

Weiterbildungskurs 24./25. September 2022

Zeit:	Samstag 8:30 Uhr bis Sonntag 14:00 Uhr (inkl. Grillspass und Übernachtung)	Kurskosten:	1 Tag SOTV 50 Fr. 2 Tage SOTV 90 Fr. 1 Tag (ausser kant.) 90 Fr. 2 Tage (ausser kant.) 130 Fr.
Ort:	Sportzentrum Willisau, 6130 Willisau		
Leitung:	aus den Ressort und Fachgruppen des SOTV & Experten aus spez. Sportarten		



Solothurner
Turnverband

Anmeldung: <https://forms.gle/JAsHhByeX92uLdfK9>
(Link zu google-Formular)

	Wahllektion A	Wahllektion B	Wahllektion C	Wahllektion D
08:30 - 09:00	Kurseröffnung			
09:00 - 10:00 Block 1	J+S MF Turnen Verbandsnews	Aufwärmen! verschiedene Formen		Jumpin Begrüssung Anforderung an LeiterInnen
10:05 - 11:05 Block 2	J+S MF Turnen Gymnastik	Fussball Spielformen und Technik		Jumpin Spiele
11:15 - 12:15 Block 3	J+S MF Turnen Spiel	Fachtest Unihockey Regeln und Ablauf	Badminton Aufbau und Spiel	Jumpin Leichtathletik
12:15 - 13:30	Mittagessen			
13:30 - 14:30 Block 4	Leichtathletik: Lauftraining schneller laufen!	Aerobic Grundschritte	Tanz Tanzen mit Kindern	Korbball Aufbau und Spiel
14:40 - 15:40 Block 5	J+S MF Turnen Leichtathletik	Schwingen Aufbau und Umsetzen (2 Lektionen)	Partnerakro In Choreo einbauen	Jumpin Geräteturnen
15:50 - 16:50 Block 6	J+S MF Turnen Geräteturnen		Kraftraining spielerisch einbauen	Jumpin Gymnastik
16:50 - 17:00	Kursschluss J+S MF / Jumpin, Feedback			
ab 17:30	Apèro, Erfahrungsaustausch, Nachtessen am Grill			

07:30 - 08:15	Frühstück			J+S MF Kindersport Theorie
08:30 - 09:30 Block 7	Recovery Erholung und Entspannung	Burnergames	Touch Rugby Von den Regeln zum Spiel (2 Lektionen)	J+S MF Kindersport Modul
09:35 - 10:35 Block 8	Lindyhop / Swing Tanz (2 Lektionen)	Gesundheit: Kraftaufbau Stabilisation mit Körpergewicht		J+S MF Kindersport Modul
10:55 - 11:55 Block 9		Leichtathletik: Drehwurf Schleuderball	Geräteturnen	J+S MF Kindersport Modul
12:00 - 12:40	Mittagessen			
12:40 - 13:40 Block 10	Geräteturnen	Fachtest Allround Regeln und Ablauf	Cityfit Ausdauer und Kraft draussen	J+S MF Kindersport Modul
13:45 - 14:00	Kursschluss			

J+S MF Jugendsport:	verlängert J+S Anerkennung; Block 1-3, 5 und 6 obligatorisch
J+S MF Kindersport:	verlängert J+S Anerkennung; Block 7-10 obligatorisch
J+S Jumpin:	Einführung ins Leiten von Turnlektionen für angehende LeiterInnen; Block 1-3, 5 und 6 obligatorisch Der Jumpin-Kurs bietet eine gute Gelegenheit zukünftige Leiter(ab 14 Jahren) in die J+S-Kurse einzuführen. Es können erste Leiter-Erfahrungen gesammelt werden und es wird auf einen späteren J+S-Grundkurs vorbereitet. (Übernachtung und Besuchen weiterer Module am Sonntag ist ab 16 Jahren möglich.)
WBK:	freie Lektionswahl



Die anderen Lektionen können frei gewählt werden aus vielen verschiedenen Module, die neue Inputs und Ideen für eure Turnstunden bieten.

Der Kurs findet übers gesamte Wochenende inkl. Verpflegung und Übernachtung statt.

Am Samstagabend sitzen wir bei einem gemütlichen Nachtessen (selber zusammensteckbare Grillspiese) zusammen. Die Übernachtung in den Massenlagern des Sportzentrums ist organisiert. Dies bietet die Möglichkeit viele neue Inputs zu bekommen und sich mit LeiterInnen der anderen Vereine auszutauschen. Wir empfehlen wärmstens den Besuch des ganzen Wochenendes, es kann jedoch auch nur ein Tag besucht werden.