

Fit mit CrossFit



Klassenstufe(n):	ab Klasse 8
Leiter/in:	Raphael Reyers
Wann:	jede Woche Dienstag, ab 14:00 Uhr
Wo:	Sporthalle
Teilnehmeranzahl:	max. 20 Teilnehmer

In der CrossFit AG schulen wir grundlegende Bewegungsmuster (Kniebeugen, Heben und Drücken) Wir schaffen ein Bewusstsein für gesunde und effiziente Bewegung.

Die teilnehmenden Schüler verbessern sich in allen Sportarten! Wir kombinieren verschiedene Disziplinen wie Laufen, (Seil)Springen, Liegestütz, Handstand, Dips und Klimmzüge, wie auch Übungen an den Ringen und mit dem Medizinball. In kurzen und Intensiven Workouts könnt ihr an eure Grenzen gehen.

In schnellen und spaßigen Spielen, schulen wir Reaktionsschnelligkeit und Teamgeist. Wir nutzen Ballspiele und Staffel Runs um den Spaß nicht zu kurz kommen zu lassen und den Teamgeist zu stärken.

Diese AG ist für alle Schüler geeignet. Jede Übung wird auf das individuelle Leistungsniveau angepasst (Klimmzüge können zum Beispiel mit einem Gummiband unterstützt werden) und wirklich jeder teilnehmende Schüler kann an seinen ganz individuellen Grenzen und Herausforderungen arbeiten. Das kann heißen, dass jemand zum ersten Mal einen Handstand an der Wand macht, jemand seine ersten richtigen Liegestütze oder sogar Klimmzüge schafft aber auch, dass ein Schüler seine Sprungkraft verbessert oder signifikant die Körperhaltung verbessert.

„Jede Bemühung wird belohnt und alle schwitzen zusammen!“