

Modul Athletik in der Jugendriege STV-69 1062726.3720

Vor dem Kurs

1. Erscheinungsformen ermöglichen ein innovatives und ganzheitliches Training. Informiere dich hier, hier, was eine [Erscheinungsformen](#) ist.
2. **Ausrichtung: Weiterbildung Foundation (F2/F3) siehe Hinweis unten:**
3. **Voraufgabe zum Modul: LBS «Power to win»**



07.45 Uhr – 08.15 h: Einschreiben und Begrüßung

08.15 – 09.00 Uhr		Kinder und Jugendliche Biologisches und Kalendarisches Alter / Entwicklungsdimension Athletik Erscheinungsformen Turnen – Turnen verstehen	
09.00-10.15Uhr		Schnelligkeit / Explosivität Den eigenen Körper oder einen Gegenstand möglichst schnell und explosiv beschleunigen. «Go fast or go home»	 Kraft Spielerisches und abwechslungsreiches Krafttraining.
10.15 – 10.30 Uhr		Trinkpause/Klassenwechsel	
10.30 – 11.45 Uhr		Kraft Spielerisches und abwechslungsreiches Krafttraining.	  Schnelligkeit / Explosivität Den eigenen Körper oder einen Gegenstand möglichst schnell und explosiv beschleunigen. «Go fast or go home»
11.45–13.00 Uhr		Networking / Mittagessen	
13.00– 14.15 Uhr	 	Ausdauer Spielerisches und abwechslungsreiches Ausdauertraining	  Stabilität / Mobilität Bewegungen über den maximal möglichen Bewegungsumfang ausführen.
14.15 -14.20 Uhr		Trinkpause/Klassenwechsel	
14.20 – 15.35 Uhr	 	Stabilität / Mobilität Bewegungen über den maximal möglichen Bewegungsumfang ausführen.	  Ausdauer Spielerisches und abwechslungsreiches Ausdauertraining.

Programmänderungen bleiben vorbehalten

15.35 – 16:00 Uhr	Wertvoller Sport erkennen und gestalten / Inkl. Ethikkompass
16.00 – 16.30 Uhr	 Kreativer Kursabschluss Motivierender Kursabschluss mit Take Home Messages. Rückmeldung an die Kursleitenden zu Optimierungsmöglichkeiten.

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN

Hinweis:

FTEM – Foundation

Der erste Schlüsselbereich Foundation stellt den Einstieg in den sportlichen Lebenslauf dar. Hier gemachte Erfahrungen bilden die Grundlage für jede Art von Teilnahme im Sport, sei es im Breitensport oder im Leistungssport.

Es gilt, die Voraussetzungen für das Sporttreiben zu schaffen, indem der Erwerb einer breiten und vielseitigen Basis an motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten und vor allem die Bewegungsfreude im Mittelpunkt stehen. Damit wird einerseits die Grundlage für ein freudvolles Bewegen im Erwachsenenalter gelegt und andererseits ein optimaler Einstieg in die verschiedenen Sportarten ermöglicht. Das Augenmerk liegt zunächst auf dem freudvollen Erwerben und dem Festigen von Bewegungsgrundformen (F1), bevor die Bewegungen erweitert, angewendet und variiert und ein erstes Wetteifern erprobt werden (F2). Ab der Phase F3 beginnt das sportartspezifische Engagement, das meistens in einem Turnverein stattfindet.

Nach dem Kurs:

