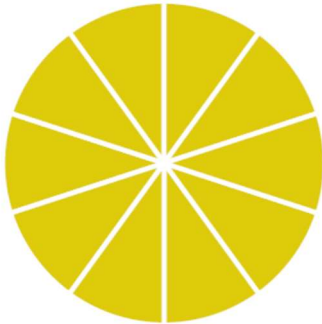


Kurs 1

Erscheinungs- und Trainingsformen. Integration von Vermitteln und Fördern

Rahmenbedingungen	
Dauer	60min
Teilnehmende	8 Personen
Ziele	Die Teilnehmenden: - wissen was Bewegungs- und Spielgrundformen sind. - wenden Trainingsformen an und können Erscheinungsformen G+T zuordnen. - lassen sich von Lernbausteinen und mobilesport.ch inspirieren. - erkennen, dass Vermitteln und Fördern grundlegende Fähigkeiten von Leitenden sind.
Links	https://www.jugendundsport.ch/de/js-leitbild https://www.swissolympic.ch/verbaende/fstem-sport-athletenentwicklung.html https://www.mobilesport.ch/gymnastik-und-tanz/gymnastik-und-tanz-trainingsformen-zu-den-erscheinungsformen/# https://www.apps.baspo.admin.ch/ndbjs/orgcheck/fragebogen/default.asp?org=leiter&spr=d

Lernen initiieren: Ins Thema «eintauchen»			
Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze	Material
5'	Improvisation in Gruppe: - jede Person sucht sich eine Person aus, deren improvisierte Bewegungen sie nachahmt - Verschiedene Qualitäten in der Bewegung (schnell, langsam, abgehackt, fein, fliegend, ...)	Freier Betrieb	Musik: Purple Hat – Sofi Tukker
5'	Bewegungsgrundformen kennenlernen: - im Plenum sammeln, welche Bewegungsgrundformen kennen wir in der Gymnastik? - durch Fortbewegung zu Musik verschiedene Bewegungsgrundformen erleben  Bewegungsgrundformen ▶ Laufen, Springen ▶ Balancieren ▶ Rollen, Drehen ▶ Klettern, Stützen ▶ Schaukeln, Schwingen ▶ Rhythmisieren, Tanzen ▶ Werfen, Fangen ▶ Ringen, Raufen ▶ Rutschen, Gleiten ▶ Weitere Formen	Plenum, Zu zweit einander folgend (eine Person gibt vor, die andere macht nach)	Musik: Polo Pan – Ani Kuni La fine equipe - Tournament d'amour Ausdruck Bewegungsformen

10'	Spielgrundformen kennenlernen: Stafette zu den Erscheinungsformen G+T  Für uns Leitende sind die neun Erscheinungsformen in Gymnastik und Tanz wegweisend. Sie bilden den Ausgangspunkt, um Aktivitäten und Trainings zu planen und durchzuführen. - Den Körper bewusst wahrnehmen und wirkungsvoll bewegen - Den Körper sicher ausbalancieren - Dynamisch abspringen und sicher landen - Kontrolliert um verschiedene Achsen rotieren - Bewegungsabläufe variantenreich gestalten - Musik fantasievoll interpretieren - Beziehungen wertschätzend aufbauen und aufgeschlossen interagieren - Requisiten und Handgeräte vielseitig und kreativ einsetzen - Persönliche Bewegungsstile respektieren	Kleingruppen	Markierungskegel, Erscheinungsformen-Schnipsel (Puzzle) Ausdruck Spielgrundformen
Kompetentes Handeln einfordern: An eigenen Praxiserfahrungen anknüpfen			
Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze	Material
5'	Erscheinungsformen G+T: Bewegungsabläufe variantenreich gestalten inkl. «Kontrolliert um verschiedene Achsen rotieren», «Dynamisch Abspringen und sicher landen», «Den Körper sicher ausbalancieren» Farben für verschiedene Bewegungen: Rot = Sprung (Beispiel: einfacher: Rösslisprung, Anschlagsprung; schwieriger: Wendesprung, Schersprung) Blau = Drehung (Beispiel: gelaufene Drehung, Pirouette tief, Pirouette hoch) Gelb = Balance/Gleichgewichtselement (Beispiel: Passé, Winkelsitz) Grün = Schrittfolge	Freier Betrieb	Musik, farbiges Papier

	Farben einzeln einführen indem frei bewegt wird in der Halle und bei «Begegnung» mit Farbe ausgeführt wird.		
10'	Gruppen bilden und eigene Reihenfolge machen lassen Farbpalette  Du verteilst den Kindern und Jugendlichen verschiedene farbige Punkte oder Gegenstände, die je für eine Bewegung (z. B. Schritt, Wellenbewegung, Drehung) stehen. Sie bestimmen in kleinen Gruppen die Reihenfolge der Farben und somit der Bewegungen. Dann üben und variieren sie die Abfolge.  Die Kinder und Jugendlichen lernen, Bewegungsabläufe zu gestalten und eigene Bewegungen hinzuzufügen.  - Die Reihenfolge vorgeben, weniger Farben einsetzen (→) - Eigene Bewegungen oder die Bewegungsfolge mit den Komponenten Raum, Zeit und Kraft ergänzen (→) - Farben mischen: einen Galoppsprung (blau) mit einem Armkreis (weiss) ergänzen, was einen Galoppsprung mit einem gleichzeitig ausgeführten Armkreis ergibt (→)  - Moosgummi-Punkte in verschiedenen Farben, Farbwürfel oder buntes Material (z. B. Reifen, Seile und Bänder)	Kleingruppen à 2-3 Personen	Farbiges Papier
5'	Danach weitere Komponenten ergänzen: - Weiss = Arm - Schwarz = Kopf - Braun = Schulter Zusammen reflektieren: Welche Erscheinungsformen haben wir gebraucht?		
10'	Lernbaustein Organisationsformen anschauen lassen. QR-Code scannen und Hinweis auf weitere LBS (frei zugänglich)	Plenum	QR Code

	  Lernbausteine Organisationsformen Zusammen reflektieren: - welche Organisationsformen benutze ich im Gymnastiktraining besonders oft, welche weniger? Warum? - Welche sind mir neu? - Welche möchte ich ausprobieren?		
5'	Hinweis auf Good Practices im Manual G+T sowie Mobilesport  Erscheinungsformen G+T inkl. Trainingsformen Vermitteln: - Vielseitige Lernarrangements planen und umsetzen → verschiedene Organisationsformen inkl. Gruppenarbeiten - Individuelle und gemeinsame Erfolgserlebnisse ermöglichen → vorzeigen von eigener Bewegungsabfolge, Stafette als Wettkampf: welche Gruppe ist zuerst fertig? Fördern: - Selbstwahrnehmung fördern → Einstieg Improvisation - Teamgeist fördern → Gruppenarbeit Erscheinungsformen, zu Zweit Hinweis auf J&S Leiter:innencheck:	Plenum	QR-Codes Manuale

			
3'	Was nehmt ihr mit? Feedback/Fragen	Plenum	