

## Lunchplay

---



**Leitung:** Ueli Isenegger

**Tag / Zeit:** Dienstag, 12.00 – 12.45 Uhr

**Dauer:** 45 Minuten

**Ort:** Sporthalle

Lunchplay ist kein neues Sandwich in der Mensa, sondern das Freifach für spielbegeisterte Schülerinnen und Schülern. Im Lunchplay stehen Sportsportarten wie Fussball, Basketball, Handball, Volleyball, Unihockey oder Baseball im Fokus. Es kann von Einsteigern und Fortgeschrittenen besucht werden. Anfangs Schuljahr wird mittels Umfrage eruiert, welche 4-6 Sportsportarten in den Lektionen gewünscht werden.

Eine Sportsportart wird während 6-8 Wochen behandelt. Die Lektion beinhaltet jeweils technische und taktische Trainingselemente, welche anschliessend im Spiel angewendet werden, wobei das Spielen sicher nicht zu kurz kommen wird.

# Dance

---



**Leitung:** Ursula Trucco

**Tag / Zeit:** Montag, 12.00 – 12.45 Uhr

**Dauer:** 45 Minuten

**Ort:** alte Turnhalle

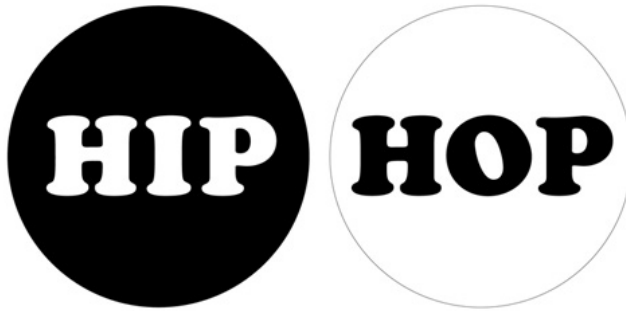
**Ziel:** Freude am Tanzen & Bewegen, Ausdauer & Koordination verbessern, neue Tanzstile/Bewegungen kennen lernen; evtl. Teilnahme an einem Dance Award

Während den „Dance“-Lektionen werden verschiedene Choreografien erlernt. Das Thema der Lektion ist einmal „Jazz Dance“, einmal „HipHop“, einmal „Zumba“, einmal „MTV Dance“, einmal „Latin Dance“, einmal „Amazon Dance“, einmal „Show Dance“, einmal „Step Dance“, einmal „Funky Jazz“ ...

Du trainierst in jeder Stunde deine Ausdauer, verbesserst deine Koordination und deine Tanzkompetenzen.

Es besteht die Möglichkeit, bei Wunsch/Interesse, in der Gruppe eine Choreografie zu gestalten und am 1. Luzerner Dance Award teilzunehmen (freiwillig).

Egal, wie gut du tanzt, egal, wie viele Tanzschritte du beherrschst, das Motto lautet: „Mitmachen, tanzen, bewegen, Spass haben!“



---

**Leitung:** Elisabeth Eberle  
**Tag/ Zeit:** Mittwoch, 12.00-12.45 Uhr  
**Dauer:** 45 Minuten  
**Ort:** alte Turnhalle



## Für alle die Beats und Tanzen mögen!

Du brauchst keine tänzerischen Vorkenntnisse. Hip Hop tanzen kann jede Frau und jeder Mann. Dieser Tanzstil lebt von deiner Persönlichkeit und Kreativität.

In dieser Lektion wird dir ein Mix aus Schritten, Isolationen und Bodenteilen in verschiedenen Choreos zu aktuellem Sound geboten.

# Beachvolleyball



<b>Leitung:</b>	Olivier Burach
<b>Tag/Zeit:</b>	Donnerstag, 12.00 – 12.45 Uhr
<b>Dauer:</b>	45 Minuten
<b>Ort:</b>	Nach Ansage

Für **fortgeschrittene** Volleyballer und Volleyballerinnen, die bereits mindestens im Mini-Volleyball waren oder in einem Verein trainieren. Bei trockenem Wetter und während der warmen Monate wird im Sand oder auf dem Rasen gespielt (Badi Baldegg), bei nasser Witterung und während der kalten Monate in der Halle.

**Schwerpunkt 1:** Erwerben und Anwenden von beachspezifischen Techniken

- Aufschlag: z.B. Sky Ball, Topspin Serve
- Annahme-Verteidigung: z.B. Beach Dig, Tomahawk, Chicken Wing
- Angriff: z.B. Cut Shot, Poke Shot

**Schwerpunkt 2:** Viele verschiedene Spiel- und Wettkampfformen, bei denen Technik und Taktik geübt und automatisiert werden

- 2:2
- 3:3
- Mixed Teams
- King of the court und vieles mehr...

# Minivolleyball

---

**Leitung:** Michèle Sigel  
**Tag/Zeit:** Freitag, 12.00 – 12.45 Uhr  
**Dauer:** 45 Minuten  
**Ort:** Nach Ansage



Das Minivolleyball bildet die Grundlage, später in einem Verein erfolgreich Volleyball zu spielen oder das Freifach Beachvolleyball zu besuchen. Das Freifach richtet sich an alle die gerne das Volleyball von Grund auf richtig lernen möchten.

## **Schwerpunkt 1 - Technik**

Wir lernen die wichtigsten Techniken des Volleyballs wie Pass, Manchette, Anspiel, Smash und Block. In vielen verschiedenen Übungen werden diese Techniken verbessert.

## **Schwerpunkt 2 – Spiel**

Wir beginnen mit dem Spiel 2 mit 2 und 2 gegen 2 und bauen darauf auf. Vom Spiel 3:3, 4:4 bis zum Spiel 6:6 werden viele verschiedene und spannende Spielformen ausprobiert.

# Badminton

Halbjahreskurs (Beginn: Nach den Herbstferien bis zu den Osterferien)

---

**Leitung:** Ueli Isenegger

**Tag / Zeit:** Dienstag, 12:00 - 12:45 Uhr

**Dauer:** 45 Minuten

**Ort:** Sporthalle

Kennenlernen der Eigenheiten dieser schnellen Rückschlagspielsportart. Einzel – und Doppelspiel erlernen und begreifen. Dazu braucht es den

Fertigkeitserwerb der einzelnen Schläge (Clear, Smash, Drop, Rück- und Vorhand, sowie ein variantenreiches Anspiel).

Technische Finessen wie auch spielerisch-taktische Kenntnisse werden den Schwerpunkt bilden.



# Tennis

Halbjahreskurs (Anfang Schuljahr bis Herbstferien und nach den Osterferien bis Ende Schuljahr)

---

**Leitung:** Ueli Isenegger

**Tag / Zeit:** Dienstag, 12:00 - 12:45 Uhr

**Dauer:** 45 Minuten

**Ort:** Sporthalle / Tennisclub Hochdorf

Tennis ist wohl eine der komplettesten Sportarten. Wer also diesen Sport erlernen will, braucht viel Geduld und es bedarf beinahe unendlich vieler Trainingsschläge um weiterzukommen. Das Hauptziel wird in diesem Freifach also nicht in erster Linie das Spielerische sein, sondern das Erlernen und/oder Erweitern eines möglichst grossen Schlagrepertoires.

