



SCHNUPPERINFOS: DEIN ERSTES TRAINING IM KLUB VERTIKAL

Deine erste Schnupperstunde steht bevor. Damit du gut vorbereitet bist, sind hier ein paar kurze Infos vorab!

Ort Trainiert wird in Seckbach auf unserem Gartengrundstück oder im Werkhaus der Waldorfschule. Für beide Orte findest du eine ausführliche Anfahrtsbeschreibung in unseren Dokumenten/Downloads. Der Garten wird privat genutzt. Von daher bitten wir bringende Eltern, außerhalb des Grundstücks zu bleiben – man kann im Seckbacher Ried wunderbar spazieren gehen oder die Wartezeit in der näheren Umgebung überbrücken. Die Schnupperstundenteilnehmenden bitten wir, falls sie von oben ins Gelände kommen, zügig in den unteren Gartenbereich zu gehen. Dort befindet sich eine Umkleidekabine und die Trainingsfläche.

VORBEREITUNGEN

Bitte beachte dies bereits vor deiner ersten Schnupperstunde...

Kleidung: Generell sind eine 7/8-lange Leggings und ein Kurzarm-Body ideal. Vor allem geht es darum, deinen Körper vor Verbrennungen zu schützen. Wenn Du also andere Kleidung hast, die das gewährleistet, dann ist auch diese gut. Besonders anfällig für Verbrennungen sind die Achselhöhlen, Kniekehlen, sowie Rücken und Hüfte. Durch richtiges Verhalten und Kleidung, die diese Bereiche bedeckt, können Verbrennungen aber gut vermieden werden.

Weiterhin achte bitte darauf, dass die Kleidung frei von Kordeln, Reißverschlüssen, Kapuzen, Knöpfen und ähnlichem ist. Dies dient deinem eigenen Schutz und schont das Material, an dem wir turnen! Pack gerne ein Schweiß Tuch mit ein.

Schmuck: Bitte gleich daheim lassen! Alle Ohringe/Ohrstecker, Piercings, Kettchen, Armbänder und so weiter, müssen abgelegt werden. Wenn es gar nicht anders geht: mit Pflaster abkleben.

Haare: Bitte immer geschlossen tragen! Bei langen Haaren empfiehlt sich eine Flechtfrisur, so dass die Haare für die gesamte Dauer des Trainings aus dem Gesicht bleiben.

Brillen: Wer kann, möge mit Kontaktlinsen erscheinen. Wenn das Tragen einer Brille zwingend erforderlich ist, sollte diese fixiert werden können, zum Beispiel mit einem Sportbrillenband.

Trinken: Eine große Flasche Wasser sollte immer mit dabei sein!

Hunger: Bitte komm satt zum Training, aber iss nicht zu viel nicht zu knapp davor. Ein kleiner Snack (Banane/Fruchtriegel) sollte dabei sein, für den Fall, dass der Energiehaushalt wieder aufgefüllt werden muss.

WAS DICH ERWARTET

Wir wollen alle Teilnehmenden individuell auf ihrem Niveau fördern und gleichermaßen die Gruppe im Blick halten. In deiner Schnupperstunde werden wir uns kennenlernen und dir die ersten Schritte am Trapez, dem Vertikaltuch, an der Luftschnur oder am Luftring schmackhaft machen – je nach Kenntnis- und Könnensstand. Das Training ist so aufgebaut, dass jede*r selbstständig übt und wiederholt, was bereits gezeigt wurde, während die Trainerin herumgeht und der Reihe nach Hilfestellung und weiteren Input gibt.

Wenn du bereits Erfahrung in Lufttastik mitbringst, wird es vor allem darum gehen, eine gemeinsame Sprache zu entwickeln, so dass wir uns gut miteinander verständigen, dein vorhandenes Bewegungsrepertoire ausbauen können.

Sicherheit: Es wird allergrößter Wert auf ein sicheres Training gelegt. Hilf mit, indem du dich an einige Regeln hältst:

- die eigene Kraft richtig einschätzen
- stets so früh das Arbeiten in der Luft beenden, dass du genügend Kraft hast, um sicher, ruhig und kontrolliert hinunterklettern zu können
- nicht abspringen oder runterrutschen (Verbrennungsgefahr!)
- folge den Trainingsanweisungen

Eine saubere Technik ist wichtig, denn die richtige Haltung dient dem Kraftaufbau, dem Bewegungsverständnis und der eigenen Sicherheit!

Kosten: Jede Schnupperstunde kostet 10 EUR – bitte am Anfang der Stunde bar zahlen.

Wetter: Bei strömenden Regen muss das Training im Garten leider ausfallen.