

| Praxis-AK | Was erwartet euch? | Was braucht ihr? |
|--|--|---|
| 3x3 Basketball | 3x3 Basketball, die Sportart die seit 2020 olympisch ist. Ein 3 gegen 3 auf einen Korb garantiert schnelle, dynamische und faire Basketball-Spiele. Die Spielform 3x3 bringt Basketball aus der Halle auf öffentliche Plätze und hat es nun auch auf die BoFaTa geschafft! | Sportkleidung outdoor** |
| Beachhandball | Beachhandball vereint alle klassischen athletischen, sozialen und kompetitiven Komponenten des Hallenhandballs. Eine lockere Beach-Atmosphäre sowie spektakuläre Trickwürfe und waghalsige Abwehraktionen machen den Sport so einzigartig. | Sportkleidung outdoor |
| Force/Velocity based strength training* | Erlebe praxisnah, wie Kraft und Geschwindigkeit zusammenhängen und lerne, wie neuartige Technologie genutzt werden kann, um diese Relation zu erfassen. Komm vorbei und teste deine Stärke! Erste Erfahrungen im Krafttraining sind von Vorteil, aber kein Muss. | Sportkleidung indoor |
| Jugger | Jugger ist eine rasante Mannschaftssportart, die Elemente von Fechten und Ringen miteinander vereint. Mit gepolsterten Stangen versuchen die zwei Mannschaften, den Weg zum Punkten für ihren Läufer freizumachen. | Sportkleidung outdoor (am besten Schuhe mit Multinocken oder Stollen) |
| Neuromuskuläre Diagnostik* | Hier bekommt ihr einen Einblick, wie man die Muskelfunktion mit biomechanischen und neurophysiologischen Messverfahren erfassen kann. | Sportkleidung indoor |
| Obstacle Run | Bei <i>Freiraum Crosstrails Bochum</i> erwartet dich eine 1000 m lange Hindernissportanlage, die alle Bewegungsmuster abverlangt. Von Kriechen, Springen, Klettern, über Hangeln und Schwingen hast du eine Vielzahl an Anforderungen gegeben, um die 50 Hindernisse zu überwinden. | Sportkleidung outdoor, feste Schuhe (am besten Trailsschuhe) |
| Padel | Padel vereint das Beste aus Tennis und Squash: Es erfordert taktisches Spielen, bietet aber mehr „Action“. Keine langweiligen Grundlinien-Duelle, sondern Serve-and-Volley, Lobs, Smashes und spektakuläre Ballwechsel. | Sportkleidung outdoor Eigenanteil 4 € |
| Parcours | Ob Uncharted oder Assassins Creed. Einmal so frei bewegen wie die Charakter, die über alles springen. Ob Rollen, Springen, Nah oder Fern. Nach diesem AK bist du Fly. | Sportkleidung outdoor** (lange Hose, extra locker für den Style), Schuhe mit Grip |
| Quidditch | Du bist eine wilde Hexe oder ein talentierter Zauberer und willst die Magie deines Zauberstabes entfachen? Du weißt auf einem langen, harten Besen zu reiten? Du kannst mit verschiedenen Bällen umgehen oder bist unaufhaltsam auf der Suche nach dem goldenen Schnatz? Dann folge den Spuren Viktor Krums und stelle dein Können unter Beweis! | Sportkleidung outdoor (kunststraßenplatzgeeignete Schuhe) |

| Praxis-AK | Was erwartet euch? | Was braucht ihr? |
|-------------------------|---|--|
| Spielen | Kindergeburtstag, Grundschulsport und Pausenhofspiele – in diesem AK kannst du alles erneut erleben und deinem inneren Kind mal wieder richtig freien Lauf lassen. | Sportkleidung indoor |
| SUP-Polo | Die Mischung aus Stand Up Paddling und Wasserball ist eine einzigartige Kombination aus Wasser- und Teamsport und der ultimative Spaß für den Sommer. Sicheres Schwimmen wird vorausgesetzt. | Badesachen (Kemnader See) |
| Unterwasserrugby | Ziel ist es durch geschicktes Spiel und Tackling den mit Salzwasser gefüllten Ball im gegnerischen Korb unterzubringen, welcher sich am Boden des Schwimmbeckens befindet. Spieler*innen und Ball können sich dabei in drei verschiedenen Dimensionen bewegen. Sicheres Schwimmen wird vorausgesetzt. | Badesachen (Schwimmbad), wer hat: Taucherbrille, Schnorchel und Flossen*** |
| Virtual Reality* | Die Zeit für das Metaverse ist zwar noch nicht gekommen, bei einer Runde Beat Saber oder Super Hot kannst du bei uns aber schon einmal in die virtuelle Welt abtauchen. Es erwartet dich ein Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten für Bewegung, Spiel und Sport in Virtual Reality. | Sportkleidung indoor |
| Yoga on the Beat | Hier trifft dynamisches Vinyasa-Yoga auf moderne Popmusik. Du wirst dazu eingeladen, die ‚Message‘ der Musikstücke durch die Bewegungen im Körper zu erfühlen, wobei die einzelnen Asanas (Übungen) zu einer stimmigen Choreografie vereint werden und so eine sportlich-musische Gesamtkomposition entsteht. | Sportkleidung indoor |

Bitte gebt eure ersten **drei** Wünsche in der Hauptanmeldung an. Wir versuchen alle Wünsche zu erfüllen, können es jedoch nicht garantieren.

Solltet ihr einen Praxis-AK leiten, wählt bitte bei allen drei Wünschen den AK.

Bitte bringt den Eigenanteil beim Padel in bar mit.

* Diese Praxis-AKs eignen sich auch für die Inaktiven.

** Bitte zusätzlich Sportkleidung indoor mitbringen, falls das Wetter zu schlecht sein sollte.

*** Da die Ausrüstung nur in begrenzter Anzahl vorhanden ist, bitten wir euch anzugeben, was ihr von dem benötigten Material habt und mitbringen könnt