

## Kurzbericht

vom Fortbildungslehrgang

### **Alles, was fliegt – Gleichgewicht und Stabilität: Jonglage für Jung und Alt als Fitness-Training für Körper, Geist und Seele.**

Es war eine kleine Gruppe, die sich am Samstagvormittag (JHV 08.10.2016) zur Fortbildung: „Gleichgewicht, Jonglage und vieles mehr“ traf. Dies hatte den Vorteil, dass sowohl auf die recht unterschiedlichen Vorkenntnisse als auch auf die große Altersspanne individuell eingegangen werden konnte und alle Teilnehmer/innen Erfolgserlebnisse hatten.

Der Einführung in die Jonglage mit 3 Bällen folgten vielfältige Erfahrungen mit Fahrgeräten: Waveboards, Xliders, Snakeboards, Eaglider und Einräder rollten durch die Halle und ein dreirädriger Roller half den unsicheren Kandidaten zu einem Fahrerlebnis. Nach dem Erlernen der ersten Tricks mit dem Diabolo und Flowerstick konnte jede/r sich mit seinem Lieblingsgerät beschäftigen. Auch die eigene Herstellung von Geräten und Tipps zum Einsatz in der Schule kamen nicht zu kurz, so dass nach 3 Stunden ein erfolgreicher Vormittag beendet wurde.

