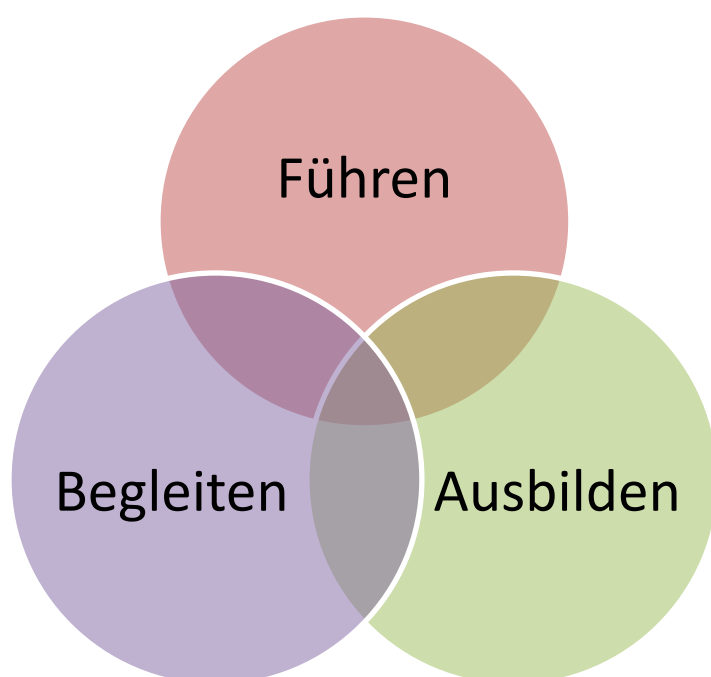




Leitersein



Twirling Majoretten Brig

von Sabrina Clausen

Twirling Majoretten Brig



Leiterpersönlichkeit

Jede Leiterin ist Vorbild!

Die Leiterinnen der Twirling Majoretten Brig

- stehen mit ihrer Persönlichkeit, ihrem Wissen und Können für den Verein ein.
- vermitteln altersgerechten Sport, ermöglichen eindrückliche Erlebnisse und lassen Raum für Spass und Freude.
- pflegen einen respektvollen Umgang mit den Kindern.
- erweitern ihre Kompetenzen durch den regelmässigen Besuch von Weiterbildungen.

Menschliches Handeln als reflektierte, willentliche Tätigkeit wird mit dem Begriff der Handlungskompetenz erfasst. Sie beschreibt die Gesamtheit aller Kompetenzen, stellt die Verbindung zwischen Wissen und Können her und steht im Dienste der Glaubwürdigkeit des individuellen Auftritts.

Menschen, die sich weiterbilden erweitern ihre Selbst-, Sozial-, Fach- und Methodenkompetenz.

- **Selbstkompetenz**
Verfügt über Selbsteinschätzung und Selbstorganisationsvermögen und bringt grosses Engagement mit
- **Fachkompetenz**
Verfügt über vertieftes Sportwissen, Sportartverständnis und Sportartkönnen
- **Sozialkompetenz**
Verfügt über Einfühlungs-, Kommunikations- und Interaktionsvermögen
- **Methodenkompetenz**
Ist in der Lage Ziele adressatengerecht zu formulieren, daraus abgeleitete Ausbildungssequenzen zu planen, durchzuführen und auszuwerten ; verschiedene Vermittlungsformen auszuwählen.

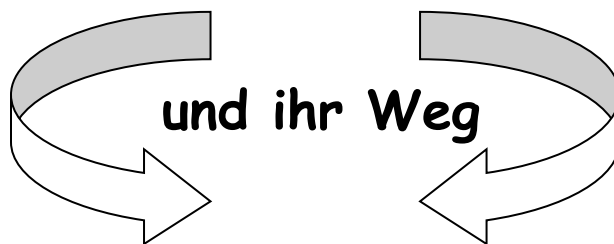
Twirling Majoretten Brig



Twirling Majoretten Brig



Ideen, Fragen, Probleme ...



Leiter
Leitervertretung
Präsident
Eltern

Probleme

Ideen / Fragen

Leiter
Leiterteam
Leitervertretung
Präsident / Vorstand

Vereinsmaterial

Leiter
Leiterteam
Leitervertretung
Präsident / Vorstand

Twirling Majoretten Brig



Leitersitzung

Sinn und Zweck

- Die Leitersitzung ermöglicht den gesamten Trainingsablauf zu planen (Zielsetzung, Standortbestimmung, Feedback).
- Vereinsaktivitäten und Auftritte werden vorbereitet und ausgewertet.
- Die Sitzung bietet Ideenaustausch und Diskussionsmöglichkeit an.

Ausführung

- Die Leitersitzung wird anhand des Sitzungsplans abgehalten.
- Die Leitervertretung ist der Gesprächsführer.
- Anwesend ist das Gesamte Leiterteam.
- Über die Sitzung wird Protokoll geführt.
- Traktanden:
 1. Rückblick Auftritte / Aktivitäten
 2. Vorschau Auftritte / Aktivitäten
 3. Standortbestimmung und Zielsetzungen Training
 4. Verschiedenes

Twirling Majoretten Brig



Absenzenkontrolle

Die Leiterin ist für die Absenzenkontrolle verantwortlich.
Es sind auch Zusatztrainings, Lager und Auftritte einzutragen.
Alle Mitglieder haben sich abzumelden.

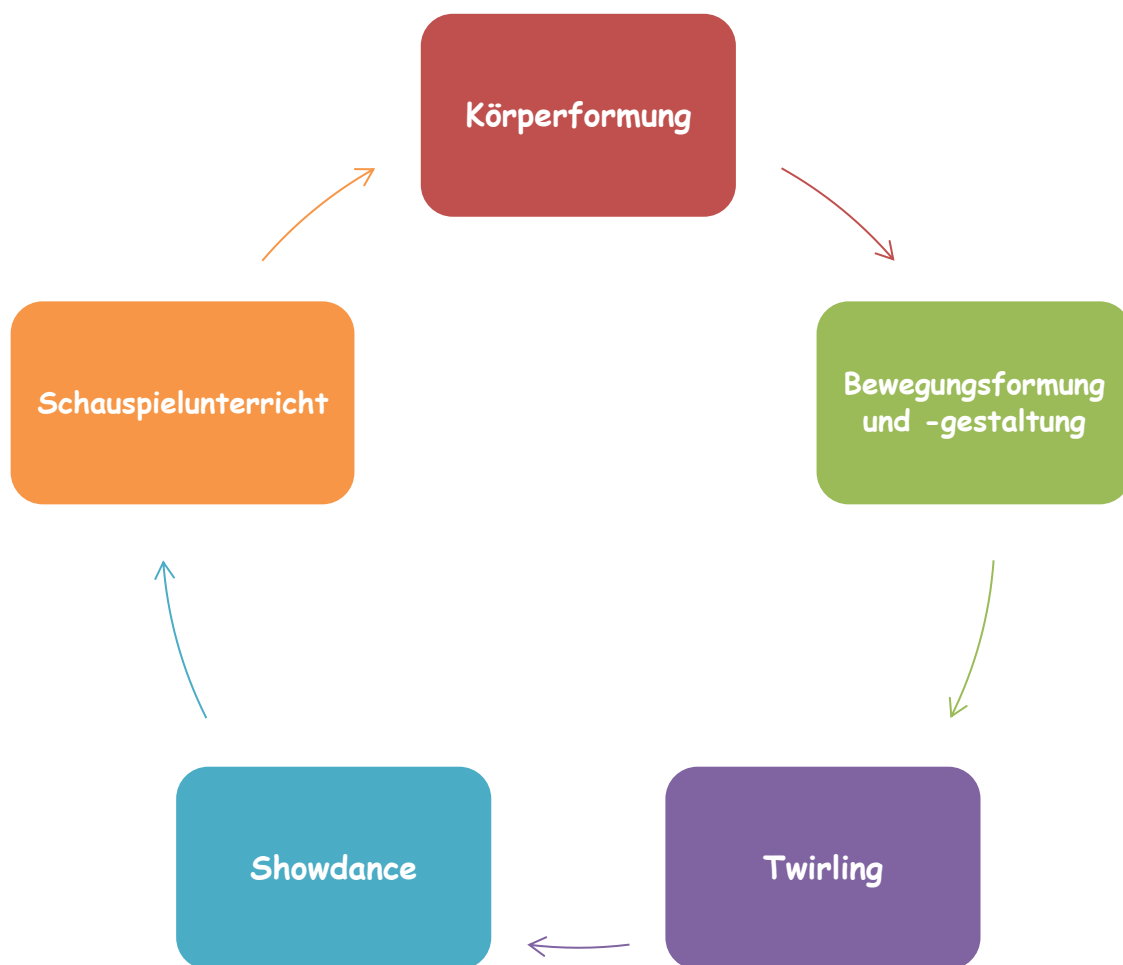
Zeichenerklärung:

Anwesend	I
Verspätet	Ø
Entschuldigt	⊙
Nicht entschuldigt	○

Twirling Majoretten Brig



Trainingsfächer



Twirling Majoretten Brig



Körperformung

Warum?

- Körper auf das Kommende vorbereiten
- um Verletzungen vorzubeugen
- sich zu sammeln

Wie lange?

- Lektionsdauer 60min → ca. 10min
- Lektionsdauer 90min → ca. 15min
- Lektionsdauer 120min → ca. 20min

Lektionsaufbau

1. Etappe: Aufwärmen und Anregen der Blutzirkulation
2. Etappe: langsames Dehnen und Lockern

Wichtig

Die **Atmung** von Beginn an integrieren. Dabei soll Pressen und hastiges Luftschnappen vermieden werden und auf eine gleichmässige Atmung geachtet werden.

Fließender Wechsel zwischen **spannen** und **entspannen** ist wichtig für gesunde Bewegung.

Kräftigen bedeutet immer auch ein Kontrollieren der Haltung, damit es zu keinen Fehlbelastungen kommt.

Twirling Majoretten Brig



Bewegungsformung

Warum?

- Erarbeiten der Grundformen der Bewegung

Arten der Fortbewegung

- **Gehen**
Fortbewegung mit ständiger Gewichtsübertragung von einem Bein auf das andere, wobei ein Fuss immer in Kontakt mit dem Boden bleibt.
- **Schritte**
Komplexe Variationen und Kombinationen des Gehens.
- **Laufen**
Weiterentwicklung des Gehens.
- **Federn - Hüpfen - Springen**
Federn ist eine elastische Auf- und Abbewegung, wobei immer Bodenkontakt ist. Das Hüpfen führt zu einer kleinen Flugphase. Das Springen belastet extrem Fuss- und Kniegelenke, deshalb Vorsicht beim Landen (Plié).
- **Pendeln - Schwingen - Kreisen - Führen**
Pendeln $< 180^\circ$; Schwingen $< 360^\circ$; Kreisen $> 360^\circ$
- **Gleichgewichtselemente**
Körper verharret in einer bestimmten Gleichgewichtslage auf geringer Unterstützungsfläche.
- **Drehungen / Pirouetten**
Rotationen um die Körperlängsachse. Wichtig ist die Kopfbewegung. Sie wird in sprunghafter, schneller Positionsveränderung ausgeführt.
- **Rollen**
Rotationen um die Längs- oder Querachse mit Bodenkontakt des Körpers.

Twirling Majoretten Brig



Bewegungsgestaltung I

Warum?

- Anwendung dieser Bewegungen in Bezug auf Raum, Zeit und Kraft
- Erlernen und Erfinden von Kombinationen

Raum, Zeit und Kraft

- **Raum**
Die Veränderung bezieht sich auf den Ort, das Verhalten (wie stehe ich?), die Ebene, die Richtung (vw, rw, sw, hoch und tief) und der Raumweg (der zurückgelegt wird).
- **Zeit**
Die Veränderung bezieht sich auf die Geschwindigkeit (Tempo gleichförmig, schnell, langsam) und die Akzentuierung (regelmässig oder unregelmässig).
- **Kraft**
Die Veränderung der Verhältnisse von Krafteinsatz und Zeit ändert sich die Dynamik einer Bewegung und deren Qualität.

Formen, Gestalten und Improvisieren

- **Formen**
Lösende, dehnende und kräftigende Übungen fördern das Körperbewusstsein.
- **Gestalten**
Eine oder mehrere Bewegungen werden gewählt, variiert, kombiniert und zum Teil choreographiert, wodurch das Bewegungsrepertoire erweitert wird.
- **Improvisieren**
Eine unvorbereitete Abfolge von Bewegungen, welche spontan aus einem Moment heraus entstehen.

Twirling Majoretten Brig



Bewegungsgestaltung II

Variationen

Durch Anpassung oder Veränderung einer Bewegung bezüglich Raum, Zeit und Kraft kann ich variieren.

Ich kann mit einer Variation:

- neue Bewegungen erarbeiten
- Bewegungen interessanter gestalten
- Bewegungen weiterentwickeln
- Bewegungen bezüglich Ausdruck und Tempo verändern

Beispiel:

acht Schritte vw → Grundbewegung

acht Schritte vw im Kreis → Variation im Raum

acht Schritte vw mit Beschleunigung → Variation der Zeit

acht schwerfällige Schritte vw → Variation der Kraft

Kombinationen

Durch Zusammenfügen von einzelnen Bewegungen miteinander oder nacheinander kann ich kombinieren.

Ich kann mit einer Kombination:

- neue Bewegungen und Abläufe erarbeiten
- die Koordination verbessern
- Bewegungen komplexer gestalten

Beispiel:

Ein Sprung vw und anschliessend ein Armkreis vor Ort

→ nacheinander zwei verschiedene Bewegungen

Ein Sprung vw mit gleichzeitigem Armkreis

Twirling Majoretten Brig

→ zwei verschiedene Bewegungen miteinander



Twirling Majoretten Brig



Twirling

Technisches Handbuch

Twirling besteht aus:

- Serie Grundfiguren
- Serie Figur 8 mit direkter Übergabe
- Serie Räder
- Serie Prezel
- Serie Finger
- Serie Rollen
- Serie Flip
- Serie Werfen

Jede dieser Serien besteht aus einzelnen Übungen und Figuren. Diese werden untereinander durch Kombinationen und Kompositionen zum Twirlen zusammengefügt.

Darauf ist zu achten

- Die Übungen müssen immer korrekt vorgezeigt werden, inklusive Körperhaltung!
- Die Richtung des Stabes muss korrekt sein (grosses Ende nach unten).
- Flip geht immer über den Daumen ; Rollen, Flip und Werfen werden in der Mitte des Stabes von oben herab abgefangen.
- Vertikale und horizontale Übungen nicht verbinden!

Twirling Majoretten Brig



Showdance

Bearbeitungsvorgang

1. Lied auswählen (Zielgruppe, Stilart beachten)
2. Lied der Leitervertretung vorstellen, evtl. eine Kopie abgeben
3. Zusätzliches Material beachten (was wird benötigt, wie erhalte ich es)
4. Das Lied mehrmals hören und dann folgendes aufschreiben:
 - a. Übersicht (Auftakt, Text, Refrain, Instrumental, Ausklang)
 - b. Takte zählen (wir gliedern in 8 Taktschläge)
Schreibe in Form von Zahlen oder Strichen auf.
 - c. Musikinhalt und Phantasie dazuschreiben

Auftakt	4 8	4	sehr leise Musik	ohne Bewegung
Text	8 8 8 8	 	Chor singt	Solos
Refrain	8 8		rhythm. schnelle Musik	Gruppe tanzt
Text	8 8 8 8	 	wie erster Text	wie erster Text
Melodie	8 8 8	 	Refrain aber instrumental	Kanon
Refrain	8 8		wie erster Ref.	wie erster Ref.
Ausklang	8 4	4	sehr leise Musik	Schlussbild

5. Tanz der Leitervertretung vortanzen.

Tanz-Komposition

Kombinationen / Formationen tanzen und dann niederschreiben (Füsse, Beine, Hände, Arme, Kopf, Ausdruck nicht vergessen mit zu choreographieren).

Eventuell einzelne Formationen mit Zeichnungen festhalten.

Auf jeden Fall Positionen und ihre Veränderung im Verlauf des Tanzes festhalten.

Twirling Majoretten Brig



Trainingsgestaltung I

Lektionsaufbau

- **Einleitung:** Mit der Einleitung müssen die Teilnehmerinnen den Körper und den Geist auf den bevorstehenden Hauptteil vorbereiten können.
- **Hauptteil:** Im Hauptteil einer Lektion können wir ein oder mehrere Themen bearbeiten. Die Teilnehmerinnen sollen etwas neu erlernen, etwas leisten, etwas verbessern und am Schluss etwas mehr können.
- **Ausklang:** Durch den Ausklang soll es den Gymnastinnen gelingen, am Schluss einer Lektion physische und psychische Ruhe zu finden. Im Ausklang findet vor allem auch die soziale Komponente noch einmal Platz.

Lektionsstruktur

- WOZU? Zielsetzung
- WAS? Übungsauswahl
- WIE? Methodenwahl

Dabei ist bei den Übungen zu beachten:

- Erfolgserlebnisse ermöglichen
- systematischen Aufbau haben
- zweckmässig sein

Bei der Methodenwahl ist ein offener Lernweg möglich. Der Weg wird dem Lernenden überlassen und mehrere Lösungen sind möglich.

Bei strukturiertem Lernweg wird die Übungssequenz in Teilschritte gegliedert. Nach der Ganzheitsmethode wird die Zielform von Anfang an ganzheitlich geübt, aber unter erleichterten Bedingungen.

Nach der Teilmethode wird der einzelne Schritt separat geübt und am Schluss zusammengefügt oder schrittweise kombiniert.

Twirling Majoretten Brig



Trainingsgestaltung II

Checkliste

- Habe ich das Kurzziel vor Augen und bin auf gutem Weg es zu erreichen?
- Komme ich mit den ausgewählten Übungen zum Ziel?
- Ist die Zeit sinnvoll eingeteilt?
- Kann ich die Übungen dem Niveau der Teilnehmerinnen anpassen?
- Setze ich das ausgewählte Material sinnvoll ein?

Datum:		Lektionsziel:		
Teilziel	Zeit	Inhalt	Methode/ Organisation	Material
<u>Einleitung:</u> Körperformung Bewegungsformung Bewegungsgestaltung <u>Hauptteil:</u> Twirling Showdance Improvisation <u>Ausklang:</u> Entspannung Information Spiel		Erklärungen, Zeichnungen, Übungen, Hilfestellungen	Offen, strukturiert Einzel, Partner, Gruppe	