

Grundkurs Muki-Turnen Bürglen 2006

22. bis 24. September und 27. bis 29. Oktober in Bürglen

Nach einer freundlichen Begrüssung ging's mit Kennenlernspielen- und Liedern gleich lustig und amüsant zu und her.

Nach der Auflockerung ging es weiter mit der Leiterpersönlichkeit/Leiterkompetenz. Was steckt wohl dahinter? Es waren bekannte Wörter wie z. B. Fachkompetenz, Sachkompetenz. Aber es war gar nicht so einfach diese zu erklären und zu unterscheiden, was in welche Kompetenz gehört.

Der Film vom Liegen zum stehen war sehr gut. Er hat uns gezeigt, dass es wirklich Kinder gibt, die Mühe haben mit dem Gleichgewicht oder mit „einfachen“ Bewegungen. Ein „langer“ Tag geht zu Ende wie er begonnen hat mit vielen Liedern und lustigen Spielen.

Wie stellt man eine Lektion zusammen? Was ist das Ziel? Mit diesen Fragen haben wir uns am Samstagmorgen beschäftigt. Diana hat uns dazu eine Gruppenaufgabe gestellt und wir mussten mit einem Seil die „richtige“ Lektionskurve legen. Nachher konnten wir „geniessen“. Die Demo Lektion von Sandra war sehr gut, und es tat gut bei der Besprechung von Sandra zu hören, dass sie nervös war und was nicht ganz korrekt gelaufen ist.

Nach einem guten Essen kamen wir gestärkt zurück und haben uns von Regula zeigen lassen was alles zum Erklären gehört. Einfach, klar und deutlich soll es sein und zeigen ist auch sehr hilfreich. Korrigieren gehört auch dazu und darf nicht vergessen werden. Mit Evi haben wir einige Posten aufgestellt zu Purzeln und Rollen und diese auch ausprobiert. Dass wir nicht mehr so beweglich und jung sind, haben einige am Sonntag durch Nackenverspannungen gespürt. Vor der ersehnten Pause haben wir die Langbank noch getestet. Wieder viele gute Ideen.

Helfen und Sichern hat zeitweise zu Diskussionen geführt. Wie die Geräte sicher aufgestellt werden ist klar. Aber wo sichere ich als Leiterin und wo helfe ich? Wie viele Matten? Es muss einem Wohl sein! Im Muki hat man die Mamis noch dazu, war eine gewisse Sicherheit gibt. Die Organisationsformen, wie Frontbetrieb, Stationsbetrieb etc. haben wir schon gekannt jedoch nicht mit den Namen. Jetzt kennen wir die Fachausdrücke noch dazu.

Am Schluss konnten wir uns noch relaxen und erholen zu leiser Musik, bevor wir uns auf den Heimweg machten.

Am Sonntagmorgen bekamen wir eine kleine Schachtel mit den „Grundsätzen“ drin, die als Stütze dienen soll. Was würden wir wohl tun ohne Halle, Material, Sicherheit und Zeit? Wohl nicht viel.

Wer ist der Lehrende und wer der Lernende? Barbara hat uns das sehr gut dargestellt. Auch anhand zwei kurzer Parcours hat sie uns den offenen und strukturierten Lernweg aufgezeigt.

An den Ringen und am Reck haben wir wieder viele Ideen gesammelt. Auch konnten wir noch testen was wir aus den Jugendzeiten noch können.

Am Nachmittag haben wir in den 3 Hallen die diversen Zielsetzungen bildlich dargestellt. Alle Gruppen haben das Ziel richtig erkannt und umgesetzt.

Grundkurs Muki-Turnen Bürglen 2006

Nachdem wir Fähigkeiten erwerben, können wir sie anwenden und mit ihnen die Lektionen gestalten. Im Anschluss an den Theorieblock haben wir es an einfachen Materialien getestet. Bei den „Reissäckli“ ging's in unserer Gruppe ganz lustig zu und her und wir sind in dieser Stunde auch ins Schwitzen gekommen.

Zum Abschluss an unseren ersten Kursteil bekamen wir noch die diversen Unterlagen und die Aufgaben für die Lernübungen wurden auch noch verteilt.

Nach einem anstrengenden aber sehr lehrreichen 1. Kursteil gingen wir müde aber „neu“ motiviert für die kommenden Muki-Stunden nachhause. Ich persönlich werde meine Muki-Stunden in Zukunft etwas anders oder gezielter gestalten.

Am 2. Teil unseres Grundkurses wurde uns zuerst der Verband vorgestellt. Wem ist das Muki Turnen untergeordnet, was folgt nach dem Grundkurs und was für Möglichkeiten habe ich später einmal, wenn ich zum Beispiel zum Kitu wechseln möchte. Auch wurde uns gleichzeitig erklärt, was es eigentlich für eine Neugründung alles braucht. Nachdem wir unsere Gruppe „gegründet“ haben geht es natürlich auch darum wie wir bestimmte Situationen mit den Müttern klären. Bei dem Thema Elternkontakte haben wir das mit einem kleinen Spiel in der Gruppe ausführlich diskutiert.

Wir sind froh, dass wir bei diesem herrlichen Wetter die Spiele mit wertlosen Materialien draussen ausprobieren konnten. Die frische Luft hat allen gut getan, bevor wir uns drinnen dem Thema Erste Hilfe widmeten. Dies war eine sehr lehrreiche Stunde, da bei den meisten der Nothelferkurs etwas weiter zurückliegt.

So, heute Samstag dürfen wir uns beweisen.

Nach einer kleinen Aufwärmrunde widmeten wir uns dem Thema Fitness für Mütter. Jetzt wissen wir, wie wir sie zum Mitmachen im Muki bewegen können. Nach einer kleinen Pause geht es jetzt los mit den diversen interessanten Lehrübungen, wo wir viel zu beobachten hatten. Nach einer Lektion zu Keulen und Zauberschnur geht ein anstrengender Tag zu Ende.

Erleichtert starten wir den letzten Tag mit Zielsetzungen, Trainingslehre und etwas Gymnastik für Kinder. Einige von uns dürfen bereits jetzt in die Qualigespräche mit den Experten und andere müssen sich bis am Nachmittag noch gedulden.

Alle sind froh, dass sie den anstrengenden Kurs bestanden haben und gehen mit dem Leiter 1 Brevet in der Tasche nach Hause.

Ich wünsche allen viele schöne Muki Stunden

Petra Büschi