

## Einladung zur Frühlingsweiterbildung des LVSS 2024

Liebe Kolleginnen und Kollegen

Details zur Frühlingsweiterbildung 2024 des Luzerner Verbandes für Sport in der Schule:

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Datum</b>            | Samstag, 20. April 2024   |
| <b>Kursorte</b>         | Kantonsschule Alpenquai, Alpenquai 46-50, 6005 Luzern<br>Restaurant Unterlachenhof, Tribtschenstrasse 20, 6005 Luzern   |
| <b>Parking</b>          | Parkhaus Eiszentrum Luzern, Eisfeldstrasse 2, 6005 Luzern   |
| <b>Kursorganisation</b> | Yannick Kunz, Martin Serena, <a href="mailto:weiterbildung@lvss.ch">weiterbildung@lvss.ch</a>   |
| <b>Kursleiter</b>       | Cécile Elmiger, Patrick Biese, Kaspar Tribelhorn, Andrea Thali,<br>Tamara Gassner, Stefan Wolfisberg, Kathrin Fischbacher,  |
| <b>Kurskosten</b>       | Fr. 75.- für LVSS Mitglieder, Fr. 150.- für Nichtmitglieder<br>Bitte Kursgeld plus das Geld für die Verpflegung direkt an der Kurseröffnung an der Kasse (bar, Twint oder mit EC-Karte) bezahlen.   |
| <b>J+S Anerkennung</b>  | Die Frühlingsweiterbildung 2024 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 der Kantonsschule Alpenquai. Die Anmeldung ist verbindlich. Es gibt zwei Menüs (ein Fleisch und ein Vegi Menü) für je Fr. 20.- (nichtalkoholische Getränke und ein Kaffee sind inklusive). Der LVSS offeriert Kaffee, Orangensaft und Gebäck zur Kurseröffnung sowie Zwischenverpflegung und Getränke für die Pausen.<br><br>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

Yannick Kunz und Martin Serena

## Samstag Kursablauf

|                                   |  |   |   |
|-----------------------------------|--|---|---|
| 08:00 – 08:20 Uhr                 | <b>Eintreffen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, Administration</b><br>Foyer, Turnhallen Kantonsschule Alpenquai<br>Kaffee, Gebäck, LVSS – Team |   |   |
| 08:20 – 08:30 Uhr                 | <b>Kurseröffnung</b> , Yannick Kunz, Martin Serena<br>Foyer, Turnhallen Kantonsschule Alpenquai  |   |   |
| 08:30 – 10:00 Uhr<br>Wahlprogramm | <b>Jonglieren</b><br>Kaspar Tribelhorn<br>T.1  | <b>Leichtathletik</b><br>Andrea Thali<br>T.5 und Leichtathletik-<br>Anlage draussen | <b>Vom Tanzschritt zur<br/>Tanzshow!</b><br>Tamara Gassner<br>T.3                         |
| 10:00 – 10:30 Uhr                 | Pause  |   |   |
| 10:30 – 12:00 Uhr<br>Wahlprogramm | <b>Jonglieren</b><br>Kaspar Tribelhorn<br>T.1  | <b>Leichtathletik</b><br>Andrea Thali<br>T.5 und Leichtathletik-<br>Anlage draussen | <b>Tanzkompetenzen<br/>vermitteln!</b><br>Tamara Gassner<br>T.3                           |
| 12:00 – 12:15 Uhr                 | Pause  |   |   |
| 12:15 – 13:45 Uhr                 | <b>Mittagessen</b> , Austausch mit KollegInnen<br>Restaurant Unterlachenhof, Tribschenstrasse 20, 6005 Luzern                                    |   |   |
| 13.45 – 14.00 Uhr                 | Verabschiedung und Verschiebung zu den Orten, an welchen die Halbtagesworkshops stattfinden.   |   |   |
| 14:00 – ca. 16.00<br>Wahlprogramm | <b>Orientierungslauf</b><br>Stefan Wolfisberg<br>Theorieraum, danach<br>draussen Kanti<br>Alpenquai  | <b>Kanu</b><br>Kathrin Fischbacher<br>Segelhafen<br>Tribshorn                       | <b>Tennis</b><br>Patrick Biese<br>Halle oder Platz draussen<br>Kantonsschule<br>Alpenquai |
| 16.00 – 17.00 Uhr                 | <b>Kursende</b> , Kursauswertung per Forms (Mail)  |   |   |

**Anmeldeschluss ist der Samstag, 6.April 2024 !!!**

Link zur Anmeldung:

<https://forms.office.com/e/rsCYADcZC5>

QR-Code zur Anmeldung:



## Beschreibungen der Kurse

|  |   |
|--|---|
| <b>Jonglieren</b><br>Kaspar Tribelhorn                   | <p>Kaum einer Tätigkeit werden so viele positive Effekte nachgesagt wie dem Jonglieren: Es fördert die Konzentration, entspannt steigert die Fitness, verknüpft die linke mit der rechten Hirnhälfte und macht kreativ.</p> <p>Doch wie leitest du am besten Jugendliche beim Jonglieren an? Lerne vom Jonglierexperten und Profijongleur Kaspar Tribelhorn, wie man das Jonglieren mit drei Bällen am einfachsten lernt und mit welchen Übungen du am schnellsten Lernfortschritte erzielst.</p>   |
| <b>Leichtathletik</b><br>J+S LA Expertin<br>Andrea Thali | <p>Die Leichtathletik ist eine physisch geprägte Sportart. Im Basistraining werden die Voraussetzungen geschaffen für die Disziplinen und das Fundament gelegt für eine nachhaltige und gesunde Entwicklung der Kinder und Jugendlichen. Die Trainingsinhalte sollen aufbauend, attraktiv und herausfordernd sein.</p> <p>Schwerpunkte sind:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Beinachsenstabilität und Fusskraft</li><li>- Rumpfstabilität</li><li>- ev. Schulter- und Bruststabilität</li><li>- Schnelligkeit</li><li>- Explosivkraft</li><li>- ev. Mobilität und Beweglichkeit</li></ul> |
| <b>Tanzen</b><br>Tamara Gassner                          | <p><b>08.30 – 10.00 Uhr</b><br/><b>Vom Tanzschritt zur Tanzshow – Bewegung gestalten</b></p> <p>Ein paar Tanzschritte, ein bisschen Tanzwissen und Spass am Gestalten von Bewegung - und schon entsteht eine Tanzshow! Erlebe wie du mit wenig 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</p>                         |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>Videos stehen auf der Plattform Dance4school nach dem Modul zur Verfügung.</p> <p><b>10.30 – 12.00 Uhr</b><br/> <b>Tanzkompetenzen vermitteln</b><br/> Schüler/innen zum Tanzen bringen, ohne dass man selbst Tänzer/in sein muss! In diesem Modul lernst du einfachen 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.<br/> Vor allem das Wie steht in diesem sehr praxisnahen Modul im Zentrum. Hilfsmittel stehen auch nach dem Kurs auf der Plattform Dance4school zur Verfügung.</p> |
| <p><b>OL selbst digital erstellen und anwenden</b></p> <p>Stefan Wolfisberg</p> | <p>In diesem Workshop lernst du, wie du mit <a href="http://www.map.geo.admin.ch">www.map.geo.admin.ch</a> einfach und schnell einen OL kreieren kannst.<br/> Ebenso schauen wir uns an, wie man QR-Codes generiert, um dann damit einen Selfie-OL mit Bildern oder Wegpunkten zu erstellen.<br/> Wir arbeiten mit unserem eigenen Laptop und unserem Smartphone und testen das Erstellte anschliessend direkt Outdoor.</p>   |
| <p><b>Kanu</b></p> <p>Kathrin<br/> Fischbacher</p> <p>Kanulehrerin FA</p>       | <p>Steige ein ins 1er, 2er Kajak oder den 2er, 3er Kanadier und erkunde die Ufer aus einer anderen Perspektive. Ausgerüstet mit Schwimmweste, Paddel und Boot gleiten wir über die Wasserfläche. Unsere Aufgaben an Dich sind einfach zu lösen - manchmal herausfordernd und sogar nass.</p> <p><b>Mitnehmen:</b> T-Shirt mit Ärmel (kein Top), Badehose und Badetuch, lange Hose (KEINE JEANS!) oder wer hat/will Neopren Wind-/Regenjacke, Turnschuhe oder Badeschuhe, ev. Sonnenschutz<br/> <u><b>Brillenbänder!</b></u></p>   |
| <p><b>Tennis</b></p> <p>Patrick Biese</p>                                       | <p>In diesem Modul werden wir drei Themen behandeln. Zuerst starten wir mit «Tennis und Musik»: Was wir schon lange wissen, kommt jetzt auch auf dem Tennisplatz zur Geltung. Musik kann unterstützend wirken und unser Tennisspiel positiv beeinflussen. Danach widmen wir uns dem spannenden Thema Doppel: Zu zweit geht es schneller und es werden andere koordinative Fähigkeiten gefordert als beim Einzelspiel. Im dritten Teil kümmern wir uns noch um die persönliche Technik mit Hilfe der Videoanalyse (Handy oder Tablet mitnehmen).</p>   |