

# KURSBESCHREIBUNGEN

LEKTION 1 / 09:00 - 10:15



## Core-Training im Training variieren

*Kursleiter: Laurent Carron (Athletime)*

Erkunden Sie neue Ideen, wie Sie Ihr Training mit abwechslungsreichen und angepassten Übungen zur Körperspannung und Kräftigung abwechslungsreicher gestalten können. Dieser Workshop vermittelt Ihnen praktische Übungen, Tipps und Tricks, wie Sie diese spielerisch gestalten können und wie Sie den grösstmöglichen Nutzen daraus ziehen können.



## Zirkus: Hebefiguren und Hand zu Hand

*Kursleiterinnen: Maxence Gasser und Jeanne Mento*

Mit diesem Workshop tauchen Sie in die Welt des Zirkus ein. Sie erfahren mehr über Hebefiguren und "Hand-zu-Hand"-Techniken. Stärken Sie Koordination, Kraft und gegenseitiges Vertrauen durch Übungen, die für verschiedene Niveaus geeignet sind. Eine bereichernde Erfahrung, um die Arbeit mit Duos und akrobatischen Figuren zu erkunden. Sie haben auch die Möglichkeit, in einer kleinen Auszeit während dieses Kurses an Ihrem Handstand zu arbeiten.



## Aerobic: Die Grundschritte

*Kursleiterin: Lucie Jollien*

(Wieder-)Entdecken Sie mit diesem Workshop die Grundlagen der Aerobic. Lernen Sie die Grundschritte und einfache Schrittkombinationen, um dynamische und zugängliche Kurse aufzubauen, die für alle geeignet sind.



## Geräte mit Kindern nutzen

*Kursleiterin: Jessica Nicod*

Führen Sie kleine Kinder sicher an die Geräte heran! Dieser Workshop bietet Ideen für Übungen, um mit den Jüngsten zum ersten Mal die Turngeräte zu begreifen. Sie lernen, wie Sie für eine sichere Umgebung sorgen und geeignete Aktivitäten anbieten können, um die motorischen Fähigkeiten spielerisch zu entwickeln.

# KURSBESCHREIBUNGEN

## LEKTION 2 / 10:25 - 11:40



### Flamenco

*Kursleiterin: Monica Del Castillo (Made 4 You)*

Tauchen Sie in die leidenschaftliche Welt des Flamenco ein! Lernen Sie die grundlegenden Bewegungen, arbeiten Sie mit dem Rhythmus und entdecken Sie den einzigartigen Ausdruck dieses traditionellen spanischen Tanzes. Eine bereichernde kulturelle und künstlerische Erfahrung.



### Bodyattack

*Kursleiterin: Laura Freysinger (Activita)*

Entdecken Sie Body Attack, ein intensives und energiegeladenes Körpertraining, das Cardio, Muskelaufbau und Explosivität miteinander verbindet. Basierend auf dynamischen Bewegungen und choreografierten Abfolgen beansprucht dieser Kurs den gesamten Körper, um Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern. Body Attack wechselt zwischen Phasen anhaltender Anstrengung und aktiver Erholung und eignet sich für alle, die körperliche Herausforderungen suchen und für Teilnehmer, die ihre Grenzen in einer motivierenden und dynamischen Atmosphäre erweitern möchten.



### Airtrack

*Kursleiterin: Claire Prudent*

Entdecken Sie die Möglichkeiten, die Ihnen der Airtrack bietet, um Ihr Geräteturntraining zu bereichern. Dieser Workshop zeigt Ideen für Übungen, die für alle Niveaus geeignet sind. Sie erfahren auch Tipps, wie Sie dieses innovative Hilfsmittel in Ihren Training integrieren und dabei die Sicherheit und den Fortschritt der Turnerinnen und Turner gewährleisten können.



### Kinderturnen: Power to Win

*Kursleitern: Team KiTu*

Diese Lektion richtet sich speziell an die Leiter der Kinderturngruppen. Die Teilnehmer werden ein Feedback zu den Themen geben, die im letzten Zentralkurs des STV präsentiert wurden.

In diesem Kurs stehen folgende Schwerpunkte im Fokus: Schnelligkeit, Explosivität und Krafttraining.

# KURSBESCHREIBUNGEN

LEKTION 3 / 12:30 - 13:45



## Beweglichkeit und Körpertechnik

*Kursleiterin: Claire Prudent*

Lernen Sie die Beweglichkeit Ihrer Turnerinnen und Turner auf spielerische und effektive Weise zu fördern, wobei der Schwerpunkt auf einer guten Technik liegt. Dieser Workshop kombiniert Theorie und Praxis, um Ihre Aufwärmübungen und gezielten Übungen für die Beweglichkeit zu optimieren. Ausserdem lernen Sie einige originelle Figuren kennen, die Beweglichkeit erfordern.



## Netzball

*Kursleiterin: Monique Lorenz (STV)*

Entdecken Sie Netzball, ein Mannschaftsspiel, das Strategie und Präzision miteinander verbindet und für alle Altersgruppen geeignet ist. Auf einem Volleyballfeld gespielt, treten bei diesem Sport zwei Mannschaften mit je vier Spielern gegeneinander an, die den Ball werfen und fangen müssen, ohne sich zu bewegen. Die einfachen Regeln ermöglichen eine schnelle Eingewöhnung und fördern Koordination und Teamwork.



## Vereinsgeräteturnen: Programmanalyse

*Kursleiterinnen: Sandra Pouilly, Patricia Dubuis*

In diesem Workshop werden Auftritte im Vereinsgeräteturnen anhand von Videobeispielen analysiert. Die Kursleitenden erläutern die von den Wertungsrichtern verwendeten Bewertungskriterien und geben praktische Tipps, wie Sie Ihre Darbietungen perfektionieren können. Es erwartet Sie einen bereichernden Austausch, um die Erwartungen der Wettkampf-Richtlinien besser zu verstehen.



## Kinderturnen: Kinder fördern

*Kursleitern: Team KiTu*

Diese Lektion richtet sich speziell an die Leiter der Kinderturngruppen. Die Teilnehmer werden ein Feedback zu den Themen geben, die im letzten Zentralkurs des STV präsentiert wurden.

Dieser Kurs konzentriert sich auf den Einsatz des Seils als Handgerät.

# KURSBESCHREIBUNGEN

## LEKTION 4 / 13:55 - 15:10



### Yoga Vinyasa

*Kursleiterin: Emilie Lambiel*

Entdecken Sie Yoga Vinyasa, eine fließende Praxis, die Bewegung und Atmung miteinander verbindet. Durch fließende Abfolgen von Positionen fördert dieser Kurs Kraft, Flexibilität und Konzentration und unterstützt gleichzeitig die Entspannung. Für alle Niveaus geeignet, hilft er, Spannungen zu lösen, den Körper zu stärken und sich wieder auf das Wesentliche zu fokussieren.



### Nordic Walking

*Kursleiterin: Annick Giroud*

Lernen Sie Nordic Walking kennen – eine ganzheitliche Aktivität, die den gesamten Körper beansprucht und dabei die Gelenke schont. In diesem Workshop erlernen Sie die Technik des Gehens mit Stöcken, erfahren mehr über die Vorteile für Ausdauer, Haltung und Koordination und erhalten Tipps zur Anpassung an verschiedene Leistungsniveaus. Perfekt, um eine sanfte und dennoch effektive Bewegung in Ihr Training zu integrieren.



### Kin-Ball Omnikin

*Kursleiter: Martin Blom*

Entdecken Sie Omnikin, einen einzigartigen Mannschaftssport, der mit einem grossen, leichten Ball gespielt wird. In diesem Workshop werden Sie in die Grundlagen dieses dynamischen Spiels eingeführt, das auf Kooperation und Kommunikation zwischen den Spielern ausgerichtet ist. Sie lernen die wichtigsten Regeln, Passtechniken und Strategien kennen, um die Aktionen Ihres Teams zu koordinieren. Aufgrund seiner offenen und anpassungsfähigen Art ist Omnikin eine ideale Aktivität für alle Altersgruppen.



### Muki-Turnen: Interstellarische Reise mit den Weltraummaus

*Kursleitern: Team MuKi*

Diese Lektion richtet sich speziell an die Leiter der MuKi Gruppen. Die Teilnehmer werden ein Feedback zu den Themen geben, die im letzten Zentralkurs des STV präsentiert wurden.

Es handelt sich um eine Lektion in Postenform, die die Zusammenarbeit zwischen Eltern und Kind fördert.

# KURSBESCHREIBUNGEN

## LEKTION 5 / 15:20 - 16:35



### Arbeit mit Musik

*Kursleitern: Martine Narbel, Gaetan Maret*

Dieser Kurs soll Ihnen ein tiefgehendes Verständnis der wichtigsten musikalischen Elemente (Tempo, Rhythmus, Melodie, Harmonie usw.) vermitteln, damit Sie diese zur Strukturierung und Erstellung ausdrucksstarker Choreografien nutzen können. Lernen Sie, Musik zu analysieren und diese Elemente bei der Erstellung von Choreografien zu berücksichtigen, damit Bewegungen und Musik perfekt miteinander harmonieren.



### Yoga für Kinder

*Kursleiterin: Emilie Lambiel*

Erfahren Sie, wie Sie eine Yoga-Stunde für Kinder gestalten können, die Spass und Lernen miteinander verbindet. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen des Kinderyogas und bietet Ideen für Spiele sowie Beispiele für Materialien wie Karten oder Bücher. Sie lernen, wie Sie eine kindgerechte Stunde aufbauen und dabei Aktivitäten integrieren, die Konzentration, Motorik und Entspannung fördern.



### Street racket

*Kursleiterin: Françoise Moerch*

Entdecken Sie eine spielerische und zugängliche Aktivität, für die Sie nur eine minimale Ausrüstung benötigen. Dieser Workshop führt Sie in die einfachen Regeln und die schnelle Umsetzung dieses Spiels ein, das sich ideal für das Spielen drinnen oder draussen eignet. Street Racket basiert auf kontrollierten Ballwechseln ohne Netz und fördert die Koordination, die Präzision und den Spass am Spiel. Sie werden lernen, die Regeln Ihren Bedürfnissen anzupassen und Varianten einzubauen, um Ihre Trainings dynamischer zu gestalten. Perfekt, um Ihr Training zu bereichern oder Gruppen aller Altersstufen und Niveaus zu animieren!



### Muki-Turnen: Kleine Wikinger, grosse Abenteuer!

*Kursleitern: Team MuKi*

Diese Lektion richtet sich speziell an die Leiter der MuKi Gruppen. Die Teilnehmer werden ein Feedback zu den Themen geben, die im letzten Zentralkurs des STV präsentiert wurden.

Es handelt sich um eine fortlaufende Lektion, die die Zusammenarbeit in der Gruppe fördert.