

Herbstkurs Jugend



Samstag 26. Okt 19										
Programm	alte Kantihalle D	Emmersberg 1	Emmersberg 2	Emmersberg 3	Munot 1	Munot 2	Munot 3	neue Kantihalle - E	Munot einfach	
1. Lektion 8.00-9.00	Muki	Alle Kindersportspezifisch Einführung in das MF Thema Auseinandersetzung mit den Karten Fränzi Egloff								
Gemeinsamer Start in Munothalle um 9.00 Uhr										
2. Lektion 9.10-10.10		Gruppe A Vom Laufen, Springen zum Absprung Herausfordernde Aufgaben Kathrin Meyer	Gruppe B Praxislektion vielseitige Lernarrangements planen und umsetzen Fränzi Egloff	OST Unihockey Miteinander führt zum Sieg Tobias Rechsteiner	UST Schaukelringturnen für Jedermann tolle Inputs und Ideen an und um die Ringe Elodie Ronner	UST spielerisches Leichtathletiktraining mit dem Hilfsmittel Zeitung Lorenzo Güntert	OST Rückschlagspiele Von Badminton bis zu Indica Marcel Karsai	KITU Winter Lektionsideen zur kalten Jahreszeit Nathalie Gerber und Conny Zosso	für alle Gummitwist Ein altes Spielgeräte wieder im Einsatz Andrea Straub Werthmüller	
3. Lektion 10.20-11.20		Gruppe B Vom Laufen, Springen zum Absprung Herausfordernde Aufgaben stellen und fachlich korrekt anleiten Kathrin Meyer	Gruppe A Praxislektion vielseitige Lernarrangements planen und umsetzen Fränzi Egloff	UST Unihockey das Spiel kennenlernen und mit den Kindern erlernen PS. Auch Mädchen spielen gerne Unihockey Tobias Rechsteiner	OST 1 Spiel, viele Variationen einfache Anpassungen und es entsteht ein neues Spiel Lorenzo Güntert	UST Spiele im Kreis Elodie Ronner	KITU Chindertanz Myriam Ott	für alle Einfache kurze Choreos zu bekannten Liedern erarbeiten Andrea Straub Werthmüller		
4. Lektion 11.30-12.30		Gruppe A die Turnscheiz kindergerechter Wettkampf Fränzi Egloff	Gruppe B Vom Rhythmisieren zum akzentuierten Bewegungen zu Musik Andrea Straub Werthmüller	OST Kraftaufbau für Kinder Spielerische Kräftigungsmöglichkeiten für Jugendliche Marcel Karsai	UST Wir spielen quer kleine Spiele für das Training im Winter Lorenzo Güntert	OST Reckturnen für Jedermann tolle Inputs und Ideen an und ums Reck Elodie Ronner	KITU Kämpfen, Raufen - eine weitere Bewegungsgrundform entdecken Nathalie Gerber und Conny Zosso			
12.15-13.30 Mittagessen in der Mensa		12.30-13.30 Mittagessen in der Mensa								
Wahlprogramm für Kitu, Ust und Ost										
5. Lektion 13.30-14.30	Muki	Gruppe B die Turnscheiz kindergerechter Wettkampf Fränzi Egloff	Gruppe A Vom Rhythmisieren zum akzentuierten Bewegungen zu Musik Andrea Straub Werthmüller	5-8 Jahre Nothelfer	für alle Wir lernen jonglieren Marcel Karsai	8-12 Jahre Stafetten Kathrin Meyer	3-8 Jahre Bewegungslandschaft Ideen für die Turnwelt Nathalie Gerber und Conny Zosso	Für den Leiter Funtone Cardio der ultimative Fettburner Caroline Bachmann		
6. Lektion 14.40-15.40		Alle J+S News Kindersport Think Walk - Rundgang Eigene Stärken gemäss Lettercheck herausfiltern und Tipps für die Praxis suchen Fränzi Egloff			10-16 Jahre Korbball Lorenzo Güntert	8-12 Jahre Werfen auf Ziele Wurftraining in der Halle Marcel Karsai	8-12 Jahre Springen, springen, springen Geräteturnen mit dem Trampolin, Reutherbrett, Booster Board, Böckli... Elodie Ronner	Für den Leiter Funtone Sensibility Das Barfusstraining für jede Problemzone Caroline Bachmann		
15.40		in Emmerberg 1 - Abschluss		Abholen des Kursausweises in der Munothalle und unterschreiben						

Kursbüro: in der Dreifachhalle Munot

Anmeldung: **05.10.2019**
per Mail an franziska.egloff@shinternet.ch
Fragen an: franziska.egloff@shinternet.ch

Kitu
Muki
Lektionen Oberstufe (ab 10-15J.)
Lektionen Unterstufe (ab 7-11 J.)
Pflichtlektionen MF Kindersport
UST/OST gemischt
Lektionen für Leiter