



## In Zusammenarbeit mit dem Schulsprengel Brixen-Milland

### Unsere Ziele:

- Förderung der Gesundheit
- Steigerung der motorischen Leistungsfähigkeit
- Spaß an der Bewegung und psychisches Wohlbefinden
- Steigerung der sozialen Akzeptanz in der Gemeinschaft

### Die einzelnen Trainingsblöcke:

#### Trainingsblock 1 - Oktober–November

Grundelemente des Sports (Rollen, Drehen, Springen, Werfen, Fangen), Fertigkeiten mit Sprungseilen, kleine Spiele.

#### Trainingsblock 2 - Dezember–Januar

Akrobatik - Trampolin, Gleichgewicht, Jonglage, kleine Spiele.

#### Trainingsblock 3 - Februar–März

Klettern, Eislaufen, große Sportspiele und Ballsportarten.

#### Trainingsblock 4 - April–Mai

Leichtathletik, Freiluftspiele, große Sportspiele und Rückschlagspiele.

*Projekte außerhalb der Halle werden frühzeitig mitgeteilt*

### Trainingsdauer und Trainingsangebot:

**Start der Bewegungsschule Milland: Mittwoch, 04. Oktober 2023**

#### MITTWOCHS:

13:30 – 14:30 Uhr	Altersklasse 6 – 8 Jahre (1. + 2. Klasse) nur für Schüler der Grundschule Milland	Halle Grundschule Milland
15.00 – 16.00 Uhr:	Altersklasse 6 – 8 Jahre (1. – 3. Klasse)	Halle Michael Pacher Fischzucht
16.15 – 17.15 Uhr:	Altersklasse 8 – 10 Jahre (4. + 5. Klasse)	Halle Michael Pacher Fischzucht

#### Leitung der Bewegungsschule:

Projektleiter: **Kinigadner Fabian** (Sportwissenschaftler)  
 Trainer: **Raas Michael** und **Stuefer Stefan** (Sportlehrer)  
**ASV Milland/Fußball** als leitender Verein

#### Kosten:

Gesamtes Schuljahr: 150,00 Euro  
 Teilnehmer des Schulsprengels Brixen-Milland erhalten einen Preisnachlass.

#### Anmeldungen und Infos:

**Online-Anmeldung** auf [www.asvmilland.it](http://www.asvmilland.it) ab **01. September 2023**  
 Infos über E-Mail: [bewegungsschule@asvmilland.it](mailto:bewegungsschule@asvmilland.it)





In collaborazione con la direzione dell'Istituto comprensivo Bressanone-Millan

**Il nostro traguardo:**

- promuovere la salute ed il benessere
- l'aumento del benessere fisico e mentale
- aumentare la capacità di concentrazione
- il divertimento rimane al centro del programma

**Contenuti dei singoli blocchi:**

**1° periodo di allenamento: Ottobre–Novembre**

Elementi di base dello sport, (rotolare, girare, saltare, gettare, pigliare) abilità con corde per il salto, giochi piccoli.

**2° periodo di allenamento: Dicembre–Gennaio**

Acrobatica - trampolino, equilibrio, giochi di destrezza, giochi piccoli.

**3° periodo di allenamento: Febbraio–Marzo**

Scalare, pattinare, grandi giochi di sport e il gioco con la palla.

**4° periodo di allenamento: Aprile–Maggio**

Aletica leggera, giochi all'aria aperta, grandi giochi di sport, giochi con ribattuta.

*Progetti fuori palestra verranno comunicati più presto possibile*

**Informazioni per l'attività:**

**Inizio di „Muoviamoci Insieme“ Milland: Mercoledì, 4 ottobre 2023**

**MERCOLEDÌ:**

- ore 13.30 – 14.30: da 6 – 8 anni (1° + 2° classe) palestra scuola elementare Milland solo per gli scolari della scuola elementare Milland
- ore 15.00 – 16.00: da 6 – 8 anni (1° – 3° classe) palestra Michael Pacher – Via Laghetto
- ore 16.15 – 17.15: da 8 – 10 anni (4° + 5° classe) palestra Michael Pacher – Via Laghetto

**Direzione della Scuola "Muoviamoci Insieme":**

Responsabile del progetto: **Kinigadner Fabian** (scienziato dello sport)  
Allenatore: **Raas Michael** e **Stuefer Stefan** (istruttore di sport)  
**ASV Milland/Calcio** come associazione prevalente

**Costi:**

tutto l'anno scolastico: 150,00 Euro.  
I partecipanti dell'Istituto comprensivo Bressanone-Millan ricevono uno sconto.

**Informazioni ed iscrizione:**

**Iscrizione Online** su [www.asvmilland.it](http://www.asvmilland.it) a partire dal **1 settembre 2023**  
Informazioni tramite E-mail: [bewegungsschule@asvmilland.it](mailto:bewegungsschule@asvmilland.it)

