

Der Steiner Workshop richtet sich an alle, die Lehrtätigkeiten in den Bereichen Gymnastik, Tanz und Fitness wahrnehmen, sei es auf Verbandsebene, privat oder im Schulbereich, aber auch an diejenigen, die sich körperlich einfach mal austoben wollen.

Anmeldung und Teilnehmergebühr

- > Pro Teilnehmer sind € 89 (incl. DVD mit den Choreografien, Versand etwa 3 Wochen nach dem Workshoptermin) auf das unten genannte Konto bis zum 5. Oktober 2019 zu überweisen. Referendare u. Studenten zahlen eine ermäßigte Gebühr von 79 €.
- > Bei Belegung von zwei oder mehr Workshops pro Kalenderjahr reduziert sich die Teilnehmergebühr ab dem zweiten Workshop auf € 79.
- > Bei **Absage** werden 10 € Bearbeitungsgebühr einbehalten. Bei Absagen 14 Tage und weniger vor dem Workshoptermin erfolgt keine Rückerstattung der Lehrgangsgebühr (auch nicht bei Verletzungen, Krankheit oder anderen schwerwiegenden Fällen), wir akzeptieren aber eine Ersatzperson. Finden Sie keine Ersatzperson, bieten wir einen Gutschein an; bis 1 Woche vor dem Workshop einen Gutschein über € 50,-, bis einen Tag vorher einen Gutschein über € 20,-.
- > Bitte beachten Sie, dass wir die Kurse erst dann einbuchen, wenn die Gebühr auf unserem Konto eingegangen ist, und zwar in der Reihenfolge des Einganges der Gebühr.
- > Eine Anmeldebestätigung erfolgt per E-Mail, **sobald die Gebühr auf unserem Konto gutgeschrieben wurde**. Bei Überbelegung erfolgt die Absage per E-Mail und die Rückerstattung der Gebühr.
- > Der Workshop ist genehmigt als eine "die staatliche Lehrerfortbildung ergänzende Maßnahme".

Anmeldung nur online:

www.steinerworkshop.de

Information:

Telefon:

Petra Beck:
09367-2302

E-Mail: anmeldung@steinerworkshop.de

E-Mail: info@steinerworkshop.de

Bankverbindung:

Petra Beck
Raiffeisenbank Estenfeld/Bergtheim
IBAN: DE17 7906 3060 0106 4100 65
BIC: GENODEF1EFD
Verwendungszweck: „Steiner Workshop – Oktober“ + Name

Teilnahmebestätigung:

Die Teilnehmer erhalten Teilnahmebestätigungen zur Vorlage bei Schule, Verein und Finanzamt und eine Quittung für die DVD..

Haftung:

Haftung für Schäden an Gesundheit und Eigentum wird nicht übernommen.

Verpflegung:

Es werden belegte Brötchen, Backwerk und Getränke verkauft.

Der Workshop findet statt in der Sporthalle am Weiherberg, Faber-Castell-Allee 10, 90547 Stein

WEGBESCHREIBUNG

ZUERST: Das Fernziel ist der Fernsehturm.

1. **Von München kommend:** Autobahnkreuz: Nürnberg-Süd, Richtung Fürth-Hafen (Südwesttangente). Ausfahrt Stein/Röthenbach, links abbiegen in Richtung Ansbach/Stein.
2. **Von Würzburg kommend:** Autobahnkreuz: Nürnberg/Fürth/Erlangen, Richtung Nürnberg Süd (Frankenschnellweg), Ausfahrt: Westring, rechts abbiegen in Richtung Ansbach/Stein.
3. **Von Bayreuth kommend:** Autobahnkreuz: Nürnberg/Nord, Richtung Heilbronn bis Autobahnkreuz: Nürnberg-Süd, Richtung Fürth-Hafen (Südwesttangente). Ausfahrt Stein/Röthenbach, links abbiegen in Richtung Ansbach/Stein.

DANN: In Stein den Wegweisern zum Freizeitbad Palm Beach folgen. Links neben dem Palm Beach ist das Gymnasium Stein, zu dem die Sporthalle am Weiherberg gehört.

Mit der DB

U2 Richtung Röthenbach bis Endstation, Bus Linie 64 bis Palm Beach, Bus Linie 63 bis Sommerstraße.



www.steinerworkshop.de

Tanz & Fitness, Sport & Spiel



19. Oktober 2019

Organisation:

Petra Beck und Silvia Maiberger

In Zusammenarbeit mit dem Gymnasium Stein und freundlicher Unterstützung von



FABER-CASTELL
since 1761



10.00 – 11.30 Uhr:

Hip Hop 1-2

Referent: Patrick Telenga

Nach einem kurzen Warm up, in dem schon grundlegende Schritte des Hip Hop verwendet werden, erarbeiten wir eine einfache und coole Choreographie. Die Choreo kann dann auf das Musikstück erweitert und je nach Leistungsniveau verändert werden. **Geeignet ab Jahrgangsstufe 5!**

Bälle ab Jgst. 5 - Ich allein und wir zu zweit mit dem Ball

Referent: Volkmar Zapf

Umgang mit unterschiedlichen Bällen als Grundlage einer allgemeinen, sportartübergreifenden Spielkompetenz. Altersgerechte Spielformen, die vielfältig einsetzbar sind und Grundlagen des Zusammenspiels bilden. Wahrnehmen unterschiedlicher Situationen, dabei Entscheidungen treffen und gemeinsame Lösungen entwickeln.

Tanzen mit dem Reifen 1-2

Referentin: Silvia Maiberger

Wir erarbeiten verschiedene Grundtechniken mit dem Reifen auf unterschiedlichem Niveau und setzen diese auf aktuelle Musik zu kurzen Kombinationen zusammen. Dabei werden Partnerarbeit sowie Umsetzen kreativer Schülerideen ebenso berücksichtigt, wie das Erlernen spezieller Techniken! **Geeignet in Teilen für alle Jahrgangsstufen! Wdh. vom April 2019!**

Dance two Dance

Referentin: Kerstin Zimmermann

Zu einem bekannten Chartbreaker kombinieren wir klassische Aerobic-Bewegungen mit tänzerischen Elementen aus Jazz-, Musical- und House Dance. Ein nachvollziehbarer Aufbau mit verschiedenen Variationen auf unterschiedlichen Levels lässt uns mal miteinander, mal nebeneinander und mal nacheinander viel Spaß zusammen haben. Seid dabei, wenn wir die Choreographie Schritt für Schritt zu einer mitreißenden Show verändern. **Geeignet ab Mittelstufe!**

Charleston & Fortnite-Moves

Referentin: Petra Beck

Charleston, ein Tanz aus den 20er Jahren, ein witziger, fröhlicher Tanz voller Energie!

Der Grundschritt mit seinen Variationen ist super integrierbar in Hip Hop Kombis und inzwischen auch voll im Trend durch das online-Spiel "Fortnite". Zur Erwärmung "swingen" wir uns mit charakteristischen Bewegungen und Musik ein. Anschließend lernen wir mit einem differenzierten Vorgehen den Charleston-Grundschritt (Flapper) mit verschiedenen Variationen und tanzen dabei allein, zu zweit und in der Gruppe kleine Kombis, die wir am Ende zu einer Gesamtchoreo zusammenfügen. **Geeignet für alle!**

Easy Funky Moves

Referentin: Edda Ruß

Nach einem Warm Up erarbeiten wir 2 Kurzkombis mit einfachen Funky Moves, auf die Musik „Funkytown“. Abwechslung ist garantiert durch weitere aktuelle motivierende Songs. Dabei werden Differenzierungsmöglichkeiten und Aufstellungsvarianten aufgezeigt, die den Einsatz der Choreo mit unterschiedlichen Zielsetzungen in nahezu jeder Jahrgangsstufe ermöglichen.

11.45 – 13.15 Uhr:

Symmetric Dance Step

Referentin: Kerstin Zimmermann

Aufgebaut wie eine Step Aerobic-Stunde, aber nicht nur auf, um und mit dem eigenen Step. Wir erarbeiten Elemente im Kreis, im Strom und auch mal zu zweit auf einem Step, die wir methodisch zusammensetzen; daraus entsteht am Ende eine fetzige Choreographie zu einem bekannten Hit, die leicht nachvollziehbar ist und auf verschiedenen Levels verwendet werden kann. **Geeignet ab Unterstufe.**

Basketball ab Jgst. 7: vom Miteinander zum Gegeneinander

Referent: Volkmar Zapf

Intensive Bewegungserfahrungen in vereinfachten Spielsituationen auch mit vielen Schülerinnen und Schülern auf kleinen Spielfeldern. Schulung von Teamfähigkeit, Orientierung im Spielgeschehen und das Verständnis dafür, wie Regeln an unterschiedliche Gegebenheiten angepasst werden können. Spielformen für alle auch in großen Klassen mit Schwerpunkt Freilaufen, Orientieren, Anbieten.

Turnen 1 – „Abenteuer“-Turnen in der Unterstufe

Referentin: Judith Endisch

Eine gute Stützkraft ist Voraussetzung für das Turnen am Reck bzw. Stufenbarren und Bock bzw. Kasten.

In diesem Workshop werden Ganzkörperübungen zum Stützeln, Hangeln und Schwingen in verschiedenen Kletter- und Turnarrangements mit eigenem Körpergewicht aufgezeigt, die das Gelingen von Grundlagenelementen am Reck, wie **Hüftaufschwung und Felgunterschwung** sowie verschiedene **Sprünge über Bock bzw. Kasten** dann fast ohne Hilfestellung ermöglichen. Durch kleine Variationen wird ein Training auf individuellem Leistungsniveau im Schulsport aufgezeigt.

Modernen Tanz

Referentin: Dr. Birgit Bracher

Kompetenzen entwickeln in der Mittelstufe. **Die Perspektiven Eindruck und Ausdruck im modernen Tanz umsetzen.** Im Workshop werden grundlegende Körperwahrnehmung und die ausdrucksstarke Umsetzung im Tanz thematisiert. Erarbeitet wird eine Choreografie mit Elementen aus dem modernen Tanz über Nachgestalten und Umgestalten bzw. Neugestalten.

Street Dance 1

Referentin: Mareike Bindner

Es wird eine lässige Choreographie für die Unter- und Mittelstufe unter Berücksichtigung von Differenzierungsmöglichkeiten erarbeitet (nach dem Konzept vom Würzburger Gymnastik- und Tanztag).

Hip Hop 1-2 (Wiederholung 1. Einheit)

Referent: Patrick Telenga

Nach einem kurzen Warm up, in dem schon grundlegende Schritte des Hip Hop verwendet werden, erarbeiten wir eine einfache und coole Choreographie. Die Choreo kann dann auf das Musikstück erweitert und je nach Leistungsniveau verändert werden. **Geeignet ab Jahrgangsstufe 5!**

14.00 – 15.30 Uhr:

König der Löwen - Lyrical Musical Dance

Referentin: Fe Wittkopp

Wir tanzen eine lyrische Interpretation zur Musik „Sie leben hier“ aus dem bekannten Musical. **Nicht unbedingt geeignet für Tanzeinsteiger!**

Turnen 2 – Turnen in der Mittelstufe – Boden und Balken

Referentin: Judith Endisch

Aufbauend auf den in der Unterstufe geschaffenen Voraussetzungen werden mit Hilfe von Gerätelandschaften am Boden und Schwebebalken neue Wege aufgezeigt, wie durch eine gute Mittelkörperspannung mit ausreichender Muskulatur Stützelemente am Balken und Boden, fast ohne Hilfestellung gelingen. Bewegungsaufgaben, Gestalten und Präsentieren an den einzelnen Geräten dienen dabei dem individuellen Lernfortschritt. (Teilweise auch WH von Elementen aus Turnen 1).

Street Dance 2

Referentin: Mareike Bindner

Es wird eine schwingvolle Choreographie im sexy Hip-Hop-Style mit Bewegungsschwerpunkt auf Bodywaves und Isolation Moves für die Mittel- und Oberstufe erarbeitet.

Vom Gummitwist zum Gambol Jump

Referentin: Christina Gscheidl

Während einigen Gummitwist aus den Kindheitstagen noch ein Begriff ist, können die meisten mit der Trendsportart Gambol Jump nicht viel anfangen.

Wir lernen den Gambol Jump kennen und wenden diesen mit all seinen Variationen in kleinen Kombinationen auf Musik an. Verbesserung von Sprungkraft und Ausdauer, aber auch eine sehr effektvolle Variante für Präsentationen! **Geeignet für alle!**

Rock 'n' Roll

Referentin: Simone Moosburger

Zu typischer Rock'n'Roll-Musik aus den 50er und 60er Jahren erarbeiten wir nach dem Warm-up den 7er Grundschritt sowie verschiedene Platzwechselvariationen. Zudem gibt es einen Einblick in pfiffige Halbakrobatiken. Das Gelernte wird in einer kurzen Choreographie zusammengebracht.

Easy Funky Moves (Wiederholung 1. Einheit)

Referentin: Edda Ruß

Nach einem Warm Up erarbeiten wir 2 Kurzkombis mit einfachen Funky Moves, auf die Musik „Funkytown“. Abwechslung ist garantiert durch weitere aktuelle motivierende Songs. Dabei werden Differenzierungsmöglichkeiten und Aufstellungsvarianten aufgezeigt, die den Einsatz der Choreo mit unterschiedlichen Zielsetzungen in nahezu jeder Jahrgangsstufe ermöglichen.

15.45 – 17.15 Uhr:

Contemporary Dance 1-2

Referentin: Mareike Bindner

Über Exercises wird eine zeitgenössische Choreographie mit Aufzeigen von Differenzierungsmöglichkeiten erarbeitet (nach dem Konzept vom Würzburger Gymnastik- und Tanztag).

Badminton

Referent: Titus Czyz

Modularminton: Badminton in der Oberstufe (und weiteren Jahrgangsstufen) mit 28-30 Schülerinnen und Schülern methodisch, organisatorisch und fachlich meistern.

Begrenzter Raum, wenige Badmintonfelder, viele Kinder... das ist der Alltag im Schulsport. Lernen Sie vor dem Hintergrund differenzierter Lernziele angemessene Organisationsformen und Methoden modular einzusetzen, sodass alle Kinder dauerhaft in Bewegung sind, Freude am Badmintonspiel erfahren und rückschlagspezifische Kompetenzen sammeln.

Grease - Showtanz-Musical

Referentin: Simone Moosburger

Geprägt von witzigen Elementen aus Boogie Woogie, Rock'n'Roll und Jazztanz entsteht eine Choreographie mit verschiedenen Aufstellungsformen und Positionswechsel zu den 50er Jahre Musicalklassiker Grease. Nach einem gemeinsamen Teil werden in Gruppen eigene Ideen entwickelt und kreative Schülerideen mit einbezogen und umgesetzt.

Tanzen mit dem Ball 1

Referentin: Christina Gscheidl

Die verschiedenen Grundtechniken mit dem Gymnastikball werden erarbeitet und in einer Choreografie angewendet. Dabei steht ein kompetenzorientiertes Vorgehen im Vordergrund! **Geeignet für Anfänger! Wdh.vom April 2019!**

Rückenfitness & Entspannung

Referentin: Beate Prechtl

Wir erlernen spielerische Übungsformen für einen starken Rücken, und am Abschließend noch am Ende eines anstrengenden Tages gibt es für euch noch eine angenehme Entspannungseinheit. **Bitte Matte mitbringen!**

Stretch & Relax Lounge

Referentin: Fe Wittkopp

Ruhiger, harmonischer Workshop-Abschluss mit Dehnung, Mobilisation, Atmung und Entspannung...als Anregung für ein schönes Cool down ...oder einfach nur zum Genießen. **Bitte Matte mitbringen!**

Änderungen vorbehalten

WORKSHOP – PLAN 19. 10. 2019

Zeiten	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Aula	Mensa	Zimmer 010
9.45	Begrüßung					
10.00 – 11.30	Hip Hop 1-2 Patrick Telenga	Bälle ab Jgst. 5 Volkmar Zapf	Reifen 1-2 Silvia Maiberger	Dance two Dance Kerstin Zimmermann	Charleston & Fortnite Moves Petra Beck	Easy Funky Moves Edda Ruß
11.45 – 13.15	Symmetric Dance Step Kerstin Zimmermann	Basketball ab Jgst. 7 Volkmar Zapf	Turnen 1: Reck & Sprung Judith Endisch	Moderner Tanz - Kompet. Dr. Birgit Bracher	Street Dance 1 Mareike Bindner	Hip Hop 1-2 (Wiederholung) Patrick Telenga
14.00 – 15.30	König der Löwen 2 Fe Wittkopp	Turnen 2: Bo- den & Balken Judith Endisch	Street Dance 2 Mareike Bindner	Gambol Jump Christina Gscheidl	Rock ´n´ Roll 1 Simone Moosburger	Easy Funky Moves (Wiederholung) Edda Ruß
15.45 – 17.15	Contemporary Dance 1-2 Mareike Bindner	Badminton Titus Czyz	Grease Simone Moosburger	Ball 1 Christina Gscheidl	Rückenfitness Beate Prechtl	Stretch & Relax Fe Wittkopp