

**J+S Module Fortbildung Turnen in Biberist –  
SO 596/17 vom 18. November 2017 und SO 597/17 vom 19. November 2017**



**Trainingsplanung erfolgreich in der Praxis umgesetzt**



**Total 80 J+S-Sport-Leiter/-Innen besuchten kürzlich in Biberist zwei Fortbildungsmodulare in der Sportart Turnen. Der von der kantonalen Sportfachstelle organisierte Kurs stand unter der Hauptleitung von Theo von Arx (Schinznach), unterstützt wurde er von Judith Freudiger (Bubendorf), Rebekka Flury (Stüsslingen) und Christian Hutmacher (Bern), die als Klassenlehrpersonen fungierten.**

Turnen mit den Hauptsportarten Geräteturnen, Leichtathletik, Gymnastik und Tanz sowie verschiedenen Spielsportarten ist sehr vielseitig, entsprechend abwechslungsreich soll auch das Repertoire sein, das die J+S-Leitenden in den Trainings darbringen. Eine erste Theorielektion galt der Trainingsplanung im Turnen. Ausgerüstet mit Laptops oder Tablets bestimmten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Ziele und Inhalte in ihrem J+S Trainingshandbuch. Kursleiter Theo von Arx zeigte auf, wie die Planungen Schritt für Schritt konkretisiert wird, von der Jahresplanung über Grobplanung, Feinplanung bis hin zur Gestaltung einzelner Lektionen. Von vornherein soll dabei auf vielseitige und abwechslungsreiche Trainingseinheiten und Themen geachtet werden.

### **Turnen als vielseitige Sportart kennenlernen**

In Form von Musterlektionen zeigten die vier Turnexperten auf, wie eine gute Trainingsplanung sich in der Praxis umsetzen lässt. Dazu konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, allesamt J+S Leitende in den Turnvereinen des Kantons Solothurn und angrenzenden Kantonen, die Vielseitigkeit der Sportart Turnen anschaulich erfahren.

„Gleiche Ziele – unterschiedliche Gruppen“ lautete das Motto von Judith Freudigers Lektion. Damit sprach die Turnexpertin heterogene Gruppen an, die ein gemeinsames Ziel verfolgen, wie miteinander an einem Turnfest teilzunehmen. Freudiger zeigte vor, wie ein zielorientiertes Team zusammen mit einer Fun-Gruppe oder eine reine Knabengruppe mit einer reinen Mädchengruppe dank konsequenter Planung erfolgreich auftreten können.

Dass Faustball nicht nur in Männerriegen gespielt wird sondern auch für J+S-altrige attraktiv sein kann, demonstrierte Christian Hutmacher (Bern) in seiner Lektion mit dem Thema „Schwerpunktlagerung- vom Anschlag bis zur Abnahme“. In seiner abwechslungsreichen Lektion setzte Hutmacher allerlei grosse und kleinere Bälle ein, wobei die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in kleineren und grösseren Gruppen in verschiedengrossen Feldern gegeneinander spielten.

Rebekka Flury zeigte auf, wie Krafttraining als Basis für alle Bereiche des Turnens zielgerichtet und wirksam umgesetzt werden kann. Dabei variierte sie Übungen in verschiedenen Gruppengrössen, mit- und ohne Handgeräte, mit - und ohne Musik sowie als Teil des Einlaufens oder als Hauptteil einer Lektion.

„Vom Werfen mit dem Ball zum Schleuderball“ war die Lektion überschrieben, die Theo von Arx leitete. In der Erarbeitung der für viele der J+S-Leitenden neuen Bewegungsgrundform des Schleuderns achtete der Kursleiter darauf, dass zwingend beidseitig geworfen wurde. In der anregenden Lektion kamen auch unkonventionelle Wurfgegenstände wie Fahrradpneus zum Einsatz.