

## **Inhalte GORILLA Day:**

### **Begrüßung und Vorstellungsrunde**

- Begrüßung der Teilnehmer:innen durch das GORILLA Team
- Übersicht und Erklärung des Tagesablaufs und des GORILLA Programms
- Ausgabe von Obst an Schüler:innen, die Lust auf einen kleinen Snack haben
- Vorstellungsrunde des gesamten GORILLA Teams
  - beginnend mit Ernährungsexpert:innen, die anschließend mit der Zubereitung der Lebensmittel beginnen
  - Coaches aller Sportarten, die in den Bewegungskursen angeboten werden
  - Showeinlage der Coaches in der jeweiligen Sportart
- Wahl der Sportart durch die Teilnehmer:innen und Einteilung in Gruppen
- Ausgabe und Befüllen der GORILLA Wasserflaschen (gruppenweise)



## **Bewegungskurse eines GORILLA Days:**

### **Skateboard**

Skateboarden zählt klar zu den Trendsportarten, ist aber auch ein Lebensgefühl, das Kreativität und Freiheit bedeutet. Seit 2020 ist Skateboarding sogar olympische Disziplin und das Skateboard ist somit weit mehr als ein Spielzeug.

Wir vermitteln zum einen die Basics für den Einstieg ins Skaten, zum anderen können wir Fortgeschrittenen neue Tricks und Techniken beibringen. Unsere Coaches sind erfahrene Skater:innen und gehören mitunter zu den besten Deutschlands. Mit dem mobilen GORILLA Playground verwandeln wir den Schulhof oder die Turnhalle in einen richtigen Skatepark mit hohem Spaßfaktor.

Der Skateboardkurs wird bei trockenem Boden im Freien durchgeführt.

#### **Kursinhalte:**

- Geschichte des Skateboardens / Erklärung des Aufbaus eines Skateboards
- Aufwärmrunde und Stretching
- Ausgabe der Schutzausrüstung (Helm, Knie-, Ellbogen-, Handgelenk-Schoner)
- Testen der Schoner / richtiges Stürzen / Slide-Challenge auf den Knieschonern
- Ausgabe der Skateboards / Einteilung in Gruppen, je nach Leistungsstand und Interessen
- Erklärung und Training der Basics und ersten Tricks
  - Fußstellung / Anschieben (*Pushen*) / Kurventechnik / Bremsen
  - Gleichgewichtsübungen und Brettgefühl
  - Befahren der Rampen (*Roll in / Drop in / Turns*)
  - Drehungen mit dem Board und des Boards selbst (*Flip*)
  - Training des *Ollie* als Voraussetzung für alle Arten von Sprüngen

**Kurzinfo:** Skateboarden mit einem kurzen Trick-Skateboard mit harten Rollen. Das Ziel ist, sich eine gute Technik anzueignen und viele Inputs aufzunehmen, um sich sicher auf dem Skateboard bewegen und der Kreativität freien Lauf lassen zu können.

**Intensität:** Anstrengend (vor allem für die Beine). Herausforderung für die Koordination und Motorik.



## Longboard

Lust auf Fliehkraft und Gleiten? Dann ab aufs Longboard! Ob *Downhill*, *Slalom*, *Dancing* oder einfach nur *Cruisen* – Longboarding ist quasi Surfen auf Asphalt.

Das flexible, vorgespannte Board kann auch nur aus einer Körperschwung heraus beschleunigt werden, ohne sich am Boden abzustoßen. Ein geübter Skater ist dabei fast so schnell wie ein Radfahrer. Professionelle Downhill-Skater erreichen bergab sogar Geschwindigkeiten von bis zu 120 km/h. Das machen wir am Workshop-Tag allerdings noch nicht ...

Longboarden ist unter anderem auch eine ideale Übung für Snowboarder, die an ihrer Carvingstechnik feilen wollen. Zum Schluss werden das Gelernte und der eigene Mut mit dem Befahren unseres GORILLA Playgrounds erprobt – und mit einem persönlichen Erfolgserlebnis belohnt.

Der Longboardkurs wird bei trockenem Boden im Freien durchgeführt.

### Kursinhalte:

- Geschichte des Longboardens / Erklärung der Einzelteile eines Longboards
- Aufwärmrunde und Stretching
- Ausgabe der Schutzausrüstung (Helm, Knie-, Ellbogen-, Handgelenk-Schoner)
- Testen der Schoner / richtig Stürzen / Slide-Challenge auf den Knieschonern
- Ausgabe der Longboards / Einteilung in Gruppen (Beginner / Checker)
- Erklärung und Training der Basics und Fahrtechniken
  - Fußstellung / Anschieben (*Pushen*) / Bremsen
  - Gleichgewichtsübungen und Brettgefühl
  - Slalomfahren und Kurventechnik
  - Befahren der Rampen und Tricks auf dem Longboard

**Kurzinfo:** Longboarden mit einem langen, flexiblen Board. Das Ziel ist, sich eine gute Technik anzueignen und viele Inputs aufzunehmen, um sich sicher auf dem Longboard bewegen und mit dem Gleichgewicht umgehen zu können.

**Intensität:** Anstrengend (vor allem für die Beine). Ein Longboard ist stabiler, aber weniger wendig als ein Skateboard. Herausforderung für die Koordination und Motorik.



## Scooter

Überall sieht man sie rollen, die Scooter. Aber wie man richtig lässig mit ihnen unterwegs ist und was man im Park mit ihnen anstellen kann, das wissen unsere Scooter-Coaches. Dazu bringen wir Stuntscooter mit an die Schule, die eine hochbelastbare Form des Tretrollers sind. Den Scooter kann man, wie das Skateboard, im Park oder auf der Straße fahren. Er sorgt für Nervenkitzel und fördert die Kreativität. Anders als beim Skaten hat man beim Scooterfahren noch etwas in der Hand, was viele als angenehmer empfinden, wenn sie auf einem rollenden Gerät stehen. Zum Schluss kann man auch erproben, wie es sich im Park mit dem Scooter anfühlt – auf unserem GORILLA Playground – um für alles gewappnet zu sein.

Der Scooterkurs wird bei trockenem Boden im Freien durchgeführt.

### Kursinhalte:

- Geschichte des Scooterfahrens / Erklärung der Einzelteile eines Scooters
- Aufwärmrunde und Stretching
- Ausgabe der Schutzausrüstung (Helm, Knie-, Ellbogen-, Handgelenk-Schoner)
- Testen der Schoner / richtig stürzen / Slide-Challenge auf den Knieschonern
- Ausgabe der Scooter / Einteilung in Gruppen (Beginner / Checker)
- Erklärung und Training der Basics und Fahrtechniken
  - Fußstellung / Anschieben (*Pushen*) / Bremsen
  - Gleichgewichtsübungen und Scootergefühl
  - Slalomfahren und Kurventechnik
  - Befahren der Rampen und Tricks auf dem Scooter

**Kurzinfo:** Scooterfahren mit einem Stuntscooter, welcher stabiler und kompakter als ein Tretroller ist. Das Ziel ist, sich eine gute Technik anzueignen und viele Inputs aufzunehmen, um sich sicher auf dem Scooter bewegen und mit dem Gleichgewicht umgehen zu können.

**Intensität:** Anstrengend. Anders als beim Skateboarden und Longboarden mit einem Griff, den man in der Hand hält – was oft mehr Stabilität gibt. Herausforderung für die Koordination und Motorik.



## Freestyle-Frisbee

Nicht nur am Strand oder Baggersee gibt es Verwendung für die Frisbeescheibe. In den Disziplinen *Ultimate*, *Disc Golf* und *Freestyle* werden sogar Meisterschaften ausgetragen. Beim Freestyle-Frisbee wird eine akrobatische Choreografie mit der Scheibe zu Musik eingeübt – alleine oder in einer Gruppe.

Im Kurs erlernen die Jugendlichen spielerisch die Techniken der Grundwürfe und der Basic-Tricks. Fortgeschrittene Tricks werden – erleichtert durch eine besonders geformte Disc – eingeübt. Auch beim Freestyle-Frisbee geht es darum, sich gemeinsam so richtig auszupowern und dabei der Kreativität freien Lauf zu lassen!

### Kursinhalte:

- Aufwärmrunde und Stretching
- Erklärung und Training der Basics
  - Wurftechniken / Grundwürfe *Backhand*, *Sidearm* und *Overhead*
  - Koordinative Übungen mit der Frisbee beim Werfen und Fangen
  - Basic-Tricks, wie *Tipping*, *Brushing* und *Bodyroll*
  - Einsatz der X-Disc für fortgeschrittene Tricks wie den *Nail Delay*, was die Entwicklung einer kreativen Choreografie wesentlich vereinfacht.

**Kurzinfo:** Frisbeespielen kennen die Meisten. Im Freestyle-Frisbee-Workshop lernt man die perfekte Technik für Freestyle-Tricks, kreative Würfe und Fangarten.

**Intensität:** Mittel. Nicht die Kraft ist ausschlaggebend, sondern die richtige Technik. Herausforderung für die Koordination und Motorik.



## Breakdance / Hip-Hop

Breakdance gehört nicht nur zum Hip-Hop, Breakdance ist Hip-Hop. Dabei werden tänzerische mit akrobatischen Elementen verbunden, und die Körperbeherrschung wird gefordert und gefördert. Im Kurs werden nach dem Aufwärmen die *Toprocks* und der *Six-Step* erlernt, grundlegende Tanzschritte, die die Basis für weitere Kunststücke bilden. Schritt für Schritt werden mit den Schüler:innen weitere *Moves* einstudiert – so z.B. ein *Freeze*, bei dem man in einer Position verharrt, als wäre man eingefroren. Dabei können Tänzer:innen auch eigene Kreationen einbringen; den Variationen sind keine Grenzen gesetzt. So können sich alle individuell steigern und gemeinsam mit unseren Coaches eigene Choreografien entwickeln. Gerade Breakdance bietet den Jugendlichen ein Ventil, um ihre Energie sinnvoll loszuwerden, denn Breakdance wird als Wettbewerb – sogenannte *Battles* – praktiziert. Dabei duelliert man sich gegenseitig mit den kreativsten *Moves*, jedoch ohne sich zu berühren.

### Kursinhalte:

- Aufwärmrunde und Stretching
- Erklärung und Training der Basics
  - Schrittfolgen, Tanzschritte
  - Moves, Freezes und Styles
  - Choreografie und Battle

**Kurzinfo:** Breakdance ist eine individuelle Tanzart mit zusätzlichen akrobatischen Elementen auf dem Boden und teilweise auch in der Luft.

**Intensität:** Hoch bis sehr hoch. Der ganze Körper wird eingesetzt. Die Übungen finden hauptsächlich am Boden statt. Freude an Musik ist von Vorteil.



## Freestyle-Fußball

Beim Freestyle-Fußball geht es nicht darum, den Ball ins Tor zu befördern, sondern ihn gekonnt mit jeglichen Teilen des Körpers zu jonglieren und in der Luft zu halten. Hierbei geht es auch darum, kreative und vielfältige Tricks mit dem Ball auszuführen. Für unsere fußballbegeisterten Kids ist das ein weiteres Highlight und eine Bereicherung unserer Freestyle-Crew. Ein kurzer Ausflug zum Footbag-Spielen (ein kleiner sandgefüllter Stoffball) ist auch möglich.

Die Instrukturen sind Profis in ihrem Metier und werden den Kindern und Jugendlichen einige ihrer Tricks und Kniffe vermitteln und sie auch mit ihrer eigenen Show zum Staunen bringen. Für diese spannende Sportart braucht man lediglich einen Ball, keinen Trainer, keine Trainingszeiten und man kann es allein oder gemeinsam ausüben, drinnen wie draußen.

### **Kursinhalte:**

- Aufwärmrunde und Stretching
- Erklärung und Training der Basics
  - Balancieren, Ball in der Luft halten
  - Freestyle-Jonglieren und Tricks mit dem Fußball

**Kurzinfo:** Ein super Sport für kurze Pausen. Der Fußball wird mit Fuß und Körper jongliert. Das Repertoire der Tricks ist riesig und auch für nicht Fußballer:innen ist der Kurs gut geeignet.

**Intensität:** Mittel bis hoch. Auch hier zählt die schnelle Reaktion, nicht die Kraft. Herausforderung für die Koordination und Motorik.



## Parkour

Der schnellste Weg zum Ziel ist meistens der direkte. Aber was macht man, wenn Hindernisse im Weg sind? Beim Parkour werden Treppen, Mauern, Geländer, Bäume und alles, was sich in den Weg stellt, geschickt und möglichst effizient überwunden.

Beim *Run* (deutsch: Lauf) überwindet der / die Sportler:in (auch Traceur:in genannt) einen Weg mit Hindernissen vom Start zum Ziel möglichst effizient und schnell. Zuerst wird der Weg mit den Hindernissen analysiert, bevor verschiedene Techniken wie Springen, Klettern, Turnen, Schwingen und Abrollen kombiniert werden, um die Strecke zu meistern. Ziel ist die Automatisierung von Bewegungsabläufen. Im Workshop werden Techniken aus dem *Freerunning* vermittelt, wo der Kreativitätsaspekt hinzukommt.

Die Methode, wie das Hindernis am besten zu überwinden ist, entsteht aus der Betrachtung des Hindernisses selbst. Die Prinzipien von Parkour beziehen sich nicht nur auf den eigenen Körper und Geist oder den Umgang mit anderen Menschen, sondern sind zugleich eine künstlerische Aussage im öffentlichen und städtischen Raum.

### Kursinhalte:

- Aufwärmrunde und Stretching
- Erklärung und Training der Basics
  - Balancieren, Gleichgewichtstraining
  - Übung von verschiedenen Techniken (Elemente aus Turnen, Klettern)
  - Zusammenstellen eines Hindernisparcours
  - Bewältigung des *Runs* mit kreativen Techniken

**Kurzinfo:** Ziel von Parkour ist es, Hindernisse so schnell und flüssig wie möglich und doch nur mit minimalem Aufwand zu überwinden, ohne dabei die Kontrolle über die Bewegung zu verlieren.

**Intensität:** Anstrengend. Es wird der ganze Körper eingesetzt und es wird hohe Konzentration gefordert. Herausforderung für die Koordination und Motorik.



## Beatbox

Beim Beatboxing werden Klänge, Töne und Beats mit dem Mund, der Nase und dem Rachen imitiert. Man verwandelt sich in einen menschlichen Drumcomputer (*Human Beatbox*) – zuweilen werden auch *Scratches* oder andere Soundeffekte ohne die Benutzung von Musikinstrumenten erschaffen. Anders als herkömmlicher Gesang erfüllt Beatboxing in der Regel musikalische Funktionen, die mit denen von Rhythmus- oder Effektinstrumenten vergleichbar sind. Beatboxing wird oft mit *Vocal Percussion* gleichgesetzt, bezeichnet aber genau genommen nur eine spezielle, im Hip-Hop entwickelte Variante davon und ist eine eigenständige künstlerische Ausdrucksform.

Auch hier gibt es Meisterschaften, die im gängigen Battle-Format ausgerichtet werden.

### Kursinhalte:

- Aufwärmen und Lockerung der Gesichts- und Atemmuskulatur
- Erklärung und Training der Basics
  - Atemtechniken
  - Grundgeräusche eines Schlagzeugs / Drumcomputers
  - Zusatzgeräusche wie Scratches, Beats, Melodien
  - Kreation einer eigenen mehrstimmigen *Line*

**Kurzinfo:** Beatboxing bietet Freude, mit dem eigenen Körper als Instrument Geräusche und Imitationen von Klängen zu erlernen.

**Intensität:** Gering – deshalb vor allem für u.a. verletzte oder eingeschränkte Schüler:innen geeignet. Komplexe Atemtechniken fordern die Bauch- bis Gesichtsmuskulatur heraus und es braucht eine gute Körperhaltung, um die Rhythmen und Klänge durch An- und Entspannung bis in die Tiefenmuskulatur mit dem eigenen Körper zu erschaffen. Viel Kreativität und Spaß mit der Musik, im Team und bei der eigenen Inszenierung



## **Ernährung**

### **Trinkwasser**

Während des gesamten GORILLA Days laden wir die Teilnehmer:innen ein, die von uns verschenkten Trinkwasserflaschen mit Leitungswasser zu füllen und viel zu trinken.

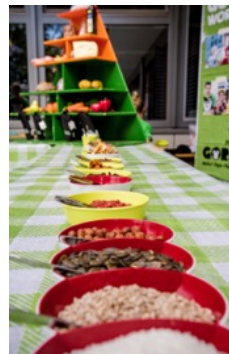
### **Frühstücks- und Mittagsangebot**

In Zusammenarbeit mit dem Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) stellen unsere Ernährungs-Coaches einen kleinen Frühstücks-Snack sowie ein leckeres und gesundes Mittagessen für die teilnehmenden Schüler:innen und Lehrkräfte zusammen. Dabei achten sie auf eine ausgewogene Nahrungszusammenstellung, die einen aktiven Lebensstil perfekt unterstützt. So lernen die Schüler:innen die Gewichtung der Lebensmittelmengen für eine gesunde Ernährung kennen. Darüber sprechen unsere (Ernährungs-)Coaches mit den Teilnehmer:innen, bevor das gemeinsame Schlemmen losgeht.

Unsere angebotenen Speisen sind in Bioqualität und unterscheiden sich nach Möglichkeit je nach Jahreszeit in den verschiedenen Früchten und Gemüsen der Saison. Unser bewehrtes Selbstbedienungs-Bufferet bietet eine gute Auswahl an Kohlenhydraten, gesunden Fetten, Eiweiß-Lieferanten sowie Vitaminen. Unser Team bittet die Teilnehmer:innen, sich immer bewusst so viel Essen zu nehmen, wie sie auch essen können, da wir Lebensmittelverschwendung dringend vermeiden wollen.

Der Frühstücks-Snack beinhaltet eine kleine Auswahl an saisonalem Obst sowie Nüsse, Trockenobst oder Riegel. Dieser wird den einzelnen Gruppen ca. zur Hälfte der Zeit in ihre Sportkurse gebracht.

Das Mittagsbuffet bietet eine bunte Auswahl an verschiedenem Gemüse, Salaten, unterschiedlichen Saucen, Tofu-Produkten, Gewürzen, Nüssen, hochwertigen Ölen und weiteren lecker-gesunden Köstlichkeiten. Aus all diesen Zutaten können sich die Schüler:innen eine ausgewogene Mahlzeit individuell zusammenstellen.



## Ateliers

Nach dem Mittagessen werden alle Teilnehmer:innen in 5 Gruppen aufgeteilt und durchlaufen 5 Stationen – unsere „Ateliers“ –, in denen verschiedene Themen bearbeitet werden. Im Rahmen der Ateliers können die Teilnehmer:innen teils selbst aktiv werden teils zuschauen und zuhören. Vom Gleichgewichtstraining über Entspannungsübungen bis hin zum Zubereiten von Smoothies können die Kids nochmal die GORILLA Kernthemen vertiefen und eine spannende Zeit mit den GORILLA Coaches erleben.

Hier ein Überblick über die Inhalte der Ateliers:

### Smoothie

Unter Anleitung und mit Hilfe unserer Mixer können die Teilnehmer:innen in kleinen Gruppen gemeinsam an einem Früchte- und Gemüse-Bufferet aus vorbereiteten Zutaten einen eigenen Smoothie kreieren.

Es ist eine geschmacklich sehr interessante Erfahrung und alle können 3–4 verschiedene Smoothies probieren.

Zudem erhalten die Kids Informationen zu den Lebensmitteln und deren Eigenschaften. Nebenbei werden Begriffe wie *regional*, *saisonal*, *nachhaltiger Anbau*, aber auch Informationen zu Inhaltsstoffen, Aromen sowie die Beeinflussung von Verpackung besprochen.



## Relax

Zu einem positiven Lebensgefühl gehört auch, dass man mal abschalten kann und in sich hineinhört. Den Kids werden kleine Entspannungsübungen gezeigt, und dann wird für eine gewisse Zeit wirklich relaxt. Akustische und innere Ruhe sollen den Teilnehmer:innen die Möglichkeit geben, ein Gefühl für das eigene Wohlbefinden zu entwickeln.



## Brain

Durch bewusste Bewegung werden neue Nervenverbindungen im Gehirn geschaffen, wodurch dieses auf spielerische Art und Weise auf Erfolg programmiert wird. Ein dichteres Netz an Nervenverbindungen im Gehirn bietet im Leben viele Vorteile sowohl in der Schule als auch im Sport. In diesem Atelier bekommen die Schüler:innen einen Einblick in die systematischen Fokusübungen.



## Kendama

Das perfekte Tool, um die Hand-Augen-Koordination zu schulen, ist das japanische Geschicklichkeitsspiel „Kendama“ (Ken = Schwert, Tama = Kugel). Die spielerischen und kreativen Möglichkeiten sind schier endlos, über 1.000 Tricks wurden schon erfunden. Das Kendama eignet sich perfekt für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen: das Spielen fördert koordinative Fähigkeiten, Konzentration sowie Kreativität und überzeugt die Kids durch seinen hohen Aufforderungscharakter wie von selbst, ihr Smartphone mal links liegen zu lassen. Egal ob drinnen oder draußen, allein, zu zweit, im Team oder im Wettstreit gegeneinander – Kendama macht richtig Fun und kann vielseitig im Schulalltag eingesetzt werden.



## Motion

Um allen Kids nochmal ein Gefühl für Gleichgewicht, Stabilität und Motorik zu vermitteln, wird in diesem Atelier auf der Slackline, dem Gibbon Board und dem Balance Board balanciert. Die Slackline muss hierbei wie beim Seiltanzen überwunden werden. Das Gibbon Board ist eine auf ein Board gespannte Slackline und schult auf kleinerem Raum das Gleichgewicht. Das Balance Board ist ein Brett, das auf einer kleinen Rolle am Boden mit der eigenen Körperbewegung ausbalanciert werden muss. Natürlich soll und darf hier jeder jedem Unterstützung und Hilfestellung geben.



## **Verabschiedung**

Alle Teilnehmer:innen, GORILLA Coaches und Lehrkräfte versammeln sich und je nach Wunsch gibt es eine kleine Darbietung des Erlernten durch die Teilnehmer:innen.

Wir alle feiern gemeinsam das, was an diesem Tag gelernt und vollbracht wurde. Danach bilden alle Teilnehmer:innen eine lange Schlange und das GORILLA Team verabschiedet sich von allen persönlich.

Alle Teilnehmer:innen erhalten am Schluss noch einen kleinen Sportbeutel mit GORILLA Stickern, kleinen Goodies und weiterem GORILLA Infomaterial. Ein unvergesslicher Schultag geht zu Ende.



### **GORILLA Deutschland gGmbH**

Sauerlacher Straße 54a  
82515 Wolfratshausen  
Tel.: +49 (0)8171 488 83 70  
schulprogramm@letsgogorilla.de  
www.letsgogorilla.de