



TuJu-Weiterbildung kompakt

Samstag, 29. März 2014
(13:00-18:00 Uhr)

Grünstadt
Neue Halle, Asselheimer Str. 19

TuJu-Weiterbildung kompakt

Der Lehrgang ist eingeteilt in zwei Durchgänge von jeweils 90 Minuten. In jedem Durchgang stehen vier Arbeitskreise (AKs) zur Auswahl. Dabei sind in die Bereiche Gerätturnen, Kinderturnen und Leichtathletik vertreten. Die Teilnehmer haben die freie Wahl zwischen den AKs.

Alle Arbeitskreise werden als Fortbildung für die Verlängerung der Übungsleiterlizenz in den Profilen „Kinderturnen“, „Gerätturnen“ und „allgemeiner Breitensport“ anerkannt.

Anmeldungen bitte per Post oder E-Mail an:

Volker Weber
Jakob-Laubach-Str. 13
55130 Mainz
volker.weber@turngau-rhein-limburg.de

Anmeldeschluss: 24.03.2014

Teilnehmergebühr: 9,- € / Teilnehmer
für Teilnehmer mit GymCard reduziert sich der Betrag auf 8,- €

Anmeldung

Name, Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Verein

E-Mail

Tel.

Lizenzprofil

Gerätturnen

Kinderturnen

Allgem. Breitensport

Arbeitskreise:

Durchgang 1

- Drehungen
- Felgen
- Boden/Balken
- Laufen/Springen

Durchgang 2

- Drehungen
- Felgen
- Sprung/Trampolin
- Werfen/Stoßen

Bitte nur einen Arbeitskreis pro Durchgang wählen

Gerätturnen

Arbeitskreis 1:

Drehungen um die Breitenachse
Florian Bachmann

Oft dienen Handstützüberschlag und Flick-Flack als Verbindungselemente für schwierigere akrobatische Teile am Boden. Die methodische Hinführung, die richtige Absprungtechnik und Orientierung sowie die dazugehörige Hilfestellung sind die Themen, gezeigt an Elementen um die Breitenachse:
Handstützüberschlag, Salto vorwärts, Flick Flack, Salto rückwärts und Co.

Arbeitskreis 2:

Felgen, Felgen überall
Rudi Brand

Eine der typischsten und auch wohl am häufigsten gezeigte Bewegung im Gerätturnen ist die Felgbewegung. Um hier eine optimale Voraussetzung für alle Felgelemente zu haben, ist eine technisch korrekte Ausführung notwendig. Es wird die Felgbewegung in ihrer Technik detailliert besprochen und biomechanische Hintergründe verdeutlicht. Anschließend möchten wir euch zeigen, wo die Felge überall zum Einsatz kommt.

Kinderturnen

Auch im Kinderturnen haben die klassischen Turngeräte ihren Platz. In diesen Arbeitskreisen liegt der Schwerpunkt auf Tipps und Tricks zum Erlernen einfacher Elemente.

Diese methodischen Tricks werden anhand der Übungen des Gaukinderturnfestes und Schüler- und Jugendturnfestes (Ü 1- Ü 3) behandelt.

Arbeitskreis 1:

Einfache Übungen an Boden und Balken
Simone Vogel

Arbeitskreis 2:

Einfache Übungen an Sprung und Trampolin
Eckhard Weber, Elke Dorn

Leichtathletik

Leichtathletik ist im Turnen in verschiedenen Bereichen verankert. Vom Gaukinderturnfest über die Bergturnfeste bis hin zu den Mehrkämpfen auf Meisterschaftsebene sind alle Leistungsstufen vertreten. Auch in Form des Sportabzeichens kann die Leichtathletik in Turnstunden Einzug finden. Die beiden Arbeitskreise befassen sich mit den Basisbewegungen der Leichtathletik.

Arbeitskreis 1:

Laufen und Springen
N.N.

Arbeitskreis 2:

Werfen und Stoßen
N.N.