

## Freitag

### **K 53 Ultimate Frisbee, 20 Teiln.**

**Kursgebühr frei**

Ultimate Frisbee ist ein schnelles Mannschaftsspiel – eine Mischung aus American Football und Basketball. Wie beim Football werden Punkte durch Passspiel und "Touchdown" in der Endzone erzielt; aus dem Basketball stammt die "Körperlosigkeit". Erste Regel ist der sogenannte "Spirit of the Game". Ultimate ist die einzige Mannschaftssportart, die auch auf absolutem internationalen Toplevel ohne Schiedsrichter auskommt, eine Tatsache, auf die jeder Ultimate-Spieler stolz ist. Was du brauchst, um bei uns mitzumachen: Fairness und Spaß am Laufspiel im Team. Wer mehr wissen möchte: [www.frisbeesportverband.de](http://www.frisbeesportverband.de)

**9- 13 Kl. 13:10 – 14:40**

**Mühlau-Schule**

**Große Sporthalle**

**Karsten Bomplitz**

### **K 54 Fechten für Anfänger 8 Teiln.**

**Kursgebühr 25,00 €**

Wie geht Fechten? Was ist ein Säbel, ein Florett und ein Degen? Wie muss ich mich in einem Fechtkampf verhalten, um meinen Gegner zu treffen? Im Grundkurs Fechten werden die ersten Schritte des Sportfechtens erlernt. Technik und Taktik spielen bei dieser Kampfsportart von Anfang an eine wichtige Rolle. Das Training fördert hauptsächlich Koordination, Konzentration und Schnellkraft. Die TeilnehmerInnen erlernen die fechterische Beinarbeit, den Umgang mit den Sportwaffen und die ersten Stoß- und Hiebtechniken beim Säbel- bzw. Florettfechten.

**10-14 J. 15:00-16:00**

**Gymnasium**

**Sporthalle**

**Frederike Janshen**

**Bitte mitbringen:** lange feste Trainingshose, T-Shirt, Hallensportschuhe, ein alter Fingerhandschuh (re. für Rechtshänder, li. für Linkshänder), Getränk. **Die spezielle Fechtausrüstung bringt Fr. Janshen mit.**