

Herbstkurs Jugend



Samstag 29. Oktober											
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 Begrüßungs und Verbandsnews										
	Einsteiger	Spiel	Spiel	Spiel	Muki		Geräteturnen	Leichtathletik	Gymnastik und Tanz	Kitu	
1. Lektion 8.05-9.05	Einsteigerkurs Du bist neu als Leiter und kannst einige Inputs gebrauchen? Dann ist dies der richtige Kurs	Reaktions- und Stafettenspiele Kathrin Meyer	Trainingsgestaltung im Korbball Lorenzo Güntert	Einwärmen im Unihockey Roger Graf	Im Reich der Tiere		Ninja Warrior Elodie Wäspi	variantenreiches Ballwerfen Franziska Egloff	Tanzspielereien- Ideen für Zwischendurch Andrea Straub Werthmüller	Erlebnislektion Karin Frauenfelder	
2. Lektion 9.15-10.15		Fangspiele Kathrin Meyer	effizientes Korbballtraining Lorenzo Güntert	Variantes Unihockeyspielen Roger Graf			Stufenbarren eine Chränzlivorführung erarbeiten Elodie Wäspi	springen, springen, springen, weit und hoch Franziska Egloff	SHTV-Wettkampfgymnastik für Jugendturntage Repetition und Fragenklärung Andrea Straub Werthmüller	Ideen zum Kitu Hit N.Gerber/C.Zosso	
3. Lektion 10.25-11.25		Handball für Fortgeschrittene Alexa Ruff	Kampfspiele Lorenzo Güntert	Schiri Unihockey Anfänger Roger Graf			Ideensammlung für teambildende Anlässe Kathrin Meyer	Vom Bocksprung zum Kastensprung Elodie Wäspi	Hürde Aufbau, Methode, korrekte Ausführung, passende Spielideen Armin Batali	Mit Bildern und Hilfsgeräten zum besseren Bewegungslernen Andrea Straub Werthmüller	Ideen und Inputs zur Turnwelt N.Gerber/C.Zosso
4. Lektion 11.35-12.30		Handball für Einsteiger Patrick Meyer	Torschussspiele Lorenzo Güntert	Schiri Unihockey Fortgeschrittene Roger Graf			Plane online, bewege im Unterricht Kathrin Meyer	Funktionelles Training mit dem Medizinball Elodie Wäspi	Sprint Aufbau, Methode, korrekte Ausführung, passende Spielideen Armin Batali	Pilates Flow Yvonne Indlekofer	
12.30-13.30	Mittagessen in der Mensa Nachmittag; für alle Wahlprogramm										
5. Lektion 13.30-14.30	Dance neue Choreographie- Ideen Mirjam Gfeller, Dimitrischule	Rope Skipping Anfänger - einfache Sprungformen Sarina Ulrich/Stefanie Schneider	Roundnet Lorenzo Güntert	Stabhochsprung mit der Jugi Eine Einführung Freyd Graf	Yoga für Kinder (nur für Muki- nicht wählbar) Gordana Lalic	Leichtathletik richtig rüchtern Eine Kurzeinführung für Leiter	Sprungfreude Airtrack - eine Einführung für Anfänger Roger Wangler	Wurf Aufbau, Methode, korrekte Ausführung, passende Spielideen Armin Batali	Power Yoga Yvonne Indlekofer	Leiterpersönlichkeit stärken Kathrin Meyer	
6. Lektion 14.40-15.40	Vertikaltuch und Jonglage Mirjam Gfeller, Dimitrischule	Rope Skipping Fortgeschrittene herausfordernde Sprungformen Sarina Ulrich/Stefanie Schneider	Flag Football Lorenzo Güntert	Stabhochsprung persönliches Können ein Selbstversuch... Freyd Graf			Airtrack für dich- sammle eigene Erfahrungen Roger Wangler	Crosstraining Circuit Armin Batali	Funtone Yvonne Indlekofer	Yoga für Kinder Gordana Lalic	
15.40	Verabschiedung in Munothalle										

Kursbüro: in der Dreifachhalle Munot

Anmeldung: **14.10.2022**

Anmeldelink: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScEKpkxYfGfD41HAM9f89t8AmHN470qwVxDdNHyzfMHraNNA/viewform?usp=sf_link

Fragen an: franziska.egloff@shinternet.ch

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

21.01.2019 / FE