

Frühlingskurs SHTV



Samstag 2. März 2019										
Turnhalle	Munot einfach	Munot 1	Munot 2	Munot 3	Theorieraum	Emmersberg 1	Emmersberg 2	Emmersberg 3	alte KANTHALLE D	neue KANTHALLE - E
7.45	gemeinsamer Start 7.45 Uhr - Munothalle Update J+S und J+S-Turnen Verbandsnews									
1. Lektion 8.10-9.10	Gymnastik Lernförderliches Klima ermöglichen <i>Partnerelemente</i> Andrea Straub Werthmüller	LA Lernförderliches Klima ermöglichen <i>Weitsprung</i> Kathrin Meyer	Spiel Lernförderliches Klima ermöglichen <i>Einblick ins Handball</i> Patrick Meyer	Getu Lernförderliches Klima ermöglichen <i>Barren; Rolle vorwärts und Rolle rückwärts</i> Matthias Bühler		Gemeinsamer Start 9.00 Uhr in Emmersberg 1				
2. Lektion 9.15-10.15	Gymnastik Eine Gruppe sicher und effizient führen <i>Training am Boden</i> Andrea Straub Werthmüller	LA Eine Gruppe sicher und effizient führen <i>Werfen</i> Kathrin Meyer	Spiel Eine Gruppe sicher und effizient führen <i>Korbball</i> Lorenzo Güntert	Getu Attraktive Aufgaben stellen und Rückmeldungen geben <i>Reck; Abgänge am Hoch- und Tiefreck</i> Matthias Bühler	Theorie Jugendsportspezifische Einführung Gute J+S-Aktivitäten . Vermitteln Fränzi Egloff	LA Lauf ABC Sprinttraining Florence Aebi	Getu Stufenbarren Partnerelemente lernen und Ideen sammeln Florence Aebi	Koordination Reifenspringen Lektion rund um den Reif Susanne Bouvard	Spiel Ringball Vom laufen mit dem Ball bis zum Pass, spielerisch an Ballgeschicklichkeit Patrick Meyer	Kitu Infos und Inputs für die Kitustunde Nathalie Gerber/Conny Zosso
3. Lektion 10.25-11.25	Gymnastik Workshop Gymnastik einzel/zwei Andrea Straub Werthmüller	LA Lernziele priorisieren und Struktur schaffen <i>vom Hoch springen zum Hochsprung</i> Lorenzo Güntert	Spiel Lernziele priorisieren und Struktur schaffen <i>Unihockey</i> Kathrin Meyer	Getu Lernziele priorisieren und Struktur schaffen <i>Schaukelringe; Auskugeln</i> Matthias Bühler	Theorie Jugendsportspezifische Einführung Gute J+S-Aktivitäten . Vermitteln Fränzi Egloff	LA Weitsprung; Absprung und Landung Marcel Karsai	Spiel Raufen und Kämpfen vom Zweikampf bis zum Turnhallenrugby Marcel Karsai	Kitu Lektion rund um den Reif Susanne Bouvard	Getu Stufenbarren und Barren Erste Berührungen mit dem Gerät. Einfache und kreative Elemente. Florence Aebi/Patrick Meyer	Koordination Der Körper als Instrument Ursula Sulzer
4. Lektion 11.30-12.30	Gymnastik Attraktive Aufgaben stellen und Rückmeldungen geben <i>Jive</i> Katharina Egli	LA Attraktive Aufgaben stellen und Rückmeldungen geben <i>laufen, laufen,laufen</i> Marcel Karsai	Spiel Attraktive Aufgaben stellen und Rückmeldungen geben <i>vom Ball über Schnur zum Volleyball</i> Kathrin Meyer	Getu Eine Gruppe sicher und effizient führen Gaby Leu	Theorie Jugendsportspezifische Einführung Gute J+S-Aktivitäten . Vermitteln Fränzi Egloff	LA Kugelstossen verschiedene Anlaufschritte Andrea Schalch	Aerobic Aerobic für die Jugend Ein Einblick bis zur einfachen Choreo Andrea Schalch	Spiel Vom Tauziehen bis zum Springseilen Lektion rund um das Seil Susanne Bouvard	Spiel Minikorbball Passspiele Patrick Meyer	Kitu Der Körper als Instrument Ursula Sulzer
12.30-13.30	Mittagessen in der Mensa Nachmittag; für alle Wahlprogramm									
5. Lektion 13.30-14.30	Aerobic TAE - P-Note: Schrittkombinationen und Drehungen in der Schwierigkeit Andrea Schalch	Getu Stützen, Kopfstand, Handstand explizit für Anfänger Aufbau Susanne Bouvard	Spiel Vom Spielen nebeneinander zum Spielen miteinander Marcel Karsai	LA In die Weite springen Lorenzo Güntert	Theorie Trainingshandbuch Turnen Einführung Erstellung des Jahresprogramm <i>Laptop mitnehmen</i> Fränzi Egloff	LA Staffel Michael Läubli	Fitness Fitnessboxen Michael Läubli	Getu Sprung, Trampolin als Hilfgerät Gaby Leu	Gym Jugendgymnastik Einführung Kathrin Meyer	Spiel Korbball Vom Brustpass zum einhändigen Pass aus Dribbling Patrick Baumer
6. Lektion 14.40-15.40	Aerobic Einblick in Sportaerobic Tonja Stukalina	Spiel Lektionsanfangs- und schlussspiele Susanne Bouvard	Koordination Balancieren, balancieren, balancieren Lorenzo Güntert	LA Laufen laufen laufen Lustige Laufspiele Marcel Karsai		LA Speer Anita Rüedi	Fitness Pilates Anita Rüedi	Getu Neue pro.Weisungen im EGT Wettkampfprogramm ab 2020 <i>bitte altes Wettkampfprogramm mitnehmen, wenn vorhanden</i> Gaby Leu	Gym Jugendgymnastik - Schluss und Formationen Anschlusslektion vom vergangenen Herbstkurs Kathrin Meyer	Spiel Möglichkeiten aus Blockspielzügen Patrick Baumer
15.40	J+S News und Verabschiedung - Munothalle					Abholen des Kursausweises in der Munothalle und unterschreiben				

Kursbüro: in der Dreifachhalle Munot

Anmeldung: **Bis am 16.2.2019**
per Mail an: franziska.egloff@shinternet.ch
Fragen an: franziska.egloff@shinternet.ch

Kitu
Lektionen Oberstufe und Aktive (ab 12-)
Lektionen Unterstufe (ab 7- 11 J.)
MF Jugendsport (10- 20 J.)
Kitu/UST
Für den Leiter - persönliche Fertigkeit