

Modul, Trailrunning (SLV 308-24) vom 11. – 13.10.2024

Gute J+S-Aktivitäten – Sportartunterrichten, Sportart verstehen, Sich als Leiter engagieren

Freitag, 11.10.2024		
09:30 Villeret / Chasseral - JuraHaus		Kursbeginn Vorstellungsrunde / Kursziele
10:00 Villeret / Chasseral - JuraHaus		LA / Trailrunning Verstehen Grundlagen der Leistung, Entwicklung und Belastung
10:45 Villeret / Chasseral - JuraHaus		LA / Trailrunning Vermitteln Trainingsplanung 1 + Schnelligkeit
12:00 Bellavista		Mittagessen
13:30 Tramelan - JuraHaus		Trailrunning Verstehen Lauftechnik und Fehlerkorrektur
14:30 Tramelan - JuraHaus		Trailrunning Verstehen Kraft
15:30 Outdoor im Gelände		Trailrunning Unterrichten + Good Practice Schnelligkeit, Kraft & Beweglichkeit, Lauftechnik und Fehlerkorrektur
18:30 Bellavista		Nachtessen
19:45–20:45 Villeret / Chasseral - JuraHaus		LA / Trailrunning Verstehen Ausdauer und Energiebereitstellung

Samstag, 12.10.2024		
7:30 Bellavista		Frühstück
08:30 Tramelan - JuraHaus		Trailrunning Verstehen Disziplinspezifische Ausdauer
10:00 Outdoor im Gelände		Trailrunning Unterrichten + Good Practice Praxisbeispiel Gelände
12:00 Bellavista		Mittagessen
13:30 Villeret / Chasseral - JuraHaus		Umfeld pflegen + Innovieren Wertvoller Sport in der Schweiz / Update Jugend+Sport
14:15 Tramelan - JuraHaus		Trailrunning Unterrichten Auswertung der Trainingsbeobachtung
16:00 Stadion od. Halle EDW		LA / Trailrunning Unterrichten + Good Practice Lauf ABC + Ausdauer
18:30 Bellavista		Nachtessen
19:30 – 20:45 Tramelan - JuraHaus		Trailrunning Vermitteln Auswertung Praxisbeispiel Ausdauer + Trainingsplanung 2 Trailrunning

Sonntag, 13.10.2024		
7:30 Bellavista		Frühstück
08:30 Tramelan - JuraHaus		Trailrunning Verstehen + Unterrichten Trainingsplanung in Gruppen
10:30 Stadion od. Halle EDW		Trailrunning Verstehen Gemeinsame Auswertung der Trainingsplanung
12:15 Bellavista		Mittagessen
13:30 Villeret / Chasseral - JuraHaus		LA / Trailrunning Verstehen Lernkontrolle Evaluation
14:30 Villeret / Chasseral - JuraHaus		Umfeld pflegen + Innovieren Lernjournal, Ausblick, Kursauswertung
15:30		Kursschluss

Kurskader Thomas Hürzeler, Patrick Bertschi

Teilnehmende Damen: 3 / Herren: 8 / **Total: 11**



Informationsvermittlung
Einordnen



Interaktion
Austausch



Sportpraxis
Erleben



Pause



Reflexion