

Auszug aus dem Jahresprogramm

Dezember		Weihnachtsferien 18. Dezember 2010 – 2. Januar 2011		
Sa	11.	3. Aerobic Night, Meggen		
Do	16.	Aerobic Infoabend, Wolhusen		
Januar				
Sa	22.	Aerobic Workshop	Ruswil	01-11
Mi	26.	Gesundheit/Trendkurs Spiraldynamik	Kriens	02-11
Februar		Fasnachtsferien 26. Februar – 13. März		
Sa	05.	Instruktionskurs Fit + Fun	Eschenbach	03-11
Mo	07.	Fachtest Allround, SR Kurs-Teil 1	Eschenbach	04-11
Sa	12.	Teku Aktive mit J+S MF Turnen Teku Aktive mit J+S MF Getu Teku Aktive ohne J+S	Sempach Sempach Sempach	STV-69 106602.220 STV-69 106601.250 13-11
Sa	19.	Muki-WK	Stans	05-11
März				
Di	15.	FK Kampfrichter LA	Emmenbrücke	06-11
Mi	16.	Dein Verein umsichtig steuern	Sursee	07-11
Sa/So	19./20.	Teku Frühling J+S MF Kids	Willisau	STV-69 106603 210
Sa	19.	Teku Frühling J+S MF Turnen	Willisau	STV-69 106609 220
Sa	19.	Teku Frühling mit Hauptleiterkonferenz	Willisau	19-11
Di	22.	FK Kampfrichter LA	Emmenbrücke	08-11
Do	24.	Check in - Check out	Schenkon	
Do	24.	Ein guter Kassier denkt weiter	Sursee	09-11
Fr/Sa	25./26.	Meeting Ti/Tu K5-K7 + D/H	Büron	
Sa	26.	Schiedsrichterkurs Fit + Fun	Eschenbach	10-11
Di	29.	GK 1. Teil Kampfrichter LA	Emmenbrücke	11-11

Achtung: Gilt für alle Kurse!

Für Kurse, J+S Kurse, Wettkämpfe und Anlässe
Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen **Haftpflicht, Brillenschäden** und **Unfallzusatz** versichert.

Für unentschuldigtes **Fernbleiben** wird **Fr. 20.–** und bei **J+S Kursen Fr. 60.–** in Rechnung gestellt.

Der Unkostenbeitrag ist vor Kursbeginn zu bezahlen.
Er wird von der Geschäftsstelle des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden in Rechnung gestellt.

Die **Kontrolle der Mitgliederkarte STV** erfolgt am Kurstag!

Kurskosten für Mitglieder aus anderen Turnverbänden:

- Abendkurs Fr. 50.– / Person
- Tageskurs bis 4 Std. Fr. 80.– / Person
- Tageskurs länger als 4 Std. Fr. 100.– / Person

- Diese Ansätze gelten für Personen aus den Verbänden Sport Union, SVKT, Satus.

Kurskosten für Personen, die keinem Turnverband angeschlossen sind:

- Abendkurs Fr. 200.– / Person
- Tageskurs Fr. 500.– / Person

- Diese Ansätze gelten für Personen aus ausgetretenen STV-Vereinen oder kommerziellen Institutionen (z.B. Pro Senectute)

3. Aerobic Night

Beginn: Samstag, 11. Dezember 2010

Dauer: 18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Turnhalle Hofmatt Meggen

Kursziel: Fit bleiben, Spass haben, Ideen holen, lass dich überraschen!

Kursleitung: Jasmin Karrer

Instruktoren: Nadine Arnold, Stefan Köppel

Kurskosten: Fr. 30.–

Mitbringen: Persönliche Sportausrüstung

Anmeldung: bis **28. November 2010**
Die Anmeldung erfolgt via www.aerobic-night.ch

Verantwortliche für Online-Anmeldung (muss!):
Jasmin Karrer, E-Mail-Adresse: jasmin_karrer@hotmail.com

*Abteilung Aktive: Kurt Zemp
Ressort Aerobic: Roger Felder*

18.00 – 18.30 Uhr	Welcome und Warm-up	
18.30 – 19.15 Uhr	Jazz Funk	Nadine Arnold
19.15 – 20.00 Uhr	Body Toning	Stefan Köppel
20.00 – 20.30 Uhr	Pause	
20.30 – 21.15 Uhr	Aero-Dance	Nadine Arnold
21.15 – 22.00 Uhr	Stretch & Relax	Stefan Köppel

Infoabend Aerobic im Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden

Anwesend: Vereine, welche im Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden Aerobic turnen und alle interessierten Aerobicfreaks

Datum: **Donnerstag, 16. Dezember 2010**
Zeit: **19.30 Uhr**
Ort: **Restaurant Krone Wolhusen**

Themen:

1. Begrüssung und Ressort Aerobic vorstellen
2. Wieso der Infoabend
3. Kursprogramm 2011
4. Aerobic Night
5. Wertungsrichterwesen Region 4
6. Welches sind die Erwartungen an das Ressort Aerobic
7. Nachwuchsförderung
8. Verschiedenes
 - Vorbereitungswettkampf 2012
 - Verbandsturnfest Schüpfheim 2012
 - Infoabend in Zukunft

Das Ziel des Infoabends ist es, dass alle Aerobic-Vereine und alle interessierten Aerobicfreaks an diesem Austausch von Informationen teilnehmen. Es wäre schön, wenn von jedem Verein, welcher im Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden Aerobic turnt, eine Delegation anwesend wäre.

Das Ressort Aerobic freut sich auf viele Interessierte.

Die Anmeldung mit Angabe Verein und Anzahl Personen bis **8. Dezember 2010** an Roger Felder: rosche.felder@bluewin.ch

Abteilung Aktive plus – Trainingvarianten für Fit + Fun

FUSS-BALL-KORB

Korbball

Wurfübungen (Einzel)

- Wurftechnik: Sauberer Wurf
- Individualwurf: 20 oder mehr Würfe aus der gleichen Distanz (Trefferquote aufschreiben)
- Korbleger
- Rundlauf mit Korbleger (Anlaufrichtung variieren)
- Golf-Drill: 5 verschiedene Wurfpositionen, so lange werfen, bis bei jeder Position einmal getroffen wurde. (Totalanzahl der Würfe zählen).
- 6'-Wurftest: Zwei Körbe mit jeweils fünf Wurfpositionen. Während sechs Minuten bei jeder Wurfposition werfen. Anschliessend zum anderen Korb wechseln.
- Variation: Abwechslungsweise Standwurf und Sprungwurf
- Zehn Würfe aus einem Meter
- Halbkreis-Korbleger-Drill: 5 Positionen im Halbkreis um Korb. Wurf bei Position 1, läuft zum anderen Korb, macht Korbleger und läuft zurück. Macht Wurf bei Position 2, holt Rebound und läuft zu anderem Korb

Fussball

Zuspiel

Material: 16 Malstäbe, 2 Fussbälle

Beschreibung: Jeder Spieler aus der Vierergruppe erhält sein eigenes Startrechteck. Die Bälle befinden sich auf einer Seite in den nebeneinander liegenden Startfeldern. Von dort erfolgt ein Pass der beiden Spieler auf die gegenüber liegenden Rechtecke. Nach dem Pass tauschen die Passgeber die Rechtecke. In den Feldern auf der anderen Spielfeldseite werden die Pässe erwartet und es folgt der sofortige Rückpass. Auch diese Spieler tauschen die Rechtecke. So geht die Übung immer weiter, wird immer schneller und der Ablauf immer sicherer.



Copyright by www.SoccerSkills.de

Fussball-Brennball

Grundregeln vom Brennball oder Alaska.

Die Spieler der Fängergruppe stehen im Feld. Die Werfer müssen den Fussball mit dem Fuss ins Feld spielen. Die Fänger stoppen den Ball mit dem Fuss und spielen den Ball so schnell wie möglich noch vorne. Zum Abbrennen muss der Ball in ein Tor geschossen werden. Um die Fänger mehr zu bewegen und die Techniken zu verbessern, baut man vor dem Brennen kleine Übungen ein z.B.

Der Ball muss noch zwischen 2 Malstäben durch gespielt werden

- Jeder Fänger muss den Ball vor dem Abbrennen einmal berührt haben
- Nach dem Stoppen des Balles bilden die Fänger 2 Linien und der Ball muss im Zickzack nach vorne gespielt werden.

INTERCROSSE

Ballannahme

Mit dem Zurückziehen des Körbchens den Aufprall dämpfen. (Das Fangen ist so sanft, wie ein rohes Ei in die Bratpfanne zu geben ohne es zu zerstören!)

Ballwurf

Die Wurfhand drückt den Schläger nach vorne und die andere Hand unterstützt die Schleuderbewegung.

Ziel der ersten Übungen ist, den Punkt des Wurfes zu üben, an dem der Ball den Schlägerkopf verlässt und ein gerader Pass möglich wird. Im Training ist wichtig folgende Pässe einzuüben: Normale Pässe, hohe Pässe, flache und schnelle Pässe usw.

Einzelübungen

Teilnehmer sucht sich einen freien Platz in der Halle

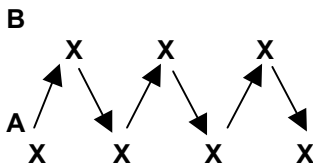
- den Ball hoch werfen, fangen und wieder hoch werfen (Schwierigkeit: der Ball soll nicht in den Korb zurück rollen sondern im vorderen Bereich liegen bleiben)
- das Körbchen in der Hand (beliebig oft) drehen, während der Ball in der Luft ist
- den Ball von der Körbchenhandseite über den Kopf werfen und auf der anderen Seite wieder auffangen und umgekehrt

Teilnehmer stellt sich mehrere Meter entfernt von einem Basketballkorb auf

- das schwarze Viereck auf dem Basketballbrett soll getroffen werden

Gruppenübungen zu zweit

- Normale Pässe, hohe Pässe, flache und schnelle Pässe
- Alle Bälle werden im Zick-Zack von A nach B gespielt und wieder zurück (Frequenz variabel)



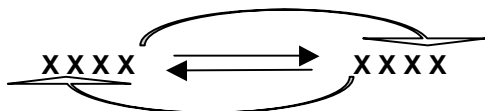
Variationsmöglichkeit: Zwischendurch die Distanz ändern

Alle Teilnehmer stellen sich im Kreis auf

- 2-3 Bälle im Kreis herum spielen (nach links mit rechts; nach rechts mit links)
- 1-2 Bälle zu beliebigem Teilnehmer passen (vorher Blickkontakt aufnehmen)

Zwei Gruppen stellen sich gegenüber auf (Kolonnen)

- insgesamt nur 3-5 Teilnehmer pro Seite
- diese stellen sich hintereinander auf
- der Erste spielt den Ball zu seinem Gegenüber und stellt sich hinten bei der anderen Gruppe wieder an usw.



- der Pass wird im Laufen gespielt
- der Fänger erhält den Pass im Laufen
- Beides ist bei ausreichend Platz natürlich auch kombinierbar

Variation: Der Ball soll danach wieder gefangen werden oder der Ball soll im Basketballkorb landen (ist schwerer als es klingt)

UNIHOCKEY

Unihockey- Parcours

Material: 5 Malstäbe, 1 Langbank, 2 Fit + Fun Tore, 3 Matten, Unihockeyschläger und Ball

Mit dem Material einen Parcours aufstellen.

Ablauf: Unihockeyball mit Schläger im Slalom um die 5 Malstäbe führen, Tu über Langbank laufen und Ball am Boden weiter führen, durch die 2 Tore spielen, Tu auf der ersten Matte laufen und Ball an der Seite führen, um die zweite Matte rennen, bei der dritten Matte Tu wieder über die Matte laufen und Ball neben der Matte führen und zurück zum Start.

Auch als Stafette zu gebrauchen.

Unihockey-Brennball

Grundregeln vom Brennball oder Alaska.

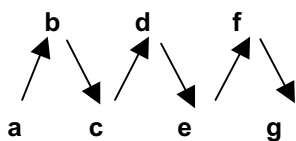
Die Spieler der Fängergruppe haben alle einen Unihockeyschläger. Die Werfer müssen den Unihockeyball mit dem Schläger ins Feld schiessen. Die Fänger stoppen den Ball mit dem Schläger, um so schnell wie möglich den Ball nach vorne zu schiessen. Zum „Brennen“ muss der Ball in einen umgekehrten Kastenoberteil gespielt werden. Um die Fänger mehr zu bewegen und die Techniken zu verbessern, baut man vor dem Brennen kleine Übungen ein z.B.

- Der Ball muss noch durch die Fit + Fun Tore gespielt werden
- Der Ball muss um einen (mehrere) Reifen geführt werden
- Jeder Fänger muss den Ball vor dem „Brennen“ einmal berührt haben
- Nach dem 1. Stoppen des Balles bilden die anderen Fänger eine Linie und der Fänger 1 muss den Ball im Slalom um die Mitspieler nach vorne spielen

MOOSGUMMIRING

- **Zu zweit:**
- Den Ring zuwerfen, Abstand immer wieder verändern
- Ein Turner wirft den Ring, der andere fängt ihn mit dem Stab

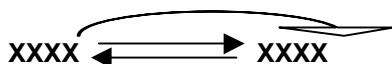
Zwei Reihen gegeneinander aufstellen. Im Zickzack zuspieren.



Varianten:

- a rennt nach dem Wurf hinten neben f, nach dem werfen rennt b neben g usw.
- b,d,f fangen den Ring mit dem Stab

Zwei Kolonnen gegeneinander aufstellen, 3-5 Personen pro Kolonne. Nach erfolgtem Zuspiel bei der gegenüberliegenden Kolonne hinten anschliessen.



Varianten:

- Distanz verändern
- Eine Gruppe fängt den Ring mit dem Stab.

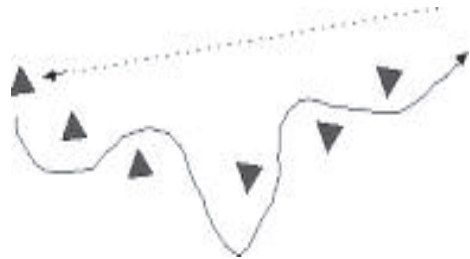
RUGBY

Zu zweit

- Den Rugbyball auf verschiedene Arten zuwerfen
- Distanz dabei immer verändern
- Einmal hoch und dann flach zuwerfen

Menschenslalom (Aufwärmen)

Je sechs Turner bilden eine Einkerne mit genügendem Abstand zum Vordermann. Die ganze Gruppe beginnt langsam zu joggen, der Vorderste bestimmt den Laufweg. Der hinterste Spieler mit Ball macht einen Menschenslalom bis er an der Spitze ist. Jetzt passt er den Rugbyball zum hintersten Turner. Nun bestimmt er die Laufrichtung etc.



Wandball

Je zwei Teams versuchen mit dem Rugbyball via Zuspiel die gegnerische Wand zu berühren. Der Start befindet sich auf der Mittellinie. Man darf mit dem Ball nicht laufen. Die Gegner dürfen versuchen, während dem Zuspiel den Ball für sich zu gewinnen. Sie dürfen den Ball nicht aus den Händen schlagen. Die Gruppe, welche die Wand mit dem Ball berühren kann, erhält einen Punkt. Die Gegner erhalten nun den Ball und starten nun wieder von der Mittellinie.

Bei allen Disziplinen ist es wichtig, zuerst das Wichtigste zu lernen:

Werfen und fangen!

Wir wünschen Euch **viel Spass** beim Umsetzen und selber weitere Variationen auszudenken!

Silvia Butscher und Otto Niederberger

Workshop Aerobic, Zumba und Pilates

Kurs-Nr.:	01-11	Kursleitung:	Nadia Schöpfer, Gabriela Portmann
Beginn:	Samstag, 22. Januar 2011	Kurskosten:	Fr. 5.–
Dauer:	9.00 – ca. 11.30 Uhr	Mitbringen:	STV-Mitgliederausweis und Bildungspass
Ort:	Ruswil, Dorfschulhaus Turnhalle Neu	Anmeldung:	mit offiziellem Kursanmeldeformular bis Freitag, 15. Januar 2011 , an: Nadia Schöpfer, Freiehofstrasse 5, 6017 Ruswil oder per E-Mail an pnschoepfer@bluewin.ch
Kursziel:	ZUMBA; coole Moves zu heisser Musik, die neue Fitness-Sensation und Pilates führen zu einem aussergewöhnlichen Körpergefühl.		
Bedingung:	Freude, etwas Neues zu lernen		<i>Abteilung Aktive: Kurt Zemp Ressort Aerobic: Roger Felder</i>

Trendkurs / Gesundheit «Spiraldynamik»

Kurs-Nr.:	02-11	Kursleitung:	Lisbeth Arnet, Cham
Beginn:	Mittwoch, 26. Januar 2011	Kurskosten:	Fr. 5.–
Dauer:	20.00 – 22.00 Uhr	Mitbringen:	STV-Mitgliederausweis und Bildungspass persönliche Sportausrüstung Schreibzeug und Notizmaterial Getränke
Ort:	Turnhalle Gabeldingen, Kriens	Anmeldung:	bis Montag, 17. Januar 2011 per E-Mail an Birgit Hurschler bi.hurschler@gmx.ch
Kursziel:	Thema: Nacken, Schulter, Wirbelsäule		
Erlebe und erfahre Wesentliches über deinen Körper und lerne, wie du durch Anwendung der spiraldynamischen Prinzipien ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster verändern kannst.			
Bedingung:	offen für alle		<i>Abteilung Jugend: Sandra Lauber Ressort Ausbildung: Roger Felder</i>

Instruktionskurs Fit + Fun

Kurs-Nr.:	03-11	Mitbringen:	STV-Mitgliederausweis und Bildungspass Neue Fit + Fun Weisung 2010 (in Aarau zu bestellen)
Beginn:	Samstag, 5. Februar 2011	Anmeldung:	mit offiziellem Kursanmeldeformular bis Freitag, 28. Januar 2011 , an: Silvia Butscher, Hubenfeldhalde 4d, 6274 Eschenbach, oder butscherse@bluewin.ch oder online www.turnverband.ch
Dauer:	09.00 – 16.30 Uhr		
Ort:	Eschenbach, Neuheimhalle		
Kursziel:	Instruktionskurs Fit + Fun 2010		
Kursleitung:	Silvia Butscher		<i>Abteilung Aktive plus: Koni Tanner Ressort Ausbildung: Peter Wallimann</i>

Teku Aktive mit MF Turnen und Geräteturnen

Kurs-Nr. (J+S): STV-69 106602.220 (MF Turnen) STV-69 106601.250 (MF Geräteturnen)	Teilnahmeberechtigt:	Leitende Aktive des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden – auch zukünftige Leitende und Leitende ohne J+S-Anerkennung!
Organisation: Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden, Dieter Peter	Anmeldung J+S:	12. Dezember 2010 , via J+S-Coach des Vereins
Datum: Samstag, 12. Februar 2011	Anmeldung ohne J+S:	15. Januar 2011 , an Dieter Peter, Hubelstrasse 24a, 6204 Sempach, dieter.peter@datazug.ch
Dauer: 8.30 bis 16.00 Uhr		
Kursort: 6204 Sempach		
Geplante Kursthemen: Training der Psyche in der Theorie und Umsetzung in der Praxis am Beispiel diverser fachspezifischer Lektionen (J+S-Thema); Neue Spiele am Verbandsspieltag		<i>Abteilung Aktive: Dieter Peter</i> <i>Ressort Jugend + Sport: Hans Bürkli</i>

Leiter und Schiedsrichter Kurs Fachtest Allround

Kurs-Nr.: 04-11	Mitbringen:	Neuste gültige Fachtestanweisungen (kann in Aarau bestellt werden), Schreibzeug, Pfeife und Zähler, Turn- und Duschutensilien, Bildungspass
Beginn: Montag, 7. Februar 2011, 19.45 Uhr	Anmeldung:	mit offiziellem Kursanmeldeformular bis Sonntag, 23. Januar 2011 an: Daniel Schmid, Haselmatte 5a, 6210 Sursee, Natel 079 234 56 88 daniel.schmid@bison-its.ch
Dauer: 2 ¼ Stunden		
Ort: Eschenbach, Turnhalle Lindenfeld		
Kursziel: Ausbildung Leiter und Schiedsrichter Fachtest Allround für Verbands-turnfest 2012 Schüpfheim		
Bedingung: Gute Kenntnisse Weisungen Fachtest Allround		<i>Abteilung Aktive: Kurt Zemp</i> <i>Ressort Spiel: Daniel Schmid</i>
Kursleitung: Dolores Wyler		