

# move it

## Infos zu den Workshops vom 25. März 2013

Liebe Schülerinnen und Schüler

Wir freuen uns, euch vier exklusive Workshops unter der Leitung von weltweit auftretenden Spitzenartisten anbieten zu können.

Lest die Beschriebe bitte genau durch, **wählt drei Trendsportarten**, die euch interessieren aus und tragt sie im Anmeldeformular nach Wunschkategorien ein.

Wir werden uns bemühen, die Gruppen so zusammenzustellen, dass ihr an zwei der gewählten Workshops teilnehmen könnt.

Weitere Infos zu den KünstlerInnen (u.a. Interviews), Sportarten und Workshops findet ihr unter [www.move-it.ch.vu](http://www.move-it.ch.vu) und/oder [www.lesefutter.ch](http://www.lesefutter.ch).

Am **Freitag, 5. April um 20.00 Uhr** erleben wir die Profis live bei ihrem Auftritt im Gemeindesaal Buchs ([www.coloro.ch](http://www.coloro.ch)).

Wir wünschen euch viel Vorfreude, einen spannenden, lehrreichen Workshoptag und gute Motivation zum Weiterüben!

Nora Döpfer, Christine Fischer, Christoph Hochstrasser, Dominique Straub - Schulhaus Ost

### Akrobatik



Jeder kennt die muskelbepackten kraftstrotzenden Akrobaten aus dem Circus – wir suchen einen Weg, um mit einem minimalen Kraftaufwand die eindrücklichsten Akrobatikfiguren auszuführen.

Wir werden einerseits das eigene Gleichgewicht trainieren und fördern und andererseits in der Partnerakrobatik lernen, sich gegenseitig zu balancieren und balancieren zu lassen. (Kopfstände, Ellbogenstände, Handstände und die verschiedensten Partnerfiguren plus ein paar Pyramiden).

Voraussetzungen zur Teilnahme: keine körperlichen Beschwerden



Leitung:  
**Cornelia Clivio**  
[www.akrobatik.ch](http://www.akrobatik.ch)  
[www.coloro.ch](http://www.coloro.ch)  
[www.stage-tv.ch](http://www.stage-tv.ch)

### Einrad



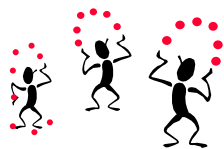
Willst du die Faszination des Einradfahrens erleben?  
Vom Anfänger bis zum Profi sind alle Interessierten willkommen!  
Es wäre jedoch schön, wenn du schon fahren könntest, dann würdest du mehr profitieren.  
Könnern lernen Tricks, die sich weiterentwickeln lassen.

Tenue: Turntenue & Turnschuhe, am besten solche über den Knöchel und mit möglichst dünner Sohle



Leitung:  
**Lorenz Matter**  
[www.akrobatik.ch](http://www.akrobatik.ch)  
[www.coloro.ch](http://www.coloro.ch)  
[www.stage-tv.ch](http://www.stage-tv.ch)

## Jonglieren



Jonglieren ist ja bekanntlich nicht ganz einfach. Und doch kann man mit etwas Übung die Schwerkraft besiegen! Lerne das faszinierende Spiel mit verschiedenen Gegenständen. Balancieren auf dem Kopf oder mit Ringen an Armen und Beinen zu rotieren - auch Bälle auf dem Finger zu drehen - die Möglichkeiten sind grenzenlos.

Die Technik dazu wird dir auf spielerische Art beigebracht.



Leitung:  
**Criselly  
Christian Elliker**  
[www.jongleur.ch](http://www.jongleur.ch)

## Sport Stacking



Bestimmt hast du schon mal was gestapelt – Kisten, Kartons, Karten – aber Becher...?

Beim Sport Stacking oder eben „Becher stapeln“ geht es darum, eine Anzahl Becher nach klaren Regeln in möglichst kurzer Zeit aufeinanderzustapeln und wieder zusammenzustellen.

Dies erfordert Koordination, Konzentration und Schnelligkeit.

**Es macht unglaublich Spass und wenn man dabei noch etwas lernt, ist das noch viel besser!**

In kurzer Zeit lernst du die zwei Disziplinen 3-3-3 und 3-6-3. Schon kannst du auf Zeit spielen oder gegen einen Freund ein Wettrennen machen.

Weitere Spielformen sind: Cycle, Stafette und Doppel.

Dann gibt es noch zahlreiche Variationen, die nicht an Meisterschaften gespielt werden.



Leitung:  
**Christian Ziegler**  
[www.play4you.ch/](http://www.play4you.ch/)  
[christian-ziegler](http://christian-ziegler)  
[www.feuershow.ch/](http://www.feuershow.ch/)

**Viel Spass! :-)**



*Zeichnung von move-it 06*

- Cornelia Clivio
- Lorenz Matter
- Criselly
- Lukas Hilfiker (blauer Einradfahrer)
- Moderator Peter Keller

*Marina*