

Workshop der Gym and Dance Gruppe „Ninja Kids“ bei den „Greif Fighters“ in Karlsruhe-Neureuth

Vor ca. 2 Jahren hat Gym and Dance Mühlacker e.V. einen neueren Trend aufgenommen und die Gruppe „Parcour – Ninja-Kids“ ins Leben gerufen.

Derzeit trainieren 15 Mädels und Jungs im Alter von 8-12 Jahren die Kunst des „Fliegens, Springens und Kriechens“

Schon vor längerer Zeit hatte die Jugendabteilung Kontakt zu den „Greif Fighters in Karlsruhe aufgenommen und einen Termin für einen Workshop vereinbart.

Am 24.02.24 war es nun endlich soweit und 11 Kids, deren 3 Trainer und einige begleitende Eltern machten sich auf den Weg nach Neureuth, wo Sie von Profitrainer Daniel Durand schon erwartet wurden.

Nach der Begrüßung und Vorstellung des Tagesablaufs gings auch schon an ein intensives „warm up“, welches aus Geländelauf, Animalmoves, Hügellauf, Partnerübungen und Gruppenaufgaben bestand und trotz allem Ernst auch herzhaftes Gelächter hervorbrachte.

Danach erklärte Daniel die Stationären Geräte wie „Eskalierwand, Weaver, Quaterpipe, Ringe, Taue, Kletterwand, Barren und einiges mehr.

Die Gym and Dance-Trainer wurden in alle Stationen integriert und sorgfältig instruiert. Bei den teilweise sehr anspruchsvollen Aufgaben durften sich die Kinder ausprobieren, ganz ohne Zwang und Druck. Jeder konnte das machen, was gerade machbar war, immer mit der Sicherheit, dass ein Trainer seine stützende Hand bereit hielt.

Auch hier waren die Kids voller Freude und Elan dabei.

Abschliessend zeigte Daniel noch die „mobilen Geräte“ wie Medizinball, Gewichte, Baumstamm, Reifen, Schubschlitten und Hammerschlagen und auch manche Eltern versuchten sich an den Aufgaben, was natürlich auch zur Erheiterung beitrug.

Nach dem Workshop erhielten die Kids eine wohlverdiente Urkunde aus den Händen Daniels, der während des ganzen Tages nicht müde wurde, Fragen zu beantworten und Tipps zu geben.

Ein gemeinsames Essen im vereinseigenen Restaurant beendete den tollen Tag und trug nochmals zur Förderung der Gemeinschaft der Gruppe bei. Alle waren sich einig: Wiederholung unbedingt erwünscht.

Die Vorstandschaft von Gym and Dance e.V. Mühlacker bedankt sich bei allen für Ihr Engagement.