

## KITU- Herbstkurs vom 11.09.2021

In den ersten beiden Lektionen ging es um Notfallsituationen im Turnalltag. Daniela und Christian vom Samariterverein Arth- Goldau haben unser Wissen in Sachen Erste- Hilfe aufgefrischt; ein grosses Dankeschön an euch beide. Wir haben Füsse bandagiert, Bewusstlosenlagerung geübt und angeschaut, was wir bei Hirnerschütterung machen müssen. Sowie, diverse Fallbeispiele inszeniert, welche wir antreffen könnten, wie Bienenstich bei Allergikern, Hitzeschlag, Krampfanfälle, etc. Auch durften wir die Herzdruckmassage an Dummieluppen üben.

Anschliessend hat uns Sybille die STV Spielebox nähergebracht. Mit Musik und den Memoriekarten am Boden hat Sybille den Einstieg gemacht. Beim Leiterlispel konnten wir verschiedene Posten in vielen verschiedenen Grundbewegungsformen absolvieren. Als Drittes waren die Dominokarten dran, welche in Stafetten form geholt und gelegt werden mussten. Nach einer stärkenden Mittagspause an der Sonne ging das Programm in der Halle weiter. In verschiedenen Gruppen haben wir Rituale, Lieder, Spiele ... gesammelt und vorgetragen. Es sind viele neue Lieder, Spiele und Ideen zusammengekommen, was sehr bereichern war. In der letzten Lektion machten wir uns «Für den Winter fit». Mit dem Spiel «dä Schnäller isch dä Gschwinder» sind wir gestartet, dies in verschiedenen Varianten zum Thema Wintersport. Später erhielten die Teilnehmer einen Skipass mit dem sie verschiedene Posten absolvieren konnten. Die Kraftübungen taten uns auch gut 😊. Da die Skier viel genutzt wurden, mussten wir sie zum Schluss neu Wachsen.

Herzlichen Dank an Sybille die mich tatkräftig unterstützt hat.

Und danke an die vielen Teilnehmerinnen für das tolle Mitmachen es hat richtig Spass gemacht.

Der nächste Herbstkurs findet am Samstag, 17.09.2022 statt!!

Michelle Hoppenworth

