

Samstag, 19. Oktober 2019

Kreiskurs

ZEIT	HALLE .1. (UG)	HALLE .2. (UG)	HALLE .3. (UG)	HALLE .4. (OG)	HALLE .5+6. (OG)
08.30 - 09.00	ANMELDUNG + BEGRÜSSUNG (UG)				
09.00 - 09.20	GEMEINSAMES EINLAUFEN (UG)				
09.30 - 10.30	Geräteturnen (Aktive + Jugend) Flic - Flac / technischer Aufbau und Übungen zum Erlernen des Flic - Flacs. <i>Thomas</i>	Spielebox (Jugend) Vorstellung der Einsatzmöglichkeiten des Spiels "Turnschweiz". <i>Matthias</i>	Gymnastik (Aktive) P+T Note - Lektion ZK Erschweren und weiterentwickeln einer Grundchoreo. <i>Giergi</i>	LA - Sprung (Jugend) Spielerisch in die Höhe und Weite. <i>Jan</i>	Foo Ba Skill (Fun) Ist eine Kombination von zwei Spielen. Die Spiele werden aber nicht gleichzeitig gespielt, sondern in Abhängigkeit der jeweiligen Spielfeldhälfte. <i>Daniela</i>
10.45 - 11.45	Geräteturnen (Jugend) Orientierung / Aufbau und Training der Orientierungsfähigkeit im Geräteturnen. <i>Thomas</i>	Burner Motion (Fun) Kleine Spiele mit grossem Spassfaktor <i>Muriel</i>	Gymnastik (Jugend) Erlernen einer kurzen Choreo. Mit einfachen Mitteln anders umsetzen und die Wirkung erleben lassen. <i>Seline</i>	LA - Sprung (Aktive) von Mehrfachsprüngen zum weiten Satz. <i>Jan</i>	Foo Ba Skill (Fun) Ist eine Kombination von zwei Spielen. Die Spiele werden aber nicht gleichzeitig gespielt, sondern in Abhängigkeit der jeweiligen Spielfeldhälfte. <i>Daniela</i>
11.45 - 12.45	MITTAGS - PAUSE				
12.45 - 13.45	Hula Hopp (Fun) Reifen der mit Körperschwung um die Hüfte geschwungen wird. <i>Reni</i>	Burner Motion (Fun) Kleine Spiele mit grossem Spassfaktor <i>Muriel</i>	Bodyforming (Fun-Musik) Warm up, Kräftigungsübungen ohne Hilfsmittel, Stretching, <i>Sandra</i>	LA - Kugelstossen (Aktive) vom geraden Aufrechten zum weiten Stoss. <i>Jan</i>	LA - Start + Sprint (Jugend) Start + Sprint Kindergerechtes Trainieren <i>Päd</i>
14.00 - 15.00		Funky Urban Fit (Fun) Ist ein Kraft, Muskelaufbau, Intervall, Funktionstraining mit dem eigenen Körpergewicht. <i>Skel</i>	Starker Rücken (Jugend) modernes Rückentraining <i>Monika</i>	LA - Kugelstossen (Jugend) vom geraden zum Wechselschritt. «Jam-ta-tam» als Lernhilfe <i>Jan</i>	LA - Start + Sprint (Aktive) Start + Beschleunigung <i>Päd</i>
15.10 - 15.30	KURSAUSWERTUNG / ABSCHLUSS				

29.07.2019