

# Orientierungslauf BE 1418-22-03 OL



**Ort** Zentrum für Sport und Sportwissenschaft Bern, Empfang ISPW  
**Kursleitung** Sophie Mounir, +41 79 715 75 04  
**Kurskader** Kerstin Ullmann, Daniel Luck, Philipp Von Arx

	Sa. 25.06	So. 26.06
<b>Ganzer Tag</b>		
07:00		Frühstück
		Zimmer räumen
08:00		Verschiebung ins ZSSw
		Mini-Lektionen vorbereiten
09:00		Mini-Lektionen leiten II
	Begrüssung und gemeinsamer Start	
10:00	Aktiver Einstieg 1418coachs als Teil des Leitteams – Die Rolle als Leiterin und Leiter	
	Aufteilen in Gruppen	Mini-Lektionen leiten III
11:00	1418coachs unterstützt das Training und leitet Trainingsteile I – Merkmale eines guten Trainings und Tipps für deine Sportart	
		Duschen
12:00	Mittagessen	Mittagessen
13:00	1418coachs unterstützt das Training und leitet Trainingsteile II Lektion: «Aufwärmen» sowie eine Lektion «Variationen im Spiel»	Spiel Spiel in der Halle
14:00		Umgang mit Kindern und Absprache im Leitteam
	Pause	Recap – Spielform Fangisspiel
15:00	Input / Mini-Lektionen vorbereiten	Reflexions und Abschluss
16:00		
	Mini-Lektionen I in einer anderen Sportart TN sein	
17:00		
	Verschieben ins Hostel und Zimmereinteilung	
18:00		
	Nachtessen	
19:00		
	Reflexion von «eine gute Leiterin/ein guter Leiter sein»	
20:00		
	Gemeinsames Anlass	
21:00		
22:00		

**Legende** ● Outdoor    ● Verpflegung    ● Theorieraum    ● Übernachtung    ● übrige Räume