

1. Trainingsweekend Frutigen

Samstag 07. Mai und Sonntag 08. Mai.

1.1 Allgemein

Hinreise 07. Mai

Am Samstagmorgen bestiegen 30 fröhliche Kinder und 4 Leiter den Zug in Zofingen und traten in grosser Vorfreude die Hinreise nach Frutigen an. Der Zug sollte eigentlich um 07:32 Uhr losfahren. Jedoch war er zur entsprechenden Uhrzeit gar noch nicht eingetroffen. Wir starteten schlussendlich mit rund zehn Minuten Verspätung. Dies sei erwähnt, weil wir aufgrund dessen in Bern unseren Anschlusszug verpassten. Er fuhr gerade los, als wir eilig den Gleiswechsel über die Passerelle vornehmen wollten.

Wir erreichten Frutigen schliesslich gut eine Dreiviertelstunde später als ursprünglich geplant. Philipp war schon da. Er war mit Turnmaterial beladen separat hingefahren. Ebenso waren unsere Gastleiter Ronja, Ivana und Raffi bereits vor Ort.

Programm

Wir genossen zwei intensive, fröhliche und lehrreiche Tage. Wir hatten ein vielfältiges Programm zusammengestellt. Es sollte sich nicht nur um das Geräteturnen drehen. Ganz im Sinne einer polysportiven Förderung die Kinder. Zudem sollen sich die Grossen und Kleinen besser kennen lernen. Die ganze Gruppe soll homogen bleiben.



Als Abwechslung und zum Lockern der Muskeln haben wir uns ein wohltuendes Bad gegönnt.

Für das Getu gross hatten wir ein Hauptziel: Genauigkeit am Schulstufenbarren. Dies betraf technische Aspekte, exakte Positionen, genaue Formationen und synchrone Ausführung. Deshalb haben wir intensives Videostudium betrieben: Turnen mit filmen, anschauen, Korrekturen besprechen > turnen mit Film, usw. Ein derart detailliertes Studium hatten wir bisher noch nicht praktiziert.

Unterkunft

Im Frutigresort übernachteten und verpflegten wir uns. Sie haben da in der letzten Zeit sehr viel investiert. Es sieht vieles ganz anders aus: So richtig schön. Die Fassade und das ganze Erdgeschoss sind vollständig renoviert. Das Restaurant sieht toll aus - ist sehr gemütlich.



Rückreise

Die Rückreise am Sonntag traten wir ermattet und gebraucht an - gebraucht waren vor allem die Hände 😊. Sie verlief ohne Panne und wir kamen pünktlich in Zofingen an. Die müden Kinder übergaben wir wieder der Obhut ihrer Eltern. Alle waren gesund und mehr oder weniger munter zurück.

Herzlichen Dank an die Gastleiter!

Diese Lektionen sind jeweils wertvoll und eine grosse Bereicherung. Sie bringen Abwechslung für die Kinder.

Fazit

Die Kinder waren sehr motiviert, recht diszipliniert und machten fleissig mit. Wir hatten alle mega viel Spass! Alina fragte am Schlußtag: «Können wir nicht noch die ganze Woche bleiben»? Schmunzelnd fragte ich zurück: «Soll ich gleich deine Eltern anrufen und ihnen mitteilen, dass du erst am nächsten Wochenende zurück bist»? «Ja», meinte sie strahlend. Andere Kinder unterstützten lautstark die Idee von Alina. Wir Leitern schmunzelten nur.

Impressionen

1.2 Einturnen mit Raffi



Fussballspiel im Vierfüssler rücklings



Mattenvortrieb mit Landungsimpuls



Anlauf, Absprung und ein «Platsch» mit Bauchlandung



1.3 Geräteturnen Getu klein / Minis

Bodenturnen



Spannung Haltung üben mit dem «Storchengang»



Schulstufenbarren



Nur fliegen ist schöner!



Intensives Videostudium...

Stütz mit einem «Giraffenhals»



Schwebesitz «no es bitzli meh spanne!»



1.4 Tanz und Musik

Getu gross - Tanz mit Ivana





Getu klein - Tanz mit Ronja



1.5 Spiel und Spass

Ballspiel der Grossen



Stafetten mit Getu klein / Minis



Ballspiel mit Getu klein / Minis



Klettern an der Sprossenwand



Was hat denn wieviel Zucker?



Kleine Spiele am Abend



- Pantomime nach vorgegebenen Begriffen, was/wer wir denn dargestellt?
- Kunstwerk in Teilschritten: Kopf zeichnen - Blatt falten - weitergeben, Oberkörper zeichnen - Blatt falten – weitergeben, Unterkörper zeichnen - Blatt falten – weitergeben, usw. Welches Kunstwerk ist nun das Schönste, das Originellste?

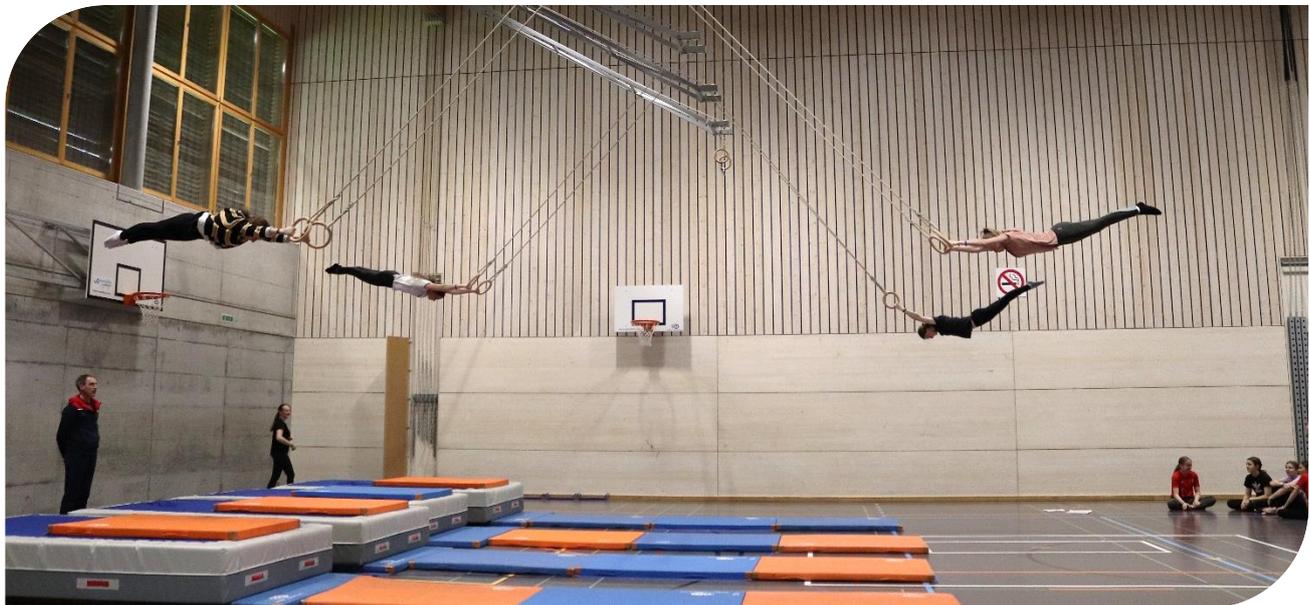
Schlussbild / Abschlussbild



Was könnte das heissen?

1.6 Geräteturnen Getu gross

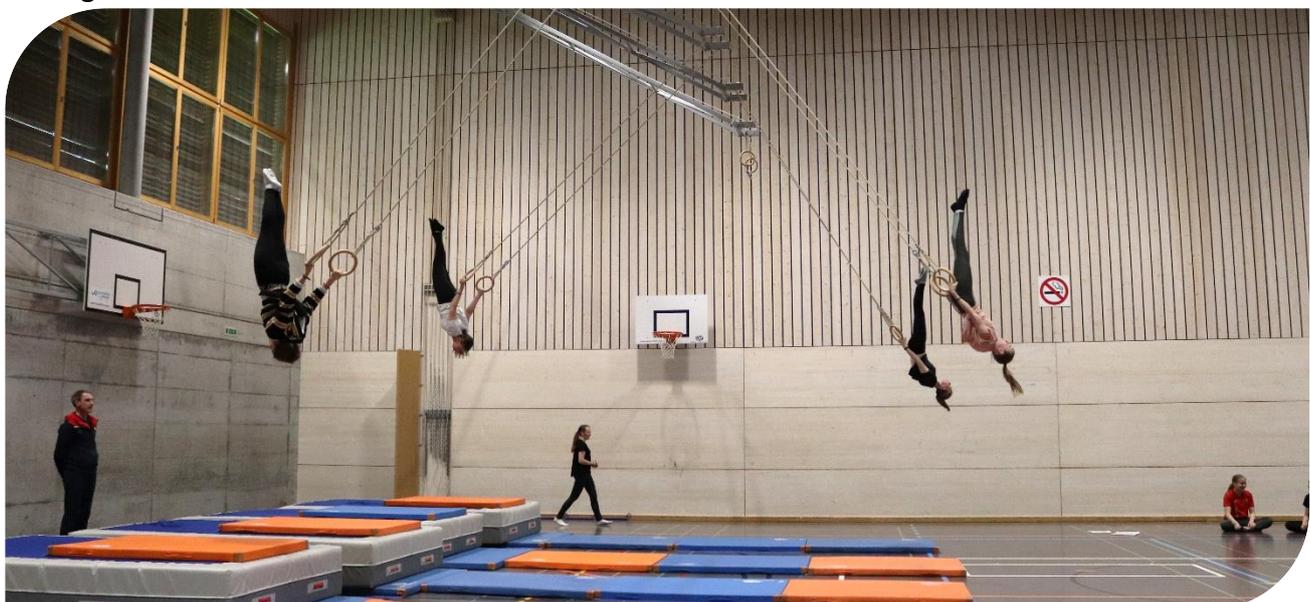
Schaukelringe



Sturzhang gebückt



Auskugeln «hinten»





Gegenläufige Bewegungen (folgende drei Bilder):
Heben zum Sturzhang gebückt / Abschwung zum Hang



Heben z. Sturzhang
Abschwung z Hang



Rückschwung, saubere Posen

