

J+S-Kids EK inkl. Herbstkurs Ressort Jugend
7./8. November 2009
3-Fach Sporthalle Schönenbüel Unterägeri (ZG)

Am Samstag, den 7. November 2009, war es nun endlich soweit. Der Kurs, mit 38 J+S-Kids und 9 FK Teilnehmer konnte beginnen.

Morgens um 08.00 Uhr kamen schon die Ersten in die Turnhalle Schönenbüel im wunderschönen Ägerital.

Kaum eingetroffen, gab es auch schon die erste Herausforderung...Wir durften uns für 2 verschiedene Lektionen eintragen. Zur Auswahl standen:

- Geräteturnen bei Gabriela Reiser
- LA Wurftechnik bei Annic Glarner
- Klettern einmal anders bei Severin Püntener

Kaum waren wir umgezogen, begrüßten uns auch schon die 2 jungen, sympathischen, gut aussehenden Damen Daniela Leuenberger, alias Guschi, und Regula Felder! ;-)

Mit ihrer offenen Art, verstanden sie sich sofort mit allen Teilnehmern.

Nachdem sie alle Kursleiter von dem heutigen Tag vorgestellt hatten, ging es so gleich mit der Einstimmung von Guschi los, ab dann wussten wir, uns erwartet ein lernreicher Tag.

Während die einen den Aufbau Rad-Rondat bei Gabriela erlernten, ging ich in die Lektion „Klettern einmal anders“ bei Severin.

Kaum waren wir in der Halle 1, kletterten wir auch schon wie die Affen an der Sprossenwand von rechts nach links oder von links nach rechts... ;-) In kürzester Zeit, hatten wir in Gruppen verschiedene Posten aufgestellt und wir lernten dabei, wie die Kinder richtig Springen + Klettern, wie sie Erfahrungen mit der Höhe machen können, etc.

Jetzt wo wir wussten, dass es schönes Wetter gibt, konnten wir ohne schlechtes Gewissen die Lektion wechseln und es ging weiter mit der Wurftechnik bei Annic.

Dort hatten wir verschiedene Wurftechniken kennengelernt. Dies war sehr interessant einmal aus zu probieren und man erkannte zugleich den Unterschied. Ich glaube keiner von uns hatte jemals zuvor so viele Bälle geworfen wie in dieser Stunde...und selbst am nächsten Tag hatte unser Muskelkater an den Armen + Schultern uns daran erinnert... ;-)

Nach diesem Erfolgserlebnis hatten wir unsere Pause wohl verdient. Lilo brauchte keine 5 Minuten um uns von ihrem Können zu überzeugen. Das Buffet war gewaltig!!! Einfach SUPER! Wir konnten fast nicht mehr aufhören, uns zu bedienen. Aber auch die „Schlaraffenlandzeit“ war einmal vorbei und wir durften weiter in die Südamerikanische Zeit von Indiacca.

Dort begrüßten uns Barbara Müller und Regula Rothenbühler. Nach dem sie alles über das Spiel erklärten, durften wir auch schon „Indiacca klauen“ (Staffel Laufspiel). Nach diesem Spiel hatten wir uns schon einmal mit den Indiacca's angefreundet und es folgten weitere Übungen wie z.B. Grundschläge, Mattentreffer, Burgverteidigung, etc.

Dass diese Lektion eher ruhiger war im Gegensatz zu der Lektion „Tanz surprise“ von Karin Kempf, brauchten wir keine Minute um dies heraus zu finden. Denn kaum die Halle gewechselt, sprangen wir auch schon zur fetzigen Musik.

Kaum war das Warm-Up vorbei, waren wir schon Entdecker in einem Dschungel und tanzten synchron zu einem Lied von DJ Bobo der uns immer mit einem Elefanten töööörööö begrüßte... ;-)

Nach dieser Entdeckungsreise hatten wir unsere Mittagspause im „Schlaraffenland“ wohl verdient. Nach der Mittagspause, begrüßte uns der charmante Marco Lütolf vom J+S Amt. Er berichtete und erklärte uns unter anderem, um was es bei J+S-Kids genau ging und er imponierte uns vor allem mit seiner offenen und ehrlichen Art. Danke Marco!

Nach dem Theorieteil ging es bei Guschi und Gabriela weiter. Während die eine Gruppe die Kernlehrmittel bei Guschi kennengelernt hatten, ging die andere Gruppe zu Gabriela ins Skitraining. Dort wurden wir wieder in 2 Gruppen aufgeteilt. Die Einen durften sich in einem Parcours austoben und die Anderen durften verschiedene Posten ausprobieren wo es vor allem um die Balance ging. Dies war gar nicht so einfach aber witzig und interessant.

„Was, es ist schon 18.30 Uhr?“ Dies hatten etwa alle gedacht und es wurde Zeit, uns von einander zu verabschieden um unser Bett zu begrüßen.

Kaum eingeschlafen, standen wir auch schon wieder Tod müde morgens um 07.45 Uhr in der 3-Fach Turnhalle. Nur eine Person hatte das Moto „Morgenstund hat Gold im Mund“ und begrüßte uns mit einem strahlenden Lächeln...Es war die liebe Guschi!!! Deshalb machte sie uns mit ihrer Einstimmung wieder fitter! ;-)

Aber so richtig fit wurden wir bei Herbert Keiser mit seiner Lektion kleine Kämpfe. Wir entwickelten uns so richtig zu kleinen Ringern und wir durften uns sogar auf's Kreuz legen...aber fair ;-)

Jetzt wo wir wussten wie abrollen waren wir bestens gewappnet für die Lektion Purzeln/Rollen mit Regula Felder. Dort ging es hauptsächlich darum, wie wir an einem Kind die Rolle vorwärts beibringen. Und da war auch schon Luz, die so richtig als Getu-Leiterin aufblühte und gleich ein paar Vorschläge dazu beisteuerte. Danke Luz!

Nach unserer Reise „Schlaraffenland“ mussten wir unsere Kohlenhydrate wieder weg trainieren und was eignete sich nicht besser dazu als T-Bow mit der Powerfrau Irene Marti?! Dort mussten wir unsere Kraft und Ausdauer zum Vorschein bringen und nach einem ausgiebigen dehnen waren wir nun völlig fix und foxi... ;-)

Aber wir mussten durch beissen und unser Können im Fussball bei Jakob Rupp unter Beweis stellen. Nach jensten trippeln, zuspieren, etc., wussten wir nun auch, wie sich wohl unserer Schweizer Nati bei einem Training fühlt... ;-)

Nun ging es darum so viel, und so regenfeste Kleider wie möglich anzuziehen. Denn es waren die Lektionen von draussen angesagt. Es war kalt und es regnete!

Bei Regula ging es um Spiel und Bewegung auf dem Hartplatz. Wir machten verschiedene Spiele wie z.B. der Kinderbuugi, Fotoapparat, Roboter und natürlich Material sammeln...die Einen haben ganz interessante Materialien gefunden. Wie z.B. einen Grünabfuhrwagen etc.... ;-)

Als wir alles wieder an seinen Ort zurück gebracht hatten, ging es nun zur der letzten Lektion. Und zwar war das „Wertloses Material“ mit Yvonne Dittli. Es ist unglaublich, was man alles mit solchen Materialien machen kann. Z.B. Stafetten mit Tennisball in einem Strumpf oder mit einem kleinen Velopneu, etc. Während die Einen mit den Abfalltüten Sackhüpften, probierten die Anderen mit Konen eine Mauer zu bauen, die aber leider immer wieder in sich zusammenviel. Am Schluss hatten wir sogar noch einen Fallschirm der uns auch schön nass gespritzt hatte... ;-)

Nach dieser Lektion waren wir froh, dass wir wieder in die trockene, warme Halle durften um den letzten Theorieteil anzuhören.

Danach durften wir unsere Unterlagen zusammenpacken und wir verabschiedeten uns im Kreisherum. Bei jeder Person wo ich vorbei kam, sah ich Müdigkeit, Muskelkater...Aber eins hatte jeder Teilnehmer, eine zufriedene, dankbare Ausstrahlung!!!

Vielen lieben Dank an Alle Kursleiter + das Küchenteam! Ihr wart sensationell!

Für die Teilnehmer

Severine Müller-Fässler, Cham