



VTS-FRÜHJAHRSKURSE

Fortbildungstag
der Vorarlberger Turnerschaft,
Samstag 14. April 2018
Sportmittelschule Hohenems Markt

Samstag 14.4.2018				
Stundenplan	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Gymnastiksaal
09:00 - 11:00	Kurs 1: Boden Freie und gestützte Überschläge vw.+sw. Christine Noe	Kurs 2: ELKI Gerätevariationen Andrea Pastor Simone Masal	Kurs 3: Boden Basiselemente Dirk Kathan	Kurs 4: Fit & Dance Beth Mandlik
11:15 - 13:15	Kurs 5: Balken Auch am "Zittergerät" souverän turnen?! Christine Noe	Kurs 6: ELKI Bewegungs- geschichten Andrea Pastor Simone Masal	Kurs 7: Funktionaltraining/ Intervalltraining mit Hilfselementen Beth Mandlik	Kurs 8: Ballett Basiselemente Caroline Weber
13:15 - 14:00	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE
14:00 - 16:00	Kurs 9: Balken Was man am Boden kann, geht auch am Balken?! Christine Noe	Kurs 10: Sportakrobatik Anfänger und Fortgeschrittene Frederike Ettwein	Kurs 11: Beckenboden, Rücken und Balance Beth Mandlik	Kurs 12: Rhythmische Gymnastik Tanzschritte Caroline Weber
16:15 - 18:15	Kurs 13: Reck/Stufenbarren Schwingen und Kippen Christine Noe	Kurs 14: Sportakrobatik was ich schon immer wissen wollte Frederike Ettwein	Kurs 15: Faszien-Training & Stretching Beth Mandlik	Kurs 16: Rhythmische Gymnastik Krafttraining Caroline Weber

Kursbeschreibung / ReferentIn

Kurs 1: Boden – Freie und gestützte Überschläge vw. und sw.

Rad, Salto, Überschlag – diese Elemente sind bei Kindern und Jugendlichen sehr beliebt. Damit die Heranführung an diese akrobatischen Elemente sicher und technisch korrekt verläuft, wird die methodische Heranführung inklusive Partner- und Geländehilfen vorgestellt.

Kurs 2: ELKI – Gerätevariationen (Zielgruppe Kinder von 1 – 6 Jahren)

Wie können in einer Gruppe mit Kindern unterschiedlichem Alter, Geräteaufbauten so funktionieren, dass alle gleichermaßen motorisch gefordert sind? Es werden unterschiedliche Geräteaufbauten mit Schwierigkeitsdifferenzierungen und mit Einbeziehung von Alltagsmaterialien gemeinsam aufgebaut. Mitzubringen: Turnkleidung, Fotoapparat oder Handy um die Stationen zu fotografieren.

Kurs 3: Boden – Basiselemente

Richtig geturnte Basiselemente sind die Grundlage für ein optimales Turntraining. Rollen, Handstand, Rad, Rondat, Flick, Überschlag, Salto.

Kurs 4: Fit & Dance

Eine effektive Trainingsmethode für den gezielten Fettabbau. Durch einfache Bewegungen bei guter Musik kommen die Teilnehmer schnell ins Schwitzen und haben auch Spaß dabei. Dies geschieht durch einen Mix aus Kraft und Ausdauertraining. Im ersten Trainingsteil wird eine leichte Choreographie gelernt und danach mit Originalmusik dazu getanzt, im zweiten Teil wird dann die gesamte Muskulatur gestärkt.

Kurs 5: Balken – Auch am „Zittergerät“ souverän turnen?!

Vorstellung wichtiger Grundsätze für die Ausbildung von Turnerinnen am Schwebebalken, die helfen, die Sicherheit bei gymnastischen und akrobatischen Elementen zu gewinnen.

Kurs 6: ELKI – Bewegungsgeschichten

Toben und Träumen.....sprich Spannung und Entspannung....gehört in Bewegungseinheiten mit dazu. Mit Bewegungsgeschichten, Phantasiereisen und Hilfsmitteln wie Büchern und alltäglichen Materialien wird dies im Turnsaal umgesetzt.

Kurs 7: Funktionaltraining/Intervalltraining mit Hilfselementen

Dieses Training ist ein multidimensionales Training für den ganzen Körper. Es werden Hilfselemente wie Steps, Bänder und Bälle verwendet.

Kurs 8: Ballett

Ballett ist eine wichtige Grundlage im Kunstturnen und in der Rhythmischen Gymnastik. Voraussetzung sind die richtigen Basiselemente, um dann darauf aufbauen zu können.

Kurs 9: Balken – Was man am Boden kann, geht auch am Balken?!

Erarbeitung verschiedener gymnastischer und akrobatischer Elemente am Balken.

Kurs 10: Sportakrobatik für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Kursinhalt ist die Vermittlung grundlegender Techniken und Elemente (Balance und Dynamik), Sicherungstechniken und Küraufbau.

Anpassung der Kursinhalte (Schwierigkeit der behandelten Elemente) je nach Vorwissen der Teilnehmer.

Hier können eigene SportlerInnen mitgebracht werden. Empfohlen wird 1 Formation (2-3 Personen mit entsprechendem Größenunterschied) pro 1-3 Trainer.

Kurs 11: Beckenboden, Rücken und Balance

Ein Training für die gesamte Rumpfmuskulatur, bestehend aus einem Haltungstraining mit Übungen für die Mobilisation der Wirbelsäule. Das Training ist sehr gut geeignet, um einseitige Belastungen auszugleichen und Bandscheibenschäden vorzubeugen, ebenso wird der Beckenboden wahrgenommen und es ist auch ein gutes Gleichgewichtstraining für den Alltag.

Kurs 12: Rhythmische Gymnastik – Tanzschritte

Wie zeige ich den Charakter der Musik auf der Wettkampffläche. Dafür werden verschiedene Tanzstile erarbeitet.

Kurs 13: Reck/Stufenbarren – Schwingen und Kippen

Das Schwingen ist die technische Voraussetzung für zahlreiche Elemente am Reck/Stufenbarren. Eine weitere wichtige Bewegungsstruktur sind die Kippbewegungen. Daher sollen in diesem Workshop das Schwingen und die Kippe (in verschiedenen Ausführungen) methodisch erarbeitet werden.

Kurs 14: Sportakrobatik – was ich schon immer wissen wollte.

Hier können alle Fragen gestellt werden, die im täglichen Training anfallen, und die Lösungen gleich vor Ort mit den Sportlern ausprobiert werden.

z.B. – Aufbau spezieller Elemente, Sicherung einzelner Elemente (Salto, hohe Pyramiden), Partnerzusammenstellung/-auswahl/Choreografie und Kür/Unklarheiten bei Regelwerk, Wettkampfbedingungen.

Hier können eigene SportlerInnen mitgebracht werden. Empfohlen wird 1 Formation (2-3 Personen mit entsprechendem Größenunterschied) pro 1-3 Trainer.

Kurs 15: Faszien-Training & Stretching

Entlastung und Dehnung der Muskulatur mit verschiedenen Hilfselementen wie Blackroll, Tennisbällen etc.

Kurs 16: Rhythmische Gymnastik – Krafttraining

Richtiges Krafttraining im täglichen Aufwärmprogramm. Spezielle Übungen und die richtige Umsetzung werden in diesem Kurs vermittelt.

REFERENTINNEN:

Ettwein Frederike, Sportakrobatik-Instruktorin, NÖFT Fachwartin Sportakrobatik

Kathan Dirk, EM-Teilnehmer, Nationalkadermitglied, Kadertrainer VTS

Mandlik Beth, Group-Fitness-Trainerin, Zumba-Instruktorin

Masal Simone, Übungsleiterin der IG Eltern-Kind-Turnen/Kleinkinderturnen

Noe Christine, Vizepräsidentin Lehre und Bildung im Bayerischen Turnverband

Pastor Andrea, Übungsleiterin der IG Eltern-Kind-Turnen/Kleinkinderturnen

Weber Caroline, ÖFT-Nationalkader-Juniorinnen-Trainerin, Olympiateilnehmerin

Kursort: Sportmittelschule Hohenems Markt
Jakob-Hannibalstrasse 11, 6845 Hohenems

Kursgebühr: Euro 50,00 - (1 bis 2 Kurse)
Euro 90,00 - (3 bis 4 Kurse)

Achtung: Die Anmeldung ist verbindlich, der Kursbeitrag wird bei Absage in Rechnung gestellt.

Einzahlung: Konto der VTS:
IBAN: AT 46 3743 8000 0005 3157
BIC: RANMAT21
oder bar bei Kursbeginn

Anmeldung: bis 10. April 2018
per E-Mail an: britta.hafner@vts.at

Veranstalter: Vorarlberger Turnerschaft,
Diepoldsauerstr. 5, 6845 Hohenems
www.vts.at