

Jugileiterkurs

Einwärmen:

1. Atomspiel mit Vorgaben wie z.B.
 - Nach Zahl 7 oder 20.
 - 5 Frauen und 5 Männer zusammen nicht gemischt.
 - 3 Frauen und 3 Männer gemischt.
 - Gleiche t-shirt Farbe
 - Gleicher Turnverein zusammen5'

2. Stabilisationsübungen
 - In Liegestützposition auf die Hände schlagen
 - Auf einer Linie Partner aus dem Gleichgewicht bringen entweder mit Fuss oder mit Hand

3. Bring Sally up Bring Sally down
 - Kniebeuge und Strecksprung
 - Stabiposition & Liegestützposition
 - Ruderposition5'

4. Aktives Dehnen
5'

<p>Wenn Ballbesitz wechselt sofort weiter spielen. Pässe müssen Bodenauf gespielt werden damit man sieht ob er hindurch gespielt wurde.</p> <p>Abtupfen: Mannschaft A ist draussen, Mannschaft B im Feld. Es wird immer 1 Person von Team A aufs Feld geschickt. Team B versucht diese Person abzutupfen. Mit dem Ball darf nicht gerannt werden. Nur durch Zuspiel. Ziel so schnell wie möglich.</p> <p>Ball in Ring: 2 Teams gegeneinander. Insgesamt 6 teams. Ringe am Boden verteilen. 2 minuten pro team zeit, Bälle im Ring abzulegen. Verhindern kann man wenn Fuss im Ring.</p> <p>Kopfball an die Wand: Versuchen nur durch Zuspiel. Einen kopfball an die Wand zu spielen. Zone ab wo man darf Kopfball spielen festlegen.</p>	<p>Bälle</p> <p>Ringe und Bälle</p> <p>Bälle</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>4-5'</p>
<p>Hennen auf Bänkli: Jede Gruppe erhält ein Bänkli. Dieses ist umgekehrt aufgestellt und die Gruppe stellt sich darauf. Leiter sagt nun, wie sich die Gruppe zu formatieren hat. Wenn jemand der Gruppe herunterfällt, muss die ganze Gruppe eine Runde renne. Danach müssen sie aber in der gleichen Reihenfolge wieder aufs Bänkli stehen.</p>	<p>6 Bänkli</p> <p>TN gleichmässig auf diese 6 Bänkli verteilen. Wenn spiel Fertig Bündel verteilen, damit Gruppen klar sind.</p>	<p>6-7'</p>
<p>Hennenvölk Völkerball 2 Mannschaften gegeneinander. 2 Bänkli werden am Ende des Feldes umgekehrt aufgestellt. Wenn</p>	<p>6 Bänkli und 6 Bälle</p> <p>Halle in 3 Teile unterteilen. In jedem drittel spielen 2 Teams gegeneinander. Es darf</p>	<p>7-8'</p>

jemand abgeschossen wurde, muss er aufs Bänkli. Dieser kann wieder zurück, wenn er einen Pass vom Teammitglied auf der anderen Seite erhält, und danach erfolgreich einen Gegenspieler abschiessen kann.	nur mit der schwachen Hand gespielt werden.	