

043 Bewegung und Sport

030u040 Fachbereiche

24.043.05.01

Trampolin – nur Fliegen ist schöner

Schuljahr: 24/25

Kursdaten: Mittwoch 02.04.2025 13:30 - 17:30

Leitung: René Plüss, Trampolin Experte

Kursdauer: 4 Stunden

Kursplätze: 14 - 18

Kursort: PHSZ, Goldau

AUSSCHREIBUNGSTEXT

ZIELE

Die Teilnehmenden

- erlernen die richtige Handhabung und den Umgang mit dem Gerät
- lernen das Trampolinspringen in spielerischer Art kennen
- beweisen Mut (vom Einfachen zum Schweren)

INHALT

In einem ersten Teil werden sich die Teilnehmenden vor allem um die Installation und die Sicherheitsvorkehrungen kümmern.

Diverse Spielformen vermitteln ein Gefühl vom Tuch und dessen Verhalten. Die Kernposen, bekannt aus dem Bereich des Turnens, helfen die Kraft zu verbessern und die entsprechenden Elemente einfacher auszuführen. Alle Grund-, Basis- und Sicherheitssprünge werden in dieser Weiterbildung aufgebaut und mit Drehungen um die Körperachsen erweitert, also vom Einfachen zum Schweren.

Als krönenden Abschluss erlernen alle Teilnehmenden eine Salto vorwärts wie auch rückwärts.

KURSADRESSE

Berufsbildungszentrum Goldau, Zaystrasse 44, 6410 Goldau
Sporthalle 1. Damen Garderobe 1, Herren Garderobe 2

FÜR LEHRPERSONEN OHNE LEHRDIPLOM

ja

ZIELGRUPPE

Lehrpersonen alle Stufen/Zyklen,
Unterrichtende ohne Lehrdiplom