

Wir für die Region Rhein-Sieg Projektbeschreibung

Vereinsname: Tanz-Corps Burggarde Spich e.V.

Projektname: KARNEVAL FÜR JEDERMANN – Bewegungsparcours für „uns Pänz“

#	Stationen	Beschreibung	Zielsetzung
1	Aufwärmübung	Auf der Stelle laufen u. hüpfen, Arme kreisen, verschiedene Muskelpartien dehnen	Verletzungen vorbeugen
2	Gleichgewicht/Balance	Freihändig über befestigtes Seil (in Bodennähe) balancieren	Vestibuläre Wahrnehmung (Gleichgewichtssinn) verbessern
3	Koordination/Sprungkraft	Abwechselnd mit den Füßen auf Stümpfe springen	Sprungkraft u. körpermotorische Fertigkeiten fördern, visuelle Wahrnehmung schärfen
4	Arm- und Rückenkräftigung	Klimmzüge u. Rollen an Stangen unterschiedlicher Höhe durchführen, ggf. mit Hilfestellung	Rumpfmuskulatur aufbauen
5	Beinkräftigung	Auf einer Metallstrebe abwechselnd auf die Zehenspitzen stellen und Fuß absenken	Fuß- und Beinmuskulatur trainieren
6	Geräteturnen	An Metallgerüst klettern u. hangeln, am Barren turnen	Ganzkörpermuskulatur stärken
7	Bewegungsfolge	Vorgeführte Bewegungen (z. B. Hampelmann, im Kreis drehen, hüpfen) einprägen u. nachmachen	Motorisches Gedächtnis u. Koordination verbessern
8	Natur-Mandala	Naturmaterialien (z. B. Tannenzapfen, Stöcke, Blätter) suchen u. zu einem Mandala zusammenlegen	Visuelle u. sensomotorische Wahrnehmung unterstützen, Kreativität fördern
9	Geräusche-Landkarte	Mit geschlossenen Augen auf Umgebungsgeräusche achten u. benennen	Auditive Wahrnehmung schärfen, Achtsamkeit u. Entspannung entwickeln
10	Gemeinschaftstanz	Tänzerische Schrittfolgen zur Musik durchführen	Koordination u. Rhythmus fördern, Ausdauer trainieren, Gemeinschaftsgefühl stärken