

# FiduS - Übungsleiterschulung

Freitag, 28.04.2017, 9:30 – 17:00 Uhr, Gebäude 41 (B) 103 - Ablauf

Zeit	Theorie
9:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Begrüßung; Organisation</li> </ul>
9:35	<ul style="list-style-type: none"> <li>kurze Vorstellung der TN, Erwartungen, Befürchtungen</li> </ul>
9:55	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vorstellung des Projektes FiduS (Fit durchs Studium)</li> </ul>
10:10  zwischendurch kurze Pause	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungspausen – wieso, weshalb, warum? Wirkungen von Bewegung auf Körper und Geist</li> <li>die 5 Ws der Didaktik</li> <li>Aktivierung, Kräftigung, Mobilisierung/ Beweglichkeit, Dehnung, Gleichgewicht, Koordination – was ist das und wozu das alles?</li> <li>Versicherungsfragen</li> <li>Einstieg in und Ausstieg aus eine/r FiduS-Pause</li> <li>Buchungssystem FiduS/ Organisation/ ÜL-Abrechnung</li> </ul>
ca. 12:15	Mittagspause
Zeit	Praxis
13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übungsteil zu den Themen Einstieg, Aktivierung</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übungsteil zu den Themen Mobilisation/ Beweglichkeit, Dehnung</li> </ul>
13:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kräftigung</li> </ul>
14:00  kurze Pause	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übungsteil zu den Themen Gleichgewicht, Koordination, Augenübungen, Entspannung/Ausklang</li> </ul>
ca. 14:15	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frage und Antwort</li> </ul>
14:35	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vorbereitung einer eigenen FiduS-Pause; für Fragen zur Verfügung stehen</li> </ul>
14:50	<ul style="list-style-type: none"> <li>lehrpraktische Einheit jeder/s Teilnehmerin/s mit direkt anschließender Reflexion</li> </ul>
16:40	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verträge, Aushändigung der TN-Bescheinigungen, Handbücher und FiduS-Shirts</li> </ul>
ca. 16:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verabschiedung, Abschluss</li> </ul>

Die Teilnahme wird vom Landessportbund Hessen mit 8 LE zur Verlängerung der **DOSB Übungsleiterlizenz C Breitensport** anerkannt.

## Anmeldung und Infos:

[www.hs-fulda.de/sport](http://www.hs-fulda.de/sport)

Tel. 0661/ 9640-170 oder -123

Hochschulsportbüros Gebäude D, Räume 104 oder 109

