

# Herbst-Weiterbildungskurs WBK 30. September / 01. Oktober 2023 in Willisau



Solothurner  
Turnverband

## Programm Samstag

Zeit	Wahllektion A	Wahllektion B	Wahllektion C	Wahllektion D	Wahllektion E	Wahllektion F
08:00	Kurseröffnung					
08:30-09:00	gemeinsames Aufwärmen					
09:10-10:10	J+S FM Turnen Leichtathletik	J+S FM Geräteturnen Lektion 1	J+S FM Kindersport Lektion 1	Choreografie für Anfänger	Mentales Coaching	Jumpin 1 Spiele
10:20-11:20	J+S FM Turnen Gymnastik	J+S FM Geräteturnen Lektion 2	J+S FM Kindersport Lektion 2			Jumpin 2 Leichtathletik
11:30-12:15	J+S FM Theorie	J+S FM Theorie	J+S FM Theorie	Theorie J+S	Theorie Ernährung	
12:15-13:15	Mittagessen					
13:15-14:15	Rückschlagspiele: gemeinsame Lektion					
14:25-15:25	J+S MF Turnen Geräteturnen	J+S FM Geräteturnen Lektion 3	J+S FM Kindersport Lektion 3	Choreografie für Fortgeschrittene	LA: Sprünge	Jumpin 3 Geräteturnen
15:35-16:35	J+S MF Turnen Spiele	J+S FM Geräteturnen Lektion 4	J+S FM Kindersport Lektion 4			Jumpin 4 Gymnastik
16:45-17:15	Regeneration und Kursschluss J+S FM / Jumpin, Feedback					
17:30	Apéro, Erfahrungsaustausch, Nachtessen am Grill					

## Programm Sonntag

Zeit	Wahllektion A	Wahllektion B	Wahllektion C
07:30-08:30	Frühstück		
08:30-10:30	Ninja Warrior	Plus Sport – Sport integriert alle	LA: Hürden
10:45-12:45	Samariter – Wie reagiere ich bei einem Unfall?	Einblicke in alle Fachteste	Partnerakrobatik
12:45-13:00	gemeinsamer Kurschluss		

### J+S FM Jugendsport:

verlängert J+S Anerkennung; Block 1-4 und Theorie obligatorisch

### J+S FM Kindersport:

verlängert J+S Anerkennung; Block 1-4 und Theorie obligatorisch

### J+S FM Geräteturnen

verlängert J+S Anerkennung; Block 1-4 und Theorie obligatorisch

### Jumpin

Einführung ins Leiten von Turnlektionen für angehende Leiter\*innen; Block 1-4 Jumpin 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 Wahl

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 Grillspiesse) 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.