

Trampolin / Koordination

Kurs Nr.	200-60-02
Teilnehmende	Lernende und BM (mind. 8 und max. 16 Personen)
Voraussetzungen	Keine
Kursziel	Mit dem Trampolinspringen wird das Trickrepertoire für Freestyle Elemente erweitert, steigert deine Orientierungsfähigkeit, fördert deine Bewegungsvorstellung und erhöht deine Stabilität in der Luft. Allgemeine Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten.
Kursinhalt	Hauptelement Maxitrampolin, weitere Geräte wie: Slackline, Sypoba, Swissball u.a.
Methodik	Praktisches Üben unter Anleitung
Kursleitung	Lukas Abt und Dimitri Vogel - Sportlehrpersonen bsa, Leiter J+S Trampolin ABC
Kurstag	Mittwoch
Kursdaten	21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11. und 25.11.2020
Kurszeit	17.45–19.00 Uhr (6x1.5 Lektionen)
Kurszimmer	Sporthalle 3
Kosten	CHF 30.– für Lernende
Anmeldeschluss	Freitag, 25. September 2020