

Frühlingskurs SHTV



Samstag 29. Februar 2020											
Turnhalle	Munot einfach	Munot 1	Munot 2	Munot 3	alte Kantihalle D	Theorieraum	Emmersberg 1	Emmersberg 2	Emmersberg 3	neue Kantihalle - E	
7.45	gemeinsamer Start 7.45 Uhr - Munothalle Update J+S und J+S-Turnen Verbandsnews										
Eine Gruppe sicher und effizient führen											
1. Lektion 8.10-9.10	Gymnastik 12 Bodenelemente Andrea Straub Werthmüller	LA 30 Werfen Kathrin Meyer	Spiel 24 Korbball Lorenzo Güntert	Koordination 22 mit Bällen gemeinsam zum Ziel Florian Keller	Getu 37 Landungen / Booster Gaby Leu	Theorie 15 Jugendsportspezifische Einführung Gute J+S-Aktivitäten . Vermitteln Fränzi Egloff					
							9.00 Uhr Gemeinsamer Start in Emmersberg 2				
Lernförderliches Klima ermöglichen											
2. Lektion 9.15-10.15	Gymnastik 14 Partnerbezug und -elemente Andrea Straub Werthmüller	LA 38 Weitsprung Kathrin Meyer/Kevin Lenhard	Koordination 23 mit Bällen gemeinsam zum Ziel Florian Keller	Getu 25 Unterrichtsgestaltung Methodik/Didaktik Gaby Leu	Theorie 22 Jugendsportspezifische Einführung Gute J+S-Aktivitäten . Vermitteln Fränzi Egloff		Getu 20 Wir nehmen ein Gerät genauer unter die Lupe Erwerben bis Gestaltenö . Vom Einfachen zum Schwierigenö Von der Grundlage bis zum Detailö Sascha Bertschinger, Matthias Steinacher	Spiel 28 Einblick ins Handball Marcel Karsai	Spiel 29 Vom Mit dem Ball laufen bis zum Spiel Erwerben bis Gestaltenö . Vom Einfachen zum Schwierigenö Von der Grundlage bis zum Detailö Ringball - Minikorbball - Korbball Lorenzo Güntert	Kitu 20 Kitu Hit Beispiellektion 1 Conny Zosso und Nathalie Gerber	
Lernziele priorisieren und Struktur schaffen											
3. Lektion 10.25-11.25	Gymnastik und Aerobic 12 Workshop Tipps und Hilfestellung bei der Wettkampfgymnastik Gymnastik und Aerobic Ressort Gymnastik	Kraft/Kondition 51 Mit Eigengewicht zum Ziel Florian Keller	Spiel 17 Unihockey Kathrin Meyer	Getu 23 Riesenfelge und Wechsel am Hoch-/Tiefreck Matthias Bühler	Theorie 29 Jugendsportspezifische Einführung Gute J+S-Aktivitäten . Vermitteln Fränzi Egloff			LA 20 vom Hoch springen zum Hochsprung Marcel Karsai		Kitu 20 Kitu Hit Beispiellektion 2 Conny Zosso und Nathalie Gerber	
Attraktive Aufgaben stellen und Rückmeldungen geben											
4. Lektion 11.30-12.30	Gymnastik 6 Jive Katharina Egli	Spiel 39 vom Ball über Schnur zum Volleyball Kathrin Meyer	Kraft/Kondition 22 Mit Eigengewicht zum Ziel Florian Keller	Getu 28 Halteelemente am Barren Matthias Bühler	Theorie 28 Jugendsportspezifische Einführung Gute J+S-Aktivitäten . Vermitteln Fränzi Egloff			LA 27 laufen, laufen,laufen Marcel Karsai		Kitu 20 Kitu Hit Beispiellektion 3 Conny Zosso und Nathalie Gerber	
12.30-13.30	Mittagessen in der Mensa Nachmittag: für alle Wahlprogramm										
5. Lektion 13.30-14.30	Fitness 16 Deep Work Natalia Antonucci	Spiel 42 Ausdauertraining mit Kindern und jungen Erwachsenen Lorenzo Güntert	LA 38 Mattenlauf Variationen Kathrin Meyer	LA 20 Mattenlauf Variationen Fränzi Egloff	Mobile Sport 23 Tool zum Erstellen von Lektionen wird vorgestellt Bitte eigenen Laptop mitnehmen Marcel Karsai	Getu 32 Partnerakro Florian Keller	Getu 32 Partnerakro Florian Keller	LA 12 Krafttraining für Leichtathleten Kevin Lenhard	Gymnastik Aktive 7 Aufwärm tänze Katharina Egli	Yoga 39 Kinderyoga Gordana Lalic	
6. Lektion 14.40-15.40	Fitness 25 Dance Aerobic Natalia Antonucci	Spiel 63 Wir spielen! Verschiedene Spiele für jung und alt. Gemeinsam nochmals schwitzen und Spass haben, bevor es ins verdiente Wochenende geht. Kathrin Meyer/Lorenzo Güntert		Kreuz und quer Schuhkarton Alltagsmaterialien vielseitig einsetzen Fränzi Egloff	Mobile Sport 15 Tool zum Erstellen von Lektionen wird vorgestellt Bitte eigenen Laptop mitnehmen Marcel Karsai	Getu 22 Mutproben und Grenzen testen Florian Keller	Getu 22 Mutproben und Grenzen testen Florian Keller	LA 12 Kugelstossen - Viele hilfreiche Übungen zum erfolgreichen Stossen Kevin Lenhard	Gymnastik Jugend 9 Hüpfen-Springen-Tanzen" - Kinder spielerisch zum Tanzen bringen Katharina Egli	Yoga 39 Rücken -Yoga für Erwachsene Gordana Lalic	
15.40	J+S News und Verabschiedung - Munothalle										

Kursbüro: in der Dreifachhalle Munot

Anmeldung: **Bis am 16.2.2020**
per Mail an franziska.egloff@shinternet.ch
Fragen an: franziska.egloff@shinternet.ch

Kitu
Lektionen Oberstufe ab 12 Jahre - Aktive
Lektionen Unterstufe (ab 7- 11 J.)
MF Jugendsport Lektionen
für alle Altersgruppen
Lektionen für Leiter