

Herbstkurs für Riegenleiterpersonen und Turnende

Kursdaten	Samstag, 29. Oktober 2022
Ort	Turnhalle Wühre Kaustrasse 3c 9050 Appenzell
Kurszeit	08:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Kursinhalt	Lektionen aus den polysportiven Bereichen dienen der persönlichen Weiterbildung und bieten praktisch umsetzbare Inputs für die Umsetzung in den eigenen Riegen
Kursblöcke	Es kann aus jedem Block ausgewählt werden. Für die Auswertung des Jugendturnfestes wird gebeten, eine Person als Vereinsvertretung anzumelden. Es können sich maximal 30 Personen pro Block anmelden. Dafür wird der Anmeldungseingang berücksichtigt.
Hinweis	Die Kurse sind so gestaltet, dass in allen Blöcken alle Altersgruppen angesprochen sind.
Mitnehmen	Sportbekleidung, Turnschuhe
Kurskosten	Die Kosten werden für die ATV-Mitglieder vom ATV übernommen
Anmeldung	mit dem Anmeldeformular oder per Mail an ausbildung@app-tv.ch
Anmeldeschluss	20. Oktober 2022

Wir freuen uns auf viele Teilnehmende!

Mit freundlichen Grüssen
APPENZELLISCHER TURNVERBAND
Ressort Ausbildung

Silvia Fritsche

8:00-8:15	Eintreffen, Begrüssung,	
8:15-9:15	A1 Drehwurf Die Grundlage für alle drehenden Würfe. Der Drehwurf bei Jugendwettkämpfen ist die Grundlage für alle weiteren Würfe mit Drehungen bis zu Kugelstossen und Diskuswerfen. Kursleitung: Myriam Mazenauer	B1 Springen – für Leichtathleten und Spielsportler Trainingstipps und Trainingsformen für das Springen in die Höhe und in die Weite. Praktisch und sofort umsetzbar. Kursleitung: Mirco Gähler (Ostschweiz Athletics)
9:15-9:30	Pause, Hallenwechsel	
9:30-10:30	A2 Auswertung Jugendturnfest Das erste Appenzeller Jugendturnfest wird reflektiert, ausgewertet und in die Zukunft geführt. Kursleitung: Urs Zuberbühler/Esther Diem	B2 Fasziendehnungen Wie das Dehnen das sportliche Training unterstützt und deine Flexibilität fördern kann. Kursleitung:
10:30-10:45	Pause, Hallenwechsel	
10:45-11:15	A3 Parkour Einführung in die neue Trendsportart. Die Halle wird zum Hindernisgelände. Der Überwindung sind keine Grenzen gesetzt. Die Sportart fasziniert Jugikinder, Geräteturnende und bewegungsliebende Menschen gleichermaßen. Kursleitung: Cyrill Tanner, STV	B3 Rope Skipping Aktivierende, effektive und gnazheitliche Traingseinheit mit vielen Beispielen für ein schwungvolles Aufwärmen, Zwischentraining, Aussentraining, Gruppentraining und für zu Hause. Spass und schneller Erfolg garantiert. Kursleitung: Lara Zedi
11:45-12:00	Kursauswertung und Verabschiedung	