

Trainingszeiten:

Aufgrund von Corona trainieren wir momentan Online.

Die Trainingszeiten hierfür sind:

Donnerstags 15:00 Uhr bis 15.30 Uhr

Das Onlinetraining ist bei den 4-6 jährigen verkürzt, da wir 30 Minuten ohne Pause trainieren. Beim Training in der Halle haben die Tanzmäuse immer eine kleine Pause oder wir machen ein Spiel im sitzen. Bei sinkendem Inzidenzwert trainieren wir draußen solange wir nicht in die Halle dürfen

Training in der Talwiesenhalle

- [Donnerstag von 15:00 Uhr - 16:00 Uhr](#)

Unser Training besteht aus 3 Teilen:



Wir beginnen mit dem Aufwärmen, dazu benutzen wir Hullahupreifen. Die Kinder bewegen sich damit zur Musik und lernen sich im Rhythmus zu bewegen.

Ob im Stehen oder Gehen - alles ist erlaubt. Es können auch mehrere Reifen gleichzeitig

benutzt werden, sie sollten sich nur im richtigen Rhythmus drehen.

Dann geht es weiter mit unserer Namensrunde.



Da wir immer wieder neue Kinder haben, ist dies ein Ritual geworden. Dann lernen sich die Kinder auch untereinander besser kennen.



Wir beginnen immer mit dem gleichen Lied, zu dem wir gehen, ziehen, springen und rennen. Die nachfolgenden Lieder sind dazu da, die Koordination und die Ausdauer zu trainieren. Spielerisch lernen die Kinder dabei Tanzkombinationen. Die Tanzmäuse trainieren immer im Kreis.

(momentan Ausnahme wegen Corona)



Ein Highlight ist immer unser Rennspiel vor dem letzten Tanz.

Für gewöhnlich besteht die Gruppe aus ca. 25 Kinder. Coronabedingt kann es aber zu Einschränkungen kommen und die Gruppe muss verkleinert werden, dadurch verändern sich auch Trainingszeiten.