



**vts**

Vorarlberger Turnerschaft

# VTS-HERBSTKURSE

Fortbildungstage  
der Vorarlberger Turnerschaft  
15. + 16. September 2018  
Sportmittelschule Hohenems Markt

Stundenplan					
Samstag 15.9.2018					
Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Gymnastiksaal	Seminarraum 1
09:00 - 11:00	<b>Kurs 1:</b> Gymnastische Grundlagen Geräteturnen Christine Noe	<b>Kurs 2</b> Rhythmische Gymnastik Anfänger Vesela Milanova Annires Marchetti	<b>Kurs 3</b> Sportpsychologie Dein Training im und für den Kopf Maria Uhl	<b>Kurs 4</b> Kids-Dance Anne Thaeter	<b>Kurs 5</b> KARI-Kurs Turn 10 Renate Jandorek bis ca. 17.00 Uhr
11:15 - 13:15	<b>Kurs 6:</b> Akrobatische Elemente am Schwebelbalken Christine Noe	<b>Kurs 7</b> Rhythmische Gymnastik Aufbau der Schwierigkeiten Vesela Milanova Annires Marchetti	<b>Kurs 8</b> Gewichtstraining für Team-Turner Referent offen		
13:15 - 14:00	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	<b>Seminarraum 2</b>
14:00 - 16:00	<b>Kurs 9</b> Reck/Stufenbarren Felgbewegungen Christine Noe	<b>Kurs 10</b> Sensomotorisches Training in Theorie und Praxis Wolfgang Neumayer	<b>Kurs 11</b> Großtrampolin Eine Sportart im Trend Martin Spatt	<b>Kurs 12</b> Kinder und Teeny YOGA Lydia Baur	<b>Kurs 13a)</b> KARI-Kurs Turner/VKP - Theorie Andreas Schedler
16:15 - 18:15	<b>Kurs 13b)</b> KARI-Kurs Turner/VKP - Praxis Andreas Schedler	<b>Kurs 14</b> Überschlagbewegungen am Boden Wolfgang Neumayer	<b>Kurs 15</b> Großtrampolin Fliffisrudy, Triffis und Cody ?!? Martin Spatt	<b>Kurs 16</b> YOGA f. Erwachsene und 40+ Lydia Baur	

Stundenplan				
Sonntag 16.9.2018				
Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Gymnastiksaal
09:00 - 11:00	<b>Kurs 17</b> Vielfältiges Aufwärmen Wolfgang Neumayer	<b>Kurs 18</b> Turnerinnen/VKP Boden Grundübung 2: Kopfkippe, Überschlag, Flick, Felgrolle Katerina und Daniel Rexa	<b>Kurs 19</b> Konditionstraining im Kreisformat Beth Mandlik	<b>Kurs 20</b> Funky-Dance Anne Thaeter
11:15 - 13:15	<b>Kurs 21</b> Anlauf, Absprung und Landung Wolfgang Neumayer	<b>Kurs 22</b> Turnerinnen/VKP Reck Grundübung 2: Rückschwung, Kippe, Schwingen Katerina und Daniel Rexa	<b>Kurs 23</b> Fit & Dance & Bauch, Beine, Po – etwas anders! Beth Mandlik	
13:15 - 14:00	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE
14:00 - 16:00	<b>Kurs 24</b> Vor dem Balken muss nicht gezittert werden! Wolfgang Neumayer	<b>Kurs 25</b> ELKI Bewegung erklingt Natalie Begle	<b>Kurs 26</b> Fit für den Alltag: Balance, Beckenboden, Rücken Beth Mandlik	<b>Kurs 27</b> Gymnastische Grundlagen/Basis-elemente aus dem Ballett für Basisstufe Brunhilde Neumayer
16:15 - 18:15	<b>Kurs 28</b> "Neues" vom Reck und Stufenbarren Wolfgang Neumayer	<b>Kurs 29</b> ELKI Materialwerkstatt Natalie Begle	<b>Kurs 30</b> Combat Fight Beth Mandlik	<b>Kurs 31</b> Gymnastische Grundlagen/Basis-elemente aus dem Ballett für Oberstufe Brunhilde Neumayer

# Kursbeschreibung / ReferentIn

## **Kurs 1: Gymnastische Grundlagen Geräteturnen**

Die gymnastische Ausbildung spielt im Geräteturnen – insbesondere im weiblichen Bereich – eine große Rolle. Sie führt zu einer korrekten Körperhaltung sowie Körperbeherrschung und dient der Vorbereitung von gymnastischen und akrobatischen Elementen.

## **Kurs 2: Rhythmische Gymnastik für Anfänger**

Trau dich! Die Basis und das richtige Handwerkszeug für den Anfänger-Unterricht mit den Gymnastinnen sind das Wichtigste. Wir lernen, wie der Umgang mit Handgeräten und dem eigenen Bewegungspotential Spaß macht.

## **Kurs 3: Sportpsychologie: Dein Training im und für den Kopf**

Sportpsychologie ist heute ein fixer Bestandteil im Training, egal in welcher Sportart. Denn Kopf und Körper hängen zusammen und wenn es um Entscheidungen geht, hat der Kopf das letzte Wort. Viele denken, dass Sportpsychologie nur etwas für Profisportler ist – es ist jedoch für alle SportlerInnen, Teams und TrainerInnen, die ihr Potential kennenlernen und ausschöpfen wollen.

In diesem praktischen Workshop sollen die wichtigsten Basics der Sportpsychologie nicht nur vermittelt, sondern auch selbst durchgeführt werden – damit ihr sie als Trainerinnen und Trainer und Übungsleiterinnen und Übungsleiter gleich für und mit euren Sportlerinnen und Sportlern und auch an euch selbst anwenden könnt.

## **Kurs 4: Kids-Dance**

Eine komplett fertige Tanz-Choreographie für Kinder im Alter von 6 – 8 Jahren mit verschiedenen Variationsmöglichkeiten, die Spaß macht und Freude zum Ausprobieren bietet.

## **Kurs 5: KARI-Kurs Turn 10**

Das neue Turn10®-Programm gilt ab 2018. Damit ergeben sich zahlreiche Änderungen für die Kampfrichterinnen und Kampfrichter und das Bewerten der Übungen. Alle bisherigen Kampfrichter-Lizenzen haben daher ihre Gültigkeit verloren. Nach einer allgemeinen Einführung werden die einzelnen Geräte erarbeitet. Im Anschluss kann die offizielle Turn10®-Kampfrichter-Prüfung absolviert werden. Wichtig ist eine sehr gute Vorbereitung auf den Kurs. Dazu stehen die notwendigen Unterlagen zum neuen Turn10®-Programm bereits auf [www.turn10.at](http://www.turn10.at) zur Verfügung. Jede/r (!) ab Jahrgang 2005 ist herzlich eingeladen, teilzunehmen. Die Kursteilnahme steht auch Trainerinnen, Trainern, Übungsleiterinnen und Übungsleitern offen, die sich über das überarbeitete Programm informieren, aber keine Prüfung ablegen möchten.

## **Kurs 6: Akrobatische Elemente am Schwebelbalken**

Vorstellung der Leistungsvoraussetzungen und die methodische Erarbeitung folgender Elemente: Rad, Rondat, freies Rad.

## **Kurs 7: Rhythmische Gymnastik: Aufbau der Schwierigkeiten**

In diesem Kurs wird gezeigt, wie die schwierigsten Elemente, Schritt für Schritt, richtig erlernt werden können.

## **Kurs 8: Gewichtstraining für Team-Turner**

Gewichtstraining ist ein wichtiges Thema im Team-Turnen. Dazu erforderlich ist der richtige Aufbau und die richtige Ausführung der Übungen.

## **Kurs 9: Reck/Stufenbarren: Felgbewegungen**

Felgbewegungen sind eine wichtige Bewegungsstruktur am Reck bzw. am Stufenbarren. Daher sollen in diesem Workshop verschiedene Felgbewegungen methodisch erarbeitet werden.

## **Kurs 10: Sensomotorisches Training in Theorie und Praxis**

Das „Sensomotorische Training“ ist die Trainingsform der Zukunft! Was steckt dahinter und wie kann es im Turnen eingebaut werden? Das wird alles in der Theorie behandelt, in der Praxis gibt es neben den Trainingsformen einen Sensomotorikzirkel für Turnerinnen und Turner.

## **Kurs 11: Großtrampolin: Eine Sportart im Trend**

Dieser Kurs vermittelt, wie gefahrlos man mit Anfängern die ersten Sprünge bis zum Salto lernt und auch richtig sichert.

## **Kurs 12: Kinder und Teeny YOGA**

Konzentrationsübungen, Bewegung und Haltung, Entspannungen. Für Kinder und Jugendliche passende Elemente aus YOGA wählen. Wie kann ich den Turnunterricht mit Yoga bereichern?

## **Kurs 13 a+b): KARI-Kurs Turner Vorarlberger Kinderstufenprogramm**

Im Theorie-Teil werden die wichtigsten VKP-Inhalte auf deren Bewertung besprochen. Der anschließende Praxisteil mit Vorturnen und Live-Wertungen. Es wird somit klar vermittelt, worauf es bei der Ausführung der Basisübungen wie auch beim Turnen von Bonuselementen ankommt und wie die auftretenden Technik- oder Haltungsfehler zu bewerten sind. Für bestehende, angehende Kampfrichter und Vereinstrainer.

## **Kurs 14: Überschlagbewegungen am Boden**

Rondat, (freies) Rad, Handstützüberschlag und Flick-Flack sind Kernelemente des Bodenturnens. Es wird die richtige Technik diskutiert und methodisch erarbeitet.

## **Kurs 15: Großtrampolin: Fliffsrudy, Triffis und Cody!?**

Sind das normale Doppelsalti? Hier wird gezeigt, was Großtrampolin-Leistungssport bedeutet und wie man dahin kommt.

## **Kurs 16: Yoga für Erwachsene und 40+**

Wir lernen die Kernelemente des YOGA kennen: verbinden, bewegen, entspannen. Ebenso Grundübungen (Asanas) wie beispielsweise den Ablauf des Sonnengrußes.

## **Kurs 17: Vielfältiges Aufwärmen**

Was soll das Aufwärmen im Turnen beinhalten? Wie und vor allem in welcher Reihenfolge ist vorzugehen? Mit unterschiedlichen „Handgeräten“ kann das fade Aufwärmen in allgemeinen Turnstunden wieder interessant gestaltet werden.

## **Kurs 18: Turnerinnen Vorarlberger Kinderprogramm: VKP Boden Grundübung 2: Kopfkippe, Überschlag, Flick, Felgrolle**

Es stehen Elemente wie Kopfkippe, Überschlag, Flick oder Felgrolle auf dem Programm. Man erfährt im Kurs, was die körperlichen und technischen Voraussetzungen sind und wann man diese Elemente zu lernen beginnt. Man lernt die methodische Linie, diverse Vorbereitungsübungen, die sichere Hilfestellung und auch häufige Fehler und wie mit diesen Fehlern umzugehen ist.

## **Kurs 19: Konditionstraining im Kreisformat**

Leicht und kreativ mit verschiedenen Elementen, ein Konditionstraining im Kreisformat, leicht erlernbar!

## **Kurs 20: Funky-Dance**

Trendige, freche Choreographien zu aktuellen Hits mit neuen, aktuellen Schrittkombinationen für das Alter von 9 – 12 Jahren. Ideal für jeden Auftritt mit den jeweiligen Gruppen.

## **Kurs 21: Anlauf, Absprung und Landung**

Egal ob beim Minitrampolin- oder Tisch-/Kastensprung. Anlauf, Absprung und Landung sind einerseits enorm wichtig, werden aber im Training oft stiefmütterlich behandelt. Worauf ist zu achten und welche Tipps und Tricks helfen den Turnerinnen und Turnern.

**Kurs 22: Turnerinnen Vorarlberger Kinderprogramm: VKP Reck Grundübung 2: Rückschwung, Kippe, Schwingen**  
Es stehen Elemente wie Rückschwung, Kippe oder Schwingen auf dem Programm. Man erfährt im Kurs, was die körperlichen und technischen Voraussetzungen sind und wann man diese Elemente zu lernen beginnt. Man lernt die methodische Linie, diverse Vorbereitungsübungen, die sichere Hilfestellung und auch häufige Fehler und wie mit diesen Fehlern umzugehen ist.

**Kurs 23: Fit und Dance inkl. Bauch, Beine, Po – etwas anders**

Eine effektive Trainingsmethode für den gezielten Fettabbau! Durch einfache Bewegungen bei passender Musik kommen die Teilnehmer schnell ins Schwitzen und haben Spaß dabei. Im ersten Trainingsteil wird eine leichte Choreographie gelernt und zu dieser anschließend mit Musik getanzt, im zweiten Teil werden dann Bauch, Beine und Po trainiert.

**Kurs 24: Vor dem Balken muss nicht gezittert werden!**

Worauf ist bei den höheren Elementen Rad/Rondat, Bogen vw/rw und Überschlag vw/rw am Balken zu achten? Was sind die gravierenden technischen Unterschiede zum Bodenturnen? Mit der richtigen Technik wird es viel sicherer!

**Kurs 25: ELKI: Bewegung erklingt**

Musik begleitet, gestaltet, variiert, motiviert, unterstützt, belebt und bereichert Bewegungseinheiten in der Eltern-Kind-Gruppe und vertieft Angebote ganzheitlich. Wir verknüpfen in diesem Kurs Bewegung mit Musik und Sprache, spielen mit unserer eigenen Stimme und erweitern unser Repertoire an Liedern und Tänzen.

**Kurs 26: Fit für den Alltag: Balance, Beckenboden, Rücken**

Beckenboden- Rücken- und Balancetraining, ein Training für die gesamte Rumpfmuskulatur, bestehend aus einem Haltungstraining mit Übungen für die Mobilisation der Wirbelsäule. Dieses Training ist sehr gut geeignet, um einseitige Belastungen auszugleichen und Bandscheibenschäden vorzubeugen, ebenso wird der Beckenboden wahrgenommen und trainiert, und die erlernten Gleichgewichtsübungen sind sehr hilfreich im Alltag.

**Kurs 27: Gymnastische Grundlagen/Basiselemente aus dem Ballett für Basisstufe**

Wie schaffe ich Voraussetzungen für Stände, Drehungen und Sprünge? Die Bedeutung der Körperachse als Grundlage für sauber geturnte, gymnastische Elemente. Erarbeiten eines einfachen Aufwärmprogrammes unter Berücksichtigung der gymnastischen Anforderungen.

**Kurs 28: „Neues“ vom Reck/Stufenbarren**

Die „neuen“ Elemente Sitzumschwung und Ausgrätschen sowie der Salto rw werden in dieser Einheit genauer beleuchtet und methodisch erarbeitet.

**Kurs 29: ELKI: Materialwerkstatt**

Vertraute und neue Materialien aus Rhythmik, Natur und Alltag sind in diesem Kurs Ideengeber für Wahrnehmungsspiele, Interaktionen und Bewegungsgestaltungen mit den Aller kleinsten.

**Kurs 30: Combat Fight**

Erwecke den Kämpfer in dir! Zu passender Musik mit viel Rhythmus machen wir Kick- und Schlagbewegungen. Wir haben Spaß in der Gruppe und wir verbrennen dabei viel Fett.

**Kurs 31: Gymnastische Grundlagen/Basiselemente aus dem Ballett für Oberstufe**

Aufbauend auf den Grundlagen der Basisstufe werden die Voraussetzungen für die Anforderungen der Oberstufe erarbeitet.

**REFERENTINNEN:**

**Lydia Baur Diplom-Yogalehrerin**

**Natalie Begle-Hämmerle, Musik- und Tanzpädagogin**

**Renate Jandorek, VTS + ÖFT Fachwartin für Turn 10**

**Beth Mandlik, Group-Fitness-Trainerin, Zumba-Instructor**

**Annires Marchetti, VTS Fachwartin Rhythmische Gymnastik**

**Vesela Milanova, VTS Landestrainerin Rhythmische Gymnastik**

**Wolfgang Neumayer, Leiter Bewegungsakademie Salzburg**

**Brunhilde Neumayer, Tanz- und Bewegungspädagogin**

**Christine Noe, Vizepräsidentin Lehre und Bildung im Bayerischen Turnverband**

**Daniel Rexa, VTS Landestrainer Kunstturnerinnen**

**Katerina Rexa, VTS Kadertrainerin Kunstturnerinnen**

**Martin Spatt, Trampolin-Instruktor, USI-Lektor an der Uni Wien**

**Andreas Schedler, VTS Kampfrichterchef FIG 2-Lizenz**

**Anne Thaeter, dipl. Tanzpädagogin, Choreographin, Bewegungsanalytikerin**

**Maria Uhl, Doktorin Psychologie & Sport**

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

**Kursgebühr:** Euro 50,00 - (1 bis 2 Kurse)  
Euro 90,00 - (3 bis 4 Kurse)  
Euro 120,00 - (5 bis 8 Kurse)

Tanz: 1 Kurs – Euro 50,00 / 2 Kurse – Euro 90,00

KARI-Kurs 13 a+b) – Euro 30,00

KARI-Kurs 5 – Euro 50,00

**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 12. September 2018  
per E-Mail an: [britta.hafner@vts.at](mailto:britta.hafner@vts.at)

**Veranstalter:**

Vorarlberger Turnerschaft  
Diepoldsauerstr. 5, 6845 Hohenems  
[www.vts.at](http://www.vts.at)