

# DIE SPORTWOCHE AN DER



Gemeinsam miteinander - eine Stütze und Grundlage für seine Mitschüler darstellen - aushalten und zusammenhalten, auch wenn`s manchmal schwer fällt - enger Kontakt zu den Mitschülern und dem Lehrer - Probleme lösen, nicht verdrängen - Gemeinschaft spüren - auf seine(r) Klasse stehen.

Sport - Spiel - Spannung: die Sportwoche



# SPORTLICHE AKTIVITÄTEN DIE VERBINDEN

Das „Atomspiel“:

Kreativität



Rücksichtnahme

Spontaneität

Abbau von Berührungsängsten



Absprache

Gruppenerlebnis



# GEMEINSAM SIND WIR STARK

Das „Matte(r)nhorn“:

Klassengemeinschaft



Teambuilding

Gruppenerlebnis



# JONGLIEREN



Jonglierball-Bau



Jonglieren an  
der schiefen Ebene:  
Selbständiges Lernen und Üben

## Schulung koordinativer Fähigkeiten



Jonglieren in der  
Gruppe



# UND NOCH VIELE WEITERE AKTIVITÄTEN STEHEN AN



Kunstradfahren:  
Beobachten wie  
die Profis  
trainieren



Akrobatik



Riesentrampolin:  
das besondere  
Bewegungserlebnis



Gemeinsam den Grand-  
Canyon überqueren



Progressive Muskelentspannung

# NUR IM TEAM ZUM ERFOLG

Der „Snake-River“:



Gemeinsam einen  
Plan entwickeln



Das Floß



als Team ein  
Problem gelöst



# MÖGLICHER ABLAUF



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
8:00 Uhr	Abfahrt zur Landessportschule Albstadt	Frühstück	Frühstück	Frühstück
9:00 Uhr		"Jump" - das große Trampolin + Freizeitsportspiele (Frisbee, Badminton, Indiacca, Jonglieren)	"Überquerung des Snakerivers" (hier wird Teamgeist gefordert, denn die Flut steigt und die Krokodile sind hungrig)	Schlittenfahren oder Orientierungslauf (wir lernen die Umgebung kennen)
10:30 Uhr	Ankunft an der Sportschule Zimmerverteilung Einführung	"Fallschirmspringen" (verschiedene Bewegungsspiele mit dem Fallschirm)	"Lauf-Quiz-Biathlon" (ein Spiel für Leute mit Kondition und Köpfchen)	
12:00 Uhr	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
12:30 Uhr	Mittagsruhe	Mittagsruhe	Mittagsruhe	13.30 Uhr: Rückfahrt nach Sachsenheim
14:00 Uhr	Rhythmusschulung, Atomspiel mit Musik und Gruppenaufgaben	"Hoch-Hinaus" (Klettern + Jonglierballbau)	Überquerung des Grand-Canyon (Schwingen an Tauen: Tarzan u.a.)	
15:30 Uhr	Teepause	Teepause	Teepause	Ankunft in Sachsenheim
16:00 Uhr	"Bergsteigen" (wir bezwingen das Mattenhorn) Mattenrutschen	"Seile" (vom Seilspringen bis zum Abseilen - für jeden etwas)	"Akrobatik" (Die kleine ERS-Zirkusschule)	
18:00 Uhr	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
19:00 Uhr	Schwimmen	Jonglieren	Schwimmen	
20:30 Uhr	Zuschauen: Kunstradfahren (Profis) Spielen u. entspannen	Tagesausklang u. Spiele (Gespräche, Reflektion, Entspannung)	"Abschlussabend" (Jubel, Trubel, Heiterkeit)	
21:30 Uhr	Bettruhe	Bettruhe	Bettruhe	

# DIE LANDESSPORTSCHULE ALBSTADT



# DIE ZIMMER

- Zwei-Bett-Zimmer und
- Drei-Bett-Zimmer
- Eigene Dusche/WC pro Zimmer



# DIE KOSTEN

beinhaltet:

- Vollpension (Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Wasser/Tee zu den Mahlzeiten)
- Nutzung aller Sportanlagen (inkl. Schwimmbad) + Seminarräumen/Gruppenräume
- Klettern vom DAV
- Bustransfer

