

Der Spielkurs...

immer DO 19:00 - 20:30 Uhr, H 1 + H 2.

Die Philosophie

- Viel Spaß an der Bewegung in einer netten, gleichgesinnten Gruppe,
- miteinander, nicht gegeneinander sich sportlich vergnügen,
- man muss keine Sportart können, muss nicht besonders sportlich sein,
- kein Wettkampf, kein Zählen von Toren, Punkten, Erfolgen,
- man kann viele Spiele ausprobieren,
- bis zu 8 verschiedene Spiele in 90 Minuten auf 5 Spielfeldern.

Der Sportteil

Warm Up (kurzes gemeinsames Spiel, je nach Zahl der Teilnehmenden)

- Dritten abschlagen,
- Schlumpf und Pumuckl,
- Ball gegen die Wand,
- Kapitänsball,
- Fußball verkehrt und ...

Hauptteil (verschiedene Spiele in 2 x 35 Minuten)

- Koalitions-Basketball (4 Teams, 4 Körbe),
- Mattenball (auch beliebt bei den Teilnehmerinnen trotz Rugby-Elementen),
- Bouncer (unsere eigenen Regeln führen zu hohem Schlägerverschleiß),
- Plastik-, Uni-, Holzhokey (drei beliebte Varianten des Hockeyspiels),
- Basketball light (Regeln teils anders als gewohnt),
- Volleyball light (Technik: was ist das? Der Ball muss über das Netz!),
- Futsal (für die, die unbedingt „Fußball“ spielen „müssen“),
- Völkerball (auch hier mit eigenen Regeln) und und ...

Der After-Sport-Teil (nach dem Duschen irgendwo in der Nähe)

- Die Kneipe danach ist ein ganz wichtiger Teil - mit...
- schnacken, trinken, (besser) kennenlernen,
- die Extras planen (ganz wichtig, siehe unten) ...



Die Spielkurs-Extras (privat organisiert, auch für Alumnis, Freund*innen)

- Sport- und Wanderwochenende mit viel Spaß und Spiel im Harz, St. Andreasberg (Termin (gerade vorbei): Mi, 02.10. - So, 06.10.2019),
- Skilanglauf-Wochenende im Harz, Torfhaus (Termin: Fr, 13.03. - So, 15.03.2020),
- Radtouren im Sommer (kurze und lange Tagestouren, Mehrtagestouren in ganz Deutschland),
- Spieleabende, Bowling, Kino, Lasertag und ...,
- Ausflüge, z.B. Kanutouren - und ja, sogar gemeinsame Urlaube und ...

...das sind wir!