurs beginnen wir zuerst mit dem einfachen Kick, dem gegenseitigen Zuspielen. Danach wird gelernt, wie man den Footbag mit dem Fuss auf verschiedene Arten auffangen kann. Mit diesen Basics ausgestattet übt man sich im Freestyle-Jonglieren.

Dabei können Tricks mit tollen Namen wie Scorpion's Tail, Vortex und Blurry Drifter angewendet werden. Zur Krönung wird das 4Square gespielt – ein ideales Game für die Pausen: Gruppen ab vier Personen stellen sich so auf, dass jede in einem eigenen Feld steht. Der Footbag wird nun einander zugespielt. Dabei muss das eigene Feld verteidigt werden, damit der Footbag dort nicht zu Boden fällt.

Aber eines ist sicher: Die Schwerkraft siegt immer. Dies ist auch das Motto beim Footbagen, deshalb lauten die zwei einzigen Regeln: Nach dem Aufnehmen den Bag immer zu einem Mitspieler einwerfen und sich nie entschuldigen, wenn die Schwerkraft mal wieder einen Punkt macht.

Kurzinfo: Der perfekte Sport für kurze Pausen. Ein kleiner Sandball wird mit Fuss und Körper jongliert. Unglaublich, was sich damit alles anstellen lässt.

Intensität: Was hier zählt, ist eine schnelle Reaktion, nicht die Kraft.

Ultimate Frisbee / Maximal 15 SchülerInnen

Die Frisbee-Scheibe vereint eine Vielzahl an Sportarten, die bekanntesten sind Ultimate Frisbee, Disc-Golf und Freestyle. Beim Freestyle wird eine kreative Kür mit akrobatischen Elementen und Musik, alleine oder in einer Kleingruppe, mit der Scheibe eingeübt. Beim Disc-Golf wird ein Geländeparcour mit einer Frisbeescheibe gespielt, wobei es immer gilt, möglichst wenig Würfe für ein Loch bzw. einen Korb zu benötigen. Ultimate Frisbee ist eine rasante und kreative Teamsportart, die vielleicht schnellste auf Rasen oder Sand überhaupt! Gespielt wird 7 gegen 7 auf einem 100 Meter langen und 37 Meter breiten Feld.

Im Kurs erlernen die Jugendlichen spielerisch die Grundwürfe Backhand, Sidearm und Overhead. Neben der Wurftechnik werden auch Raum- und Spielverständnis, Teamkompetenzen und Fairplay vermittelt, schliesslich kennt gerade Ultimate Frisbee auch auf höchstem Weltklasseniveau keine Schiedsrichter! Weil Ultimate Frisbee eine gemischte Division hat und ohne Körperkontakt gespielt wird, ist es eine tolle Sportart für gemischte Gruppen. Auch im Frisbee-Kurs werden Matches gespielt, hier geht es darum, sich gemeinsam so richtig auszupowern!

Kurzinfo: Frisbee spielen kennen die meisten. Im Frisbee Workshop lernt man die perfekte Technik sowie Ultimate Frisbee, ein Mannschaftssport und kreative Elemente.

Intensität: Nicht die Kraft ist ausschlaggebend, sondern die richtige Wurftechnik.

Breakdance / Maximal 30 SchülerInnen

Breakdance gehört nicht nur zum Hip-Hop, Breakdance ist Hip-Hop. Dabei werden tänzerische Elemente mit akrobatischen verbunden und dabei die Körperbeherrschung gefördert. Im Kurs wird nach dem Aufwärmen der Sixstep erlernt, der als grundlegender Tanzschritt die Basis für weitere Kunststücke bildet. Schritt für Schritt werden je nach Fortschritt der Teilnehmenden weitere Moves einstudiert – oder ein Freeze. Bei diesem Kunststück verharrt man in einer Position, als wäre man eingefroren. Dabei können Tänzerinnen oder Tänzer auch eigene Kreationen einbringen; den Variationen sind keine Grenzen gesetzt. So kann sich jede und jeder individuell weiterentwickeln.

Gerade Breakdance bietet den Jugendlichen ein Ventil, um ihre Energie sinnvoll loszuwerden. Denn Breakdance wird als Wettbewerb – oder eben "Battle" – praktiziert. Dabei duelliert man sich gegenseitig mit den kreativsten Moves, aber ohne sich zu berühren.

Kurzinfo: Breakdance ist eine Tanzart mit dem Ursprung im Hip-Hop mit zusätzlichen akrobatischen Elementen auf dem Boden.

Intensität: Der ganze Körper wird eingesetzt, die Übungen finden hauptsächlich am Boden statt. Freude an Musik von Vorteil.

Ernährungsatelier

Kinder und Jugendliche werden heutzutage zwangsläufig mit Fast-Food und Fertiggerichten konfrontiert. Mit dem richtigen Essverhalten können schwerwiegenden Folgen aber vermieden werden. Dass es dazu nicht viel braucht, zeigen unsere jungen Ernährungsfachleute auf lockere und unterhaltende Art. Sie bringen das Wissen über eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung näher.

Die SchülerInnen erlernen die Ernährungstheorie u.a. mit dem GORILLA Powergame und den neuen Ernährungsateliers. Mit einer kleinen Kochanimation wird das Gelernte auch sogleich schmackhaft umgesetzt. D.h. die SchülerInnen haben in der Pause am Morgen Zeit ein eigenes Birchermüesli zuzubereiten und über den Mittag wird unter Aufsicht der GORILLA Ernährungsfachleute ein gesundes Sandwich Buffet aufgebaut, wo die Kinder und Jugendlichen lernen, dass auch Fast-Food gesund sein kann. Alle Lebensmittel sind inklusive. Zudem erhalten alle SchülerInnen ein GORILLA Kochbüchlein geschenkt, das mit einem kurzen Theorieteil und einfachen Rezepten gluschtig auf das selber Kochen macht.

GORILLA Powergame

Das GORILLA Powergame basiert auf dem bewährten Leiterlenspiel. Mit dem Spiel wird das Prinzip der Energiebilanz spielerisch vermittelt und das Wissen der SchülerInnen zu Ernährung und Bewegung abgefragt und vertieft. Auf einer ca. 5 x 5 Meter grossen «Spielblache» versuchen bis zu 6 Gruppen à 6 Spieler als erste das Ziel zu erreichen.

Knifflige Ernährungsfragen werden in der Gruppe beantwortet oder pantomimisch dargestellt. Dabei kann mit Bewegungsübungen unterschiedlicher Schwierigkeitsstufen aktiv gepunktet werden.