

Kickboxen

Leiter*In	Menekse Cinar
Raum/Ort	Gymnastikraum (vor TH1)
Treffpunkt	vor TH1
Uhrzeit	Dienstag 14.15 -15.15 Uhr
Teilnehmer*Innen	Max. 10 Schüler*innen
Jahrgangsstufe	5.-7.



AG-Steckbrief



Darum geht's in dieser AG

Du möchtest selbstbewusster werden und dich so richtig auspowern?

In dieser AG erlernst du Grundlagen des Kickboxens und des Taekwondo und lernst verschiedene Tritt- und Fausttechniken kennen. Wir starten die Stunde stets mit einem Warm-Up und trainieren im Anschluss mit Boxhandschuhen an Pratzeln und an einem Boxsack.

Dabei kannst du deine Kondition, Schnelligkeit und Konzentrationsfähigkeit trainieren und verbessern und darüber hinaus mit einem starken und selbstbewussten Gefühl aus der Stunde rausgehen.



Das brauchst Du für diese AG

- Sportsachen
- Lust, dich auspowern
- Konzentration
- Flasche Wasser



Teilnahmebedingungen & Besonderheiten

Die AG startet am **30.01.2024**.