

## Einladung zur Herbstweiterbildung und zur Generalversammlung des LVSS 2022

---

Liebe Sportliebende

Hier noch die Details zur Herbstweiterbildung und Generalversammlung des Luzerner Verbandes für Sport in der Schule LVSS:

<b>Datum</b>	Samstag, 12. November 2022
<b>Kursorte</b>	Kantonsschule Alpenquai, Alpenquai 46-50, 6005 Luzern Restaurant Unterlachenhof, Tribtschenstrasse 20, 6005 Luzern
<b>Parking</b>	Parkhaus Eiszentrum Luzern, Eisfeldstrasse 2, 6005 Luzern
<b>Kursorganisation</b>	Roger Schuler, Martin Serena, <a href="mailto:weiterbildung@lvss.ch">weiterbildung@lvss.ch</a>
<b>Kursleiter</b>	Markus Kälin, Cecile Elmiger, Patrick Biese, Tamara Gassner, Stefan Käser, Marco Messmer, Mario Meier, Michael Häfliger, Michael Krauer, Cate Spinnler
<b>Kurskosten</b>	Fr. 75.- für LVSS Mitglieder, Fr. 150.- für Nichtmitglieder <i>Bitte Kursgeld plus das Geld für die Verpflegung direkt an der Kurseröffnung an der Kasse (bar oder mit EC-Karte) bezahlen.</i>
<b>J+S Anerkennung</b>	Die Herbstweiterbildung 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.
<b>Spezielles</b>	Der LVSS organisiert das Mittagessen im Restaurant «Unterlachenhof» in der Nähe von der Kantonsschule Alpenquai. Die Anmeldung ist verbindlich. Es gibt zwei Menüs zur Wahl, ein Fleisch und ein Vegi Menü für je 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 unentschuldig fernbleibt, hat den ordentlichen Kursbeitrag sowie eine Entschädigung von Fr. 20.- für die Umtriebe zu bezahlen.

Wir freuen uns auf eine unterhaltsame und lehrreiche Herbstweiterbildung 2022 und GV mit euch!

Mit sportlichen Grüßen

Roger Schuler und Martin Serena

## Samstag Kursablauf

08:00 – 08:30 Uhr	<b>Eintreffen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, Administration</b> Kaffee, Gebäck, LVSS – Team			
08:30 – 08.45 Uhr	<b>Kurseröffnung</b> , Roger Schuler, Martin Serena Foyer, Turnhallen Kantonsschule Alpenquai			
09:00 – 10:15 Uhr Wahlprogramm	<b>Geräteturnen</b> Mario Meier T.2	<b>Softhandball</b> Marco Messmer T.1	<b>Light contact Boxing</b> Stefan Käser T.5	<b>Vom Tanzschritt zur Tanzshow!</b> Tamara Gassner T.3
10:15 – 10:30 Uhr	Pause			
10:30 – 11:45 Uhr Wahlprogramm	<b>Geräteturnen</b> Mario Meier T.2	<b>Softhandball</b> Marco Messmer T.1	<b>Light contact Boxing</b> Stefan Käser T.5	<b>Tanzkompetenzen vermitteln!</b> Tamara Gassner T.3
11:45 – 12:00 Uhr	Pause			
12:00 – 13:30 Uhr	<b>Mittagessen</b> , Restaurant Unterlachenhof, Tribschenstrasse 20, 6005 Luzern			
13.45 – 14.15 Uhr	Markus Kälin News Sportförderung plus J+S			
14:15 – 15.45 Uhr Wahlprogramm	<b>Functional Training</b> Michael Häfliger Michael Krauer T.1		<b>Yoga</b> Cate Spinnler T.5	
15.45 – 16.00 Uhr	<b>Kursschluss, Austausch, Anliegen, Wünsche</b> T. 5			
16.00 – 17.00 Uhr	<b>Freiwilliges Spielturnier</b> Volleyball, Basketball, Unihockey			
17.30 Uhr	<b>Apéro GV</b> Foyer Sporthalle 5			
18.30 Uhr	<b>Generalversammlung LVSS 2022</b> Konferenzraum V1.24 Alpenquai 46-50			

## Beschreibungen der Kurse

### Kursinhalte Vormittag

<b>Geräteturnen</b>	<p><b>Die Geräteturn-Lektion beinhaltet folgende 3 Hauptziele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Welches sind wichtige Voraussetzungen im Geräteturnen und wie könnten Trainingsmöglichkeiten dazu aussehen?</li><li>- Refresh Thema Helfen &amp; Sichern und verschiedene Hilfsgriffe.</li><li>- Ausprobieren von Bewegungsverwandtschaften an Boden, Reck, Ringe und Sprung.</li></ul> <p>Es gibt die Möglichkeit nach eigenem Ermessen auszuprobieren und nach Tipps und Tricks zu fragen.</p>
<b>Softhandball</b>	<p><b>Softhandball ist das ideale Einstiegsspiel zur Sportart Handball.</b></p> <p>Einfache Regeln und ein weicher Ball ermöglichen bereits ab der Primarstufe ein attraktives, kindergerechtes Spielen. In kleinen Gruppen (3:3 oder 4:4) ist auch in Schulklassen ein intensives Spielen möglich.</p> <p>Die Teilnehmenden des Kurses lernen in vielfältigen Spiel- und Übungsformen einerseits die technischen und taktischen Grundzüge des Softhandballspiels kennen und erleben andererseits exemplarisch eine kompetenzorientierte Spielerziehung. Dabei wird auf die Kompetenzen aus dem Lehrplan 21 eingegangen.</p> <p>Das Prinzip «Spielen vor Üben» sowie aktuelle Spielvermittlungskonzepte bilden die Grundlage. Einbezogen werden ausserdem das Lehrmittel «Softhandball spielen – Handballfächer Basics» sowie verschiedene weitere Lehrmittel aus der Spielerziehung. Es wird Wert auf einen starken Praxisbezug gelegt.</p>
<b>Light contact Boxing</b>	<p><b>Fitnessboxen und Light-Contact Boxing</b></p> <p>Dynamisches Ganzkörpertraining, Koordination und Auspowern im Fitnessboxen. Sich durchsetzen ohne anderen zu schaden, Regelakzeptanz und Übernahme von Verantwortung im Light-Contact Boxing. Tauche in die Welt des Boxsports ein und lerne die Basics, um Boxen im Unterricht sicher und ganzheitlich zu vermitteln.</p>
<b>Tanzmodul 1</b>	<p><b>Vom Tanzschritt zur Tanzshow – Bewegung gestalten (09.00 – 10.15 Uhr)</b></p> <p>Ein paar Tanzschritte, ein bisschen Tanzwissen und Spass am Gestalten von Bewegung im Raum – und schon entsteht eine Tanzshow! Erlebe wie du mit wenig ganz viel erreichen kannst. Erlebe und erfahre selbst: «Zum Tanzen braucht es wenig, doch dabei passiert ganz viel».</p> <p>Ihr lernt ein paar Grundschrte, erlebt wie man diese choreografieren kann und wir tanzen gemeinsam eine Tanzshow. Die Choreografie kann anschliessend in der Praxis angewandt werden. Tutorials und Videos stehen auf der Plattform Dance4school nach dem Modul zur Verfügung.</p>
<b>Tanzmodul 2</b>	<p><b>Tanzkompetenzen vermitteln (10.30 – 11.45 Uhr)</b></p> <p>Schüler/innen zum Tanzen bringen ohne dass man selbst Tänzer/in sein muss! In diesem Modul lernst du einfache Methoden und Hilfsmittel wie Tanzkompetenzen aus dem Lehrplan 21 spielerisch und mit viel Spass und Freude vermittelt werden können. Ein Kurs für alle die lieber coachen als vor der Klasse zu tanzen. Vor allem das Wie steht in diesem sehr praxisnahen Modul im Zentrum. Hilfsmittel stehen euch nach dem Kurs auf der Plattform Dance4school zur Verfügung.</p>

## Kursinhalte Nachmittag

<b>Functional Training</b>	<b>High Intensity Functional Training im Sportunterricht</b> Das Thema “effizientes und funktionelles Training» soll auch in den Schulsportunterricht Einzug halten. Die TeilnehmerInnen lernen die Grundzüge eines solchen Trainings kennen. Dazu gehören verschiedene Übungsmöglichkeiten welche im Unterricht realisiert werden können und deren Abwandlungen für den jeweiligen Fitnessstand. Verschiedene Trainingsformen werden gezeigt und auch praktisch erlebt.
<b>Yoga</b>	<b>Liebe Bewegungsmenschen</b> Yoga wird in vieler Munde gebraucht... was bedeutet es dann wirklich? Es kommt aus dem Sanskrit und bedeutet zusammenbinden, anspannen, anschirren... eigentlich eine philosophische Lehre die unter anderem unseren Geist und Körper mit verschiedenen Praktiken erfüllt. Asana ist das wohl bekannteste was im Schulunterricht einfach einfließen kann. Pranayama folgt gleich hinten nach und wenn es in die Meditation geht, wird es schon schwieriger. Die Yamas und Niyamas wurde uns in die Wiege gelegt... In dieser Lektion möchte ich euch gerne ein paar Inputs mitgeben, wie ihr einfach Atmung, Körperstellungen und Meditation im Schulalltag einfließen lassen könnt. Seid gespannt und bringt eure Matte und Neugierde mit. Yoga soll und darf Spass machen, Lachen gehört dazu und ein ernstes Gesicht braucht jedenfalls nicht.

Link: [Anmeldung HWB / LVSS GV 2022](#) oder



**Anmeldeschluss: 5. November 2022**