**Jugileiterkurs Kreis Rheintal – 16.03.2024**

Material: Bilder Akro- und Yoga-Elemente, Jasskarten (2 Spiel), Musik (Handy) evt. Musikbox

**Einwärmen – ca. 30 min.**

Musik läuft diverse Gangarten: Laufen, gehen, hüpfen, rückwärts, auf den Linien etc.

Musik stoppt Kinderyoga-Elementen: Baum, Katze, Brücke, Tänzer, Krähe, Heuschrecke, Hase

**Jasskarten schneiden und ab Boden verdeckt verteilen**

Musik läuft Diverse Gangarten

1. Musikstopp Jeder sucht sich eine Karte

Musik läuft gegenseitig abklatschen, Karte zeigen

1. Musikstopp Gruppieren nach: Schellen, Schilten, Eicheln und Rosen

Musik läuft Diverse Übungen: hintereinander herlaufen – der Vorderste zeigt eine Übung, Gegenstand (Ball) unten durchreichen, Stafette einbauen

1. Musikstopp entsprechender Kartenpartner suchen

Balance-Übungen miteinander aufbauen (für Choreo)

* z.B. Flamingo, Tisch, Schmetterling

**Erster Hauptteil – Choreo aufbauen ca. 15 min.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Schritte** | **Mit Bilder arbeiten** |
| 1.x8 Jogging  2.x8 side to side  3.x8 grapevine  4.x8 lunges  1.x8 Scoop  2.x8 knee up  3.x8 twist oder jacks  4.x8 pump back  1x8 Tief – hoch, shake your hips | Jogging + Klatschen  Schnippen  «Regenbogen oder Sonne scheint»  frisieren  Sterne greifen  Kicken mit Knie  Hampelmann  Zurückstossen / wegstossen  Shake, shake |

**Zweiter Hauptteil – Akroelemente ca. 30 min.**

|  |  |
| --- | --- |
| Aufteilen in Gruppen | Schellen, Schilten, Eicheln und Rosen  Akroelemente erlernen/aufbauen  Für Choreo benötigt es je «1 oder 2 Akrobilder» |

**Dritter Hauptteil – Showtime mit Liede: «What makes you so beautiful” ca. 15 min.**

|  |  |
| --- | --- |
| In Kreis kommen oder Frontalaufstellung   1. Strophe   Ref.   1. Srophe   Ref.   1. Strophe   Ref. | Balance ALLE  ALLE  Akro-Element von Gruppe Schellen + Schilten  ALLE  Akro-Element von Gruppe Rosen + Eicheln  ALLE |

**Schlussteil – Cool down (sofern noch genügend Zeit)**

Aufstellung in einem Kreis

Kinder-Yoga-Elemente: Hase, Gorilla, Winke-Winke, Fisch

Runterfahren, entspannen

Klatschen



Schnippen



Regenbogen / Sonne



Frisieren



Sterne greifen



Knee up



Hampelmann



Zurück- wegstossen



Shake hips

