

Herbstkurs Jugend



Samstag 26. Oktober 2024									
Turnhalle	Munot einfach	Munot 1	Munot 2	Munot 3	alte Kantihalle D	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8.05-9.05	Einsteigerkurs Du bist neu als Leiter und kannst einige Inputs gebrauchen? Dann ist dies der richtige Kurs	Fangspiele Lorenzo Güntert	Schirikurs Unihockey Anfänger Roger Graf	Lektionsanfänge Teens Elodie Wäspi	Anmeldung folgt separat Priska Ochsner	Spezifische Nebenposten fürs Getutraining Miriam Bosshard	spielend laufen bis zur Laufschule Marc Bölsterli	Wettkampfgymnastik Vorstellung und Tipps für Herangehensweise Andrea Straub Werthmüller	Mut tut gut das NEUE Lehrmittel Nathalie Gerber/Conny Zosso
2. Lektion		0	0	0	0	0	0	0	0
9.15-10.15		Kidskorball Vorformen, Spielformen rund ums Kidskorball Lorenzo Güntert	Schirikurs Unihockey Fortgeschrittene Roger Graf	Lektion mit Tennisbällen Elodie Wäspi	.. MukiTeam	Yoga für Kids Julia Koch	Weitsprung im Winter Teens Marc Bölsterli	Choreo mit Grundschritten und Grundelementen aus der Aerobic für die Meitliriege Jenny Vögeli	Wartezeiten in Bewegungszeiten umwandeln Kids Karin Frauenfelder
3. Lektion		0	0	0	0	0	0	0	0
10.25-11.25	Fussball Spielideen und Variationen Lorenzo Güntert	Wartezeiten in Bewegungszeiten umwandeln Kids Karin Frauenfelder	Lektion mit dem Seil Elodie Wäspi	.. MukiTeam	Stufenbarren K1 und K2 für den Meitliriegentag xx	Weitsprung im Winter Kids Marc Bölsterli	Floorwork im zeitgenössischen Tanz Contemporary für Anfänger Moana Steinmann	Kinderyoga Julia Koch	
4. Lektion	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11.35-12.30	Zielen auf den Korb Kathrin Meyer	Spiele in der Jugi organisieren, effizient leiten, ritualisieren praktische Beispiele Franziska Egloff	Lektion mit der Langbank Elodie Wäspi	.. MukiTeam	Stufenbarren Elemente für die Vereinsvorführung xx	Vom Standwurf bis zum Dreischrittanlauf Marc Bölsterli	Erschweren und vereinfachen von Bewegungsabläufen im Tanz Moana Steinmann	Chränzli Ideensammlung für Aufführungen Nathalie Gerber/Conny Zosso	
12.30-13.30	Mittagessen in der Mensa Nachmittag: für alle Wahlprogramm								
5. Lektion	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13.30-14.30	Funtone Schweisstreibendes+ funktionelles Training zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit Yvonne Indlekofer	Abeschüsserlis Varianten Lorenzo Güntert	Spielsituationen vielfältig aufbauen und variantenreich lösen (Ringball) Kathrin Meyer	Lektion mit der kleinen Matte Elodie Wäspi	.. MukiTeam	Vom Hochspringen zum Hochsprung (Anfänger) Carina Waldvogel	Burner Games 5-10 Jahre Marc Bölsterli	HipHop für Anfänger Moana Steinmann	Mut tut gut das NEUE Lehrmittel Nathalie Gerber/Conny Zosso
6. Lektion	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14.40-15.40	Poweryoga Atmung und Bewegung in Einklang mit dynamischen Flows und Asana, tanke innere Kraft Yvonne Indlekofer	Über Teamwork zum Star Lorenzo Güntert	World Café (Diskussionsrunde) wertvoller Sport (Fallbesprechungen) Kathrin Meyer	Lektionsabschlüsse Elodie Wäspi	.. MukiTeam	Kraftaufbau für die Leichtathletik für Teens Carina Waldvogel	Burner Games 10-15 Jahre Marc Bölsterli	HipHop für Fortgeschrittene Moana Steinmann	Eine kreative und sichere Bewegungslandschaft für die Turnwelt aufbauen Nathalie Gerber/Conny Zosso
15.40	Verabschiedung in Munothalle								

Kursbüro: in der Dreifachhalle Munot

Anmeldung: 13.10.2024

Anmeldelink <https://forms.gle/hPUBUvC3rG8m1PLDA>

Fragen an: franziska.egloff@shinternet.ch

Teilt euch pro Verein auf verschiedene Lektionen auf.

Muki
Kitu
Lektionen ab 10 Jahre - Teens
Lektionen 7-11 Jahre - Kids
für alle Altersgruppen
Lektionen für Leiter

12.08.2023 / FE