



Spiele und Übungen zum Aggressionsabbau

Inhalt des Seminars

- Spiele zum Auspowern
- Kampfspiele nach Regeln
- Spielerische Übungen zur Kräftigung des Körpers

Zielsetzung

- Eigene Energie positiv umsetzen lernen - Aggressionsabbau
- Aufbau des eigenen Körpergefühles
- Erlernen neuer Spiele und Übungen für den Turnunterricht

Dauer: stundenweise