

Turngau Neckar-Enz



sÜmposium

23.10.2021 - Großbottwar

8.30 Uhr	Eintreffen und Begrüßung
9.00-13.00 Uhr	Fortbildungsblock 1 LG1 Kristin Häfi Balken LG2 Katja Dickhaut Bewegungslandschaften mit Großgeräten im Kinderturnen
13.00-14.00 Uhr	Mittagspause mit Ü-Treff
14.00-18.00 Uhr	Fortbildungsblock 2 LG3 Kristin Häfi Überschlagsbewegungen Boden und Sprung (weiblich und männlich)
18.00 Uhr	Ende sÜmposium

Der Lehrgang kann zur Lizenzverlängerung beim STB angerechnet werden.

5 LE für 1/2 Tag und 8 LE für 1/1 Tag

Bitte bringt zu jeden Lehrgang Sportkleidung inkl. Turnschlappchen oder Socken mit.

Bitte gebt bei der Meldung an, ob ihr ein Mittagessen in Anspruch nehmen wollt (auf eigene Kosten).

Bitte beachtet, dass zur Teilnahme am sÜmposium ein 3G-Nachweis verpflichtend ist. Diesen werden wir beim Betreten der Halle kontrollieren. Für Schüler beachtet bitte das Extraformular „Testnachweis“.

Turngau Neckar-Enz

Lehrgangsangebot:



LG1: Balken

Referent: **Kristin Häfi**

Am Balken geht es nicht nur um das Beherrschen der turnerischen Elemente, auch das Selbstvertrauen spielt eine große Rolle. Im Vormittagslehrgang befassen wir uns mit dem methodischen Erlernen der Elemente beginnend am Boden bis hin zum Wettkampfbalken.

Ausgangspositionen, Absprünge, Landepositionen und die visuelle Konzentration werden thematisiert, da diese die Basis für eine saubere Ausführung von Elementen ohne Wackler oder Sturz sind. Wir beschäftigen uns mit gymnastischen Sprüngen und Drehungen auf dem Balken. Bei den akrobatischen Elementen wird die Hilfestellung ein wichtiger Bestandteil sein.

Auf bestimmte Elemente können wir je nach Bedarf genauer eingehen.

LG2: Bewegungslandschaften mit Großgeräten im Kinderturnen

Referent: **Katja Dickhaut**

Welche Geräte kann ich aufbauen und wie lassen sie sich sicher kombinieren? Welche Materialien eignen sich für Bewegungslandschaften? Was muss ich berücksichtigen? Und noch vieles mehr ist Thema in diesem Lehrgang.

LG3: Überschlagsbewegungen Boden und Sprung (weiblich und männlich)

Referentin: **Kristin Häfi**

Den Nachmittag starten wir mit den Körperpositionen und Voraussetzungen, die für die Überschlagsbewegung benötigt werden.

Am Boden gibt es zahlreiche Vorübungen, mit denen die Überschlagsbewegung erlernt und technisch verbessert werden kann. Zunächst geht es um das Erlernen des Handstandüberschlags. Mit diesem als Grundlage thematisieren wir die Entwicklung von akrobatischen Bodenbahnen aus dem Handstandüberschlag.

Daraufhin werden die Erkenntnisse auf den Sprung übertragen. Je nach gewünschtem Leistungsniveau werden wir über den Handstandüberschlag hinaus auf Elemente wie den Yamashita bis hin zum Überschlag Salto eingehen.