

## J+S Modul Fortbildung Turnen SO 554/20 vom 7. März 2020 in Egerkingen



### Führen mit dem Spassfaktor

An einem von der Kantonalen Sportfachstelle organisierten Fortbildungsmodul im Turnen beteiligten sich in Egerkingen 37 J+S-Leiterinnen und -Leiter. Nach einem kurzen theoretischen Einstieg durch Kursleiter Theo von Arx erprobten die Teilnehmenden in vier praktischen Sequenzen, wie sich gehaltvolle J+S-Aktivitäten realisieren lassen. Am Beispiel der Leichtathletik erfuhr eine Gruppe, wie sich durch das Lernen aus Fehlern ein förderliches Klima ergibt. Derweil beschäftigte sich die andere Gruppe mit dem Kin-Ball. Dabei galt es, attraktive Aufgaben zu stellen und Rückmeldungen zu geben mit dem Ziel, individuelle und gemeinsame Erfolgserlebnisse zu kreieren.

Am Nachmittag lernten die Anwesenden, wie sich auch der Spassfaktor als Führungsinstrument nutzen lässt. Bei den Burner Games ging mit Bootcamp-Sitzball, Chaos-Brennball oder dem Torero-Spiel so richtig die Post ab. Auch für das Gelingen dieser Spiele ist aber eine klare Struktur der Lektion mit Aufwärmern, sicher und korrekt ausgeführten Übungen sowie Abschlussritualen wichtig.



In der zweiten Turnhalle lag der Fokus auf der Partnerakrobatik, und auch hier kam der Spassfaktor beim Üben ganz sicher nicht zu kurz. Das Ausführen von Körperkunststücken, an denen zwei oder mehrere Personen beteiligt sind, fördert die kindliche und jugendliche Entwicklung auf vielfältige Art. Mit dem Bilden von Pyramiden und anderen Körperfiguren setzt die Partnerakrobatik einen Gegenpol zu anderen Sportarten, indem nicht der Wettkampf gegeneinander, sondern das Miteinander beim Meistern von Herausforderungen im Vordergrund steht. Körperkontakt, Vertrauen, Kooperation, Kommunikation und das Wir-Gefühl sind wichtig. Physisch sind Körperspannung, Differenzierungsfähigkeit, Gleichgewicht und Kraft zentrale Aspekte. Auf der psychischen Ebene werden Fähigkeiten wie Körperwahrnehmung, Aufmerksamkeit, Selbstständigkeit, Selbsteinschätzung und Selbstvertrauen gefördert.

