

# Modul Technische Disziplinen, Mehrkampf / Disiplines techniques multiples (SLV 302-24) vom 02. - 05.08.2024

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

| Freitag / Vendredi, 02.08.2024 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                          | Samstag / Samedi, 03.08.2024  |                                                                                       |                                                                                                                                                |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:15–10:00<br>HHG 203         |                                                                                       | <b>Kursbeginn / Début du cours</b><br>Vorstellungsrunde / Kursziele - Présentation / Objectifs du cours                                                                                  | 7:30<br>Bellavista            |    | <b>Frühstück / Déjeuner</b>                                                                                                                    |
| 10:30–12:00<br>Stadion<br>EDW  | <br> | <b>LA Verstehen / Comprendre l'athlétisme</b><br><b>Technikverständnis im Mehrkampf</b><br><i>Compréhension de la technique dans les concours multiples</i>                              | 8:30–9:30<br>HHG 203          |    | <b>LA Verstehen / Comprendre l'athlétisme</b><br><b>Trainingslehre Schnelligkeit</b><br><i>Théorie de l'entraînement vitesse</i>               |
| 12:15<br>Bellavista            |                                                                                       | <b>Mittagessen / Dîner</b>                                                                                                                                                               | 10:00–12:00<br>Stadion<br>EDW |    | <b>LA Unterrichten / Enseigner l'athlétisme + Good Practice</b><br><b>Sprint/Start – Sprint/départ</b>                                         |
| 14:30–17:30<br>Stadion<br>EWD  |                                                                                       | <b>LA Unterrichten / Enseigner l'athlétisme + Good Practice</b><br><b>Hochsprung / Hauteur</b><br><br><i>im Wechsel mit</i><br><b>Kugel / Poids</b>                                      | 12:15<br>Bellavista           |    | <b>Mittagessen / Dîner</b>                                                                                                                     |
| 17:30–18:00<br>Stadion<br>EWD  |                                                                                     | <b>Cool down und Selbstreflexion / cool down et réflexion</b><br><i>personnelle</i>                                                                                                      | 13:30–14:15<br>HHG 203        |    | <b>LA Verstehen / Comprendre l'athlétisme</b><br><b>Beobachten-Beurteilen-Beraten</b><br><i>Observer-évaluer-conseiller</i>                    |
| 18:30<br>Bellavista            |                                                                                     | <b>Nachtessen / Souper</b>                                                                                                                                                               | 14:45–17:30<br>Stadion<br>HEW |    | <b>LA Unterrichten / Enseigner l'athlétisme + Good Practice</b><br><b>Stab / Perche</b><br><br><i>im Wechsel mit</i><br><b>Speer / Javelot</b> |
| 19:45–20:45<br>HHG 203         |                                                                                     | <b>LA Vermitteln / Transmettre l'athlétisme</b><br><b>Grundlagen der Leistung, Entwicklung und Belastung)</b><br><i>Bases de la performances du développement et de la chargeabilité</i> | 17:30–18:00<br>Stadion<br>EWD |  | <b>Cool down und Selbstreflexion / cool down et réflexion</b><br><i>personnelle</i>                                                            |
|                                |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                          | 18:30<br>Bellavista           |  | <b>Nachtessen / Souper</b>                                                                                                                     |
|                                |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                          | 19:45–20:45<br>HHG 203        |  | <b>LA Verstehen / Comprendre l'athlétisme</b><br><b>Trainingsplanung 1 / Planification d'entraînement 1</b>                                    |



Informationsvermittlung  
Einordnen



Interaktion  
Austausch



Sportpraxis  
Erleben



Pause



Reflexion

| Sonntag / Dimanche, 04.08.2024 |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7:30<br>Bellavista             |    | <b>Frühstück / Déjeuner</b>                                                                                                                                                                                                     |
| 08:30–09:30<br>HHG 203         |    | <b>LA Verstehen / Comprendre l'athlétisme</b><br><b>Ausdauer / Endurance</b>                                                                                                                                                    |
| 10:00–12:00<br>Stadion<br>EDW  |    | <b>LA Unterrichten / Enseigner l'athlétisme + Good Practice</b><br><b>Hürden / Haies</b>                                                                                                                                        |
| 12:15<br>Bellavista            |    | <b>Mittagessen / Dîner</b>                                                                                                                                                                                                      |
| 13:45–14:30<br>HHG 203         |    | <b>Umfeld pflegen + Innovieren /</b><br><b>Se soucier de l'entourage + innover</b><br><b>Wertvoller Sport in der Schweiz / Update Jugend+Sport</b><br><i>Un sport respectueux de valeurs éthiques / Update Jeunesse + Sport</i> |
| 15:00–18:00<br>Stadion<br>EDW  |    | <b>LA Unterrichten / Enseigner l'athlétisme + Good Practice</b><br><b>Weitsprung / Longueur</b><br><br><i>im Wechsel mit</i><br><br><b>Diskus / Disque</b>                                                                      |
| 17:30–18:00<br>Stadion<br>EWD  |  | <b>Cool down und Selbstreflexion / cool down et réflexion</b><br><i>personnelle</i>                                                                                                                                             |
| 18:30<br>Bellavista            |  | <b>Nachtessen / Souper</b>                                                                                                                                                                                                      |
| 19:45–20:45<br>HHG 203         |  | <b>LA Vermitteln / Transmettre l'athlétisme</b><br><b>Trainingsplanung 2 / Planification d'entraînement 2</b>                                                                                                                   |

| Montag / Lundi, 05.08.2024    |                                                                                     |                                                                                                                               |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7:30<br>Bellavista            |  | <b>Frühstück / Déjeuner</b>                                                                                                   |
| 08:30–09:30<br>HHG 203        |  | <b>LA Verstehen / Comprendre l'athlétisme</b><br><b>Trainingslehre Kraft (C110)</b><br><i>Théorie de l'entraînement force</i> |
| 10:00–12:00<br>Stadion<br>EDW |  | <b>LA Unterrichten / Enseigner l'athlétisme + Good Practice</b><br><b>Krafttraining Praxis / Musculation pratique</b>         |
| 12:15<br>Bellavista           |  | <b>Mittagessen / Dîner</b>                                                                                                    |
| 14:00–15:15<br>HHG 203        |  | <b>LA Verstehen / Comprendre l'athlétisme</b><br><b>Lernkontrolle Evaluation / Contrôle d'apprentissage Evaluation</b>        |
| 15:30<br>HHG 203              |  | <b>Kursschluss / Fin du cours</b>                                                                                             |

**Kurskader** Philipp Huber, Stéphane Sauter, Jonas Fringeli, Matthias Zürcher, Fränzi Antoine-Straubhaar

**Teilnehmende** Damen: 15 / Herren: 15 / **Total: 30**



Informationsvermittlung  
Einordnen



Interaktion  
Austausch



Sportpraxis  
Erleben



Pause



Reflexion