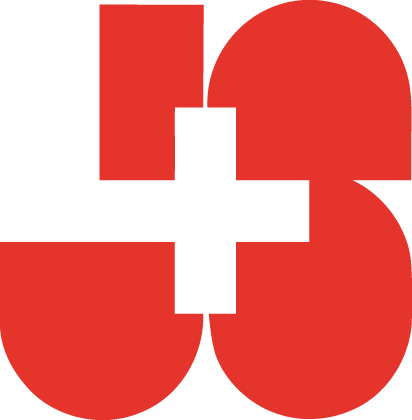
******

Einladung zur Frühlingsweiterbildung des LVSS 2022

Liebe Kolleginnen und Kollegen

Hier die Details zur Frühlingsweiterbildung 2022 des Luzerner Verbandes für Sport in der Schule.

**Datum** Samstag, 07. Mai 2022

**Kursorte** Kantonsschule Alpenquai, Alpenquai 46-50, 6005 Luzern

Restaurant Unterlachenhof, Tribschenstrasse 20, 6005 Luzern

**Parking** Parkhaus Eiszentrum Luzern, Eisfeldstrasse 2, 6005 Luzern

**Kursorganisation** Roger Schuler, Martin Serena, weiterbildung@lvss.ch

**Kursleiter** Cècile Elmiger, Patrick Biese, Flavio Serino, Irène Schluep,

Leroy Gürber, Andrea Thali,

**Kurskosten** Fr. 75.- für LVSS Mitglieder, Fr. 150.- für Nichtmitglieder

Bitte Kursgeld plus das Geld für die Verpflegung direkt an der Kurseröffnung an der Kasse (bar oder mit EC-Karte) bezahlen.

**J+S Anerkennung** Die Frühlingsweiterbildung 2022 wird als J+S Modul Fortbildung Jugendsport anerkannt. Alle Leiterausbildungen für die Zielgruppe Jugendsport, die bei Euch noch gültig sind, werden mit diesem Modul erneuert. Weggefallene Leiteranerkennungen können nur durch ein Modul Fortbildung in der jeweiligen Sportart reaktiviert werden. Das aktuelle J+S Thema wird in den verschiedenen Wahlprogrammen behandelt und führt somit zu eurer J+S Anerkennung.

**Spezielles** Der LVSS organisiert das Mittagessen im Restaurant «Unterlachenhof» Luzern. Die Anmeldung ist verbindlich. Es gibt zwei Menüs (ein Fleisch und ein Vegi Menü) für 20 Franken (nichtalkoholische Getränke und ein Kaffee sind inklusive).

Der LVSS offeriert Kaffee, Orangensaft und Gebäck zur Kurseröffnung sowie Zwischenverpflegung und Getränke für die Pausen.

- Wer sich nicht rechtzeitig für den Kurs abmeldet oder ihm unentschuldigt fernbleibt, hat den ordentlichen Kursbeitrag sowie eine Entschädigung von Fr. 20.- für die Umtriebe zu bezahlen.

Wir freuen uns auf eine erlebnis- und lehrreiche Frühlingsweiterbildung mit Euch!

Mit sportlichen Grüßen

Roger Schuler und Martin Serena

**Samstag Kursablauf**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 08:00 – 08:30 Uhr | **Eintreffen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, Administration**  Kaffee, Gebäck, LVSS – Team | | | |
| 08:30 – 08.45 Uhr | **Kurseröffnung**, Roger Schuler, Martin Serena  Foyer, Turnhallen Kantonsschule Alpenquai | | | |
| 09:00 – 10:15 Uhr Wahlprogramm | **Pumptrack**  Leroy Gürber  Pumptrack Wartegg | **Klettergarten**  Irène Schluep  T.2 | **Leichtathletik**  Andrea Thali  T.5 und Leichtathletik- Anlage draussen | **Capoeira**  Gorilla Coach  T.1 |
| 10:15 – 10:45 Uhr | Pause | | | |
| 10:45 – 12:00 Uhr Wahlprogramm | **Pumptrack**  Leroy Gürber  Pumptrack Wartegg | **Klettergarten**  Irène Schluep  T.2 | **Leichtathletik**  Andrea Thali  T.5 und  Leichtathletik-Anlage draussen | **Capoeira**  Gorilla Couch  T.1 |
| 12:00 – 12:15 Uhr | Pause | | | |
| 12:15 – 13:45 Uhr | **Mittagessen,** Restaurant Unterlachenhof, Tribschenstrasse 20, 6005 Luzern | | | |
| 13.45 – 14.00 Uhr | Pause | | | |
| 14:00 – 15.30 Uhr Wahlprogramm | **Pumptrack**  Leroy Gürber  Pumptrack Wartegg | **Klettergarten**  Irène Schluep  T. 2 | **Leichtathletik**  Andrea Thali  T.5 und Leichtathletik-Anlage draussen | **Capoeira**  Gorilla Coach  T.1 |
| 15.45 – 16.00 Uhr | **Kursschluss, Austausch, Anliegen, Wünsche**  T. 5 | | | |

**Anmeldeschluss ist der 23.4.2022!!**

QR-Code zur Anmeldung:



***Beschreibungen der Kurse***

|  |  |
| --- | --- |
| **Pumptrack**  Leroy Gürber | Seit einiger Zeit erleben **Pumptracks** in der ganzen Schweiz einen **Boom**. Auf diesen meist asphaltierten Rundbahnen wird das Bike ganz anders eingesetzt als gewohnt: nämlich ohne in die Pedale zu treten.  Die Vorwärtsbewegung entsteht einzig und allein durch das „Pumpen“ mit dem Lenker, deshalb auch der Name **PUMPTRACK**. Diese Sportart erfreut sich grosser Beliebtheit. Denn a**uf einem Pumptrack fahren können alle, ob Gross, Klein, Alt, Jung, Profi oder Anfänger.**  Es braucht einzig ein nicht motorisiertes Rollsportgerät.  Gerne möchten wir euch den Einstieg erleichtern und zeigen, wie relativ einfach und schnell erlernbar das Befahren eines Pumptracks ist.  Der Pumptrackkurs ist als Einführungskurs für Alle konzipiert. Ihr müsst einzig **einen Helm mitnehmen** und falls ihr möchtet auch euer eigenes Fahrgerät. Wir haben aber auch geeignete Bikes, Skate-, und Kickboards für euch am Start. |
| **Unsere Sporthalle – unser Klettergarten**  Irène Schluep | Wir steigen auf Platten hoch, stützen uns durch Kamine, hangeln im Überhang oder versuchen uns an einem Mantle, ohne dass wir eine Kletterwand oder eine Felswand benötigen.  An Kletterstationen, die mit dem Material, das in jeder Sporthalle zur Verfügung steht, aufgebaut werden können, eignen wir uns ein kletterspezifisches Bewegungs-repertoire an.  Also los, stürzen wir uns ins Bewegungsabenteuer „Klettern“!  (Zyklen 2 und 3, sowie Sek II) |
| **Leichtathletik- Schnelligkeit im Jugendbereich**  Andrea Thali | Die Schweizer Leichtathletik boomt. Vor allem in den Sprintdisziplinen hat eine Leistungsentwicklung stattgefunden, welche dazu führte, dass die kleine Schweiz inzwischen mit den grossen Nationen mithalten kann.  Wir beschäftigen uns mit dem Schnelligkeitstraining im Kinder- und Jugendbereich – mit wenig Theorie und viel Praxis, z.B. beim Sprinten, Staffel- oder Hürdenlaufen. |
| **Capoeira für die Schule**  GORILLA Coach | Capoeira ist Kampf, Musik, Tanz, Akrobatik, Geschichte und Spass in einem vereint. Afrikanische Sklaven, die in Brasilien im 17. Jahrhundert um ihre Freiheit kämpften, begannen Capoeira zu entwickeln. Um sich im Training vor neugierigen Blicken zu schützen, bildeten sie einen Kreis, eine "Roda". Dazu wurde Musik gemacht und gesungen. So konnte Capoeira geschickt als ungefährlicher Tanz getarnt werden. Der Tanz setzt sich zusammen aus akrobatischen Figuren und hohen, gedrehten Sprüngen, wobei die beiden Capoeiristas jeweils schnell auf ihr Gegenüber reagieren müssen. |