

## Programm Herbstweiterbildung des LVSS 2024

08:00 – 08:20 Uhr	<b>Eintreffen der Teilnehmer:innen, Administration</b> Kaffee, Gebäck, LVSS – Team			
08:20 – 08:30 Uhr	<b>Kurseröffnung</b> , Yannick Kunz, Martin Serena Foyer, Turnhallen Kantonsschule Alpenquai			
08:30 – 10:00 Uhr Wahlprogramm 1	<b>Streeracket</b> Marcel Straub	<b>Klettern</b> Yves Pillonel	<b>Eishockey</b> Philippe Bucher REZ Eiszentrum	<b>Geräteturnen</b> Janis Fasser
10:00 – 10:30 Uhr	Pause			
10:30 – 12:00 Uhr Wahlprogramm 2	<b>Streeracket</b> Marcel Straub	<b>Klettern</b> Yves Pillonel	<b>Eishockey</b> Philippe Bucher REZ Eiszentrum	<b>Geräteturnen</b> Janis Fasser
12:00 – 12:15 Uhr	Pause			
12:15 – 13:30 Uhr	<b>Mittagessen</b> , Austausch mit Kolleginnen und Kollegen Restaurant Unterlachenhof, Tribtschenstrasse 20, 6005 Luzern			
13:30 – 15:00 Uhr Wahlprogramm 3	<b>Streeracket</b> Marcel Straub	<b>Salsa</b> Anfänger Sonja Lienert	<b>Yoga</b> Karin Udvardi	<b>Bogen- schiessen</b> Kurt Kneubühler
15:00 – 15:15 Uhr	Pause			
15:15 – 16:45 Uhr Wahlprogramm 4	<b>Streeracket</b> Marcel Straub	<b>Salsa</b> Fortgeschrittene Sonja Lienert	<b>Yoga</b> Karin Udvardi	<b>Bogen- schiessen</b> Kurt Kneubühler
16:45 – 17:00 Uhr	<b>Kursschluss, Austausch, Anliegen, Wünsche</b>			
17:00 Uhr	<b>Apéro GV</b> Foyer Sporthalle 5			
18:00 Uhr	<b>Generalversammlung LVSS 2024</b> Konferenzraum V1.24 Alpenquai 46-50			

## Kursinhalte Vormittag

<b>Streetracket</b>	<p><b>1) Street Racket: Grundlagen – Fokus auf Bewegungsförderung &amp; Koordination (Vormittag)</b></p> <p><i>Kennenlernen von diversen Anwendungsformen für den Sportunterricht, für die aktive Pausengestaltung, für die Integration in Anlässe und bezüglich Transfer in die Freizeit / viele Flächen mit wenigen Linien in motorisch wertvolle Spiel- und Sportplätze verwandeln können / koordinative Fähigkeiten schulen / Integration, Selbstwertgefühl und Gemeinschaft fördern.</i></p> <p>Im Kurs werden viele verschiedene Spiel- und Übungsformen für grossen und motorisch äusserst wertvollen Bewegungsspass alleine, zu zweit und in Gruppen praktisch kennen gelernt. Zudem bieten die Felder, welche die Teilnehmenden auch selber aufzeichnen und gestalten können, viel Raum für Flexibilität und eigene Spielideen. Die Inhalte können sofort vermittelt und umgesetzt und somit von den Schülerinnen und Schülern auch in der unterrichtsfreien Zeit gespielt werden!</p> <p>Es werden Übungen für indoor und outdoor sowie auf und neben dem Feld aktiv erfahren und zusätzlich Varianten für bewegtes Lernen bzw. Lernen in Bewegung in anderen Fächern (Sprache, Mathematik) zur Inspiration aufgezeigt. Alle koordinativen Fähigkeiten werden geschult und jeder Spieler wird auf seinem Niveau abgeholt und durch rasche Fortschritte motiviert, diese Aktivitäten regelmässig in den Sportunterricht einzubauen.</p> <p>Videotipp 1: <a href="#">Street-Racket-Teaser</a>  Videotipp 2: <a href="#">Grundlagen &amp; Varianten</a></p>
<b>Klettern</b>	<p><b>Sichern und Toprope Klettern in der Sporthalle</b></p> <p>Klettern in der Schule bietet nicht nur eine spannende Abwechslung im Sportunterricht, sondern fördert auch wichtige Fähigkeiten wie Koordination, Kraft und Teamarbeit. Die Schülerinnen und Schüler lernen, Verantwortung zu übernehmen, indem sie ihre Mitschülerinnen und Mitschüler beim Sichern unterstützen.</p> <p><b>Themen:</b></p> <p>Wir wiederholen die Sicherungsknoten Achter und Halbmastwurf (HMS) und vertiefen, wie man eine Klasse beim Klettern anleitet und korrekt sichert. Es werden Warm-up-Spiele und Kletterchallenges vorgestellt, die den Unterricht bereichern. Auch besprechen wir verschiedene Organisationsformen für das Klettern mit einer ganzen Schulklasse und geben Anregungen für das Training der Arm- und Hangkraft, inspiriert von Ninja-Warrior.</p>
<b>Eishockey</b>	<p>In diesem Workshop vermitteln wir euch spielerisch: die Schlittschuhlauf-, Stocktechnik, Scheibenführung, Passen, Schiessen und Spiel. Dieser Workshop erteilt ein Nachwuchstrainer des HC- Luzern. <b>(Helm und Handschuhe müsst ihr selbst mitnehmen)</b></p>
<b>Geräteturnen</b>	<p>In diesem Workshop lernt ihr kleine, geeignete Übungsabfolgen an folgenden Geräten: Schaukelringe, Boden, Reck, Barren, Stufenbarren und Sprung. Für alle Stufen geeignet.</p>

## Kursinhalte Nachmittag

<p><b>Streetracket</b></p>	<p><b>2) Street Racket: Vertiefung – Fokus auf Bildungsförderung &amp; Kognition (Nachmittag)</b></p> <p><i>Vertiefende Anwendungsformen für den Sportunterricht, für die aktive Pausengestaltung, für die Integration in Anlässe und bezüglich Transfer in die Freizeit / viele Flächen mit wenigen Linien in motorisch wertvolle Spiel- und Sportplätze verwandeln können / koordinative Fähigkeiten schulen / Integration, Selbstwertgefühl und Gemeinschaft fördern.</i></p> <p>Im Kurs werden Street-Racket-Basics kurz aufgefrischt und anschliessend fortgeschrittene Spiel- und Übungsformen für grossen und motorisch äusserst wertvollen Bewegungsspass alleine, zu zweit und in Gruppen praktisch kennen gelernt. Die Felder, welche die Teilnehmenden auch selber aufzeichnen und gestalten können, bieten viel Raum für Flexibilität und eigene Spielideen. Die Inhalte können sofort vermittelt und umgesetzt und somit von den Schülerinnen und Schülern auch in der unterrichtsfreien Zeit gespielt werden. Es werden Übungen für indoor und outdoor sowie auf und neben dem Feld aktiv erfahren und zusätzlich Varianten für bewegtes Lernen bzw. Lernen in Bewegung in anderen Fächern (Sprache, Mathematik) zur Inspiration aufgezeigt. Alle koordinativen Fähigkeiten werden geschult und jeder Spieler wird auf seinem Niveau abgeholt und durch rasche Fortschritte motiviert, diese Aktivitäten regelmässig in den Sportunterricht einzubauen.</p> <p>Videotipp 1: <a href="#">Street-Racket-Teaser</a>  Videotipp 2: <a href="#">Grundlagen &amp; Varianten</a></p>
<p><b>Salsa</b></p>	<p><b>Salsa cubana (Anfänger)</b>  In diesem Kurs lernst du, wie du Salsa lustvoll vermitteln kannst. Wir starten mit dem Grundschrift und verschiedenen Variationen (Pasitos: Schrittkombinationen ohne PartnerIn) und führen dann erste Figuren mit Partner*in ein. Du lernst das Führen und Folgen, da du als Lehrperson beides vermitteln können musst! Es werden keine Vorkenntnisse in Salsa Cubana vorausgesetzt.</p> <p><b>Salsa cubana (Mittelstufe)</b>  In diesem Kurs gehen wir davon aus, dass du den Grundschrift schon gut beherrschst und diesen in verschiedenen Tanzfiguren anwenden kannst. Auch in diesem Kurs starten mit einigen Pasitos und führen dann verschiedene eher anspruchsvollere Figuren mit Partner*in ein.</p>
<p><b>Yoga</b></p>	<p>Zeit haben für dich. Schenke deiner Atmung und deinem Körper deine Aufmerksamkeit. Karin führt dich durch ruhige und fließende Asanas (Körperpositionen) kombiniert mit Atemübungen. Eine Ruhe breitet sich aus.</p> <p>Karin Udvardi ist Hochschulsportlehrerin und Yogalehrerin in Luzern  <a href="http://www.hscl.ch">www.hscl.ch</a>  <a href="http://www.raum-fuerbewegung.ch">www.raum-fuerbewegung.ch</a></p>
<p><b>Bogenschiessen</b></p>	<p>Wir schiessen mit einfachen Recurve-Bögen auf Kurzdistanz. Nach einer kurzen Einführung schiessen wir intuitiv, d.h. ohne Zielvorrichtung und messen uns in vielen kleinen Wettkämpfli. Dazu gibt es Infos zu Unterricht und Beschaffung. (Mat. von KSW)</p>