

16. Salzburger Turntag

„Der Weg in die Oberstufe“

Samstag, 22. Februar 2020/ ULSZ- Rif



Mit Beginn des Sommersemesters hält der Salzburger Fachverband für Turnen den 16. Salzburger Turntag ab. Diese Fortbildungsveranstaltung versorgt VereinsübungsleiterInnen und LehrerInnen mit neuen Ideen, Schwung und Elan. Der Schwerpunkt der Fortbildung lautet diesmal: „Der Weg in die Oberstufe“! Beginnend mit den Kleinsten über Training der Grundlagen wird anhand der Methodik ausgewählter Elemente der Weg in die Oberstufe des Turn10- Programms aufgezeigt. Es ist leichter, als von vielen gedacht, in der Oberstufe erfolgreich zu turnen!
Lasst Euch überzeugen und inspirieren!

Grundlagen/ Theorie:

- (13) **Der Weg in die Oberstufe** *Hartmut Schwaiger*
 Vorstellung eines Rahmentrainingsplans für die Turn10 Oberstufe.
- (23) **Das richtige „Aufwärmen“** *Beme Neumayer*
 Was sind die genauen Inhalte und in welcher Reihenfolge ist es sinnvoll Übungen in der Funktionsgymnastik anzubieten?
- (31) **Aufwärmen mit unterschiedlichen Handgeräten** *Beme Neumayer*
 Handgeräte bringen Abwechslung in das Aufwärmen. Mit Sprungseilen kann die Hand- Fuß- Koordination perfekt trainiert werden und Langbänke sind nicht nur zum Sitzen da.

Kleinkinder:

- (12) **Kleine Spiele zum Aufwärmen** *Monika Gaisbauer*
 Fantasiereiche und kreative Aufwärmspiele zu Beginn der Stunde stimmen auf das Kleinkindturnen ein. Von einfachen Fangspielen bis hin zu kleinen Kooperationsspielen ist in dieser Einheit alles dabei.
- (21) **Gerätlandschaften – die absolute Basis für alles** *Monika Gaisbauer*
 Gerätlandschaften haben für Kleinkinder einen hohen Aufforderungscharakter. Beim Rutschen, Klettern, Rollen, Springen, Balancieren und vielem mehr können Kinder ihre Selbstkompetenz stärken und vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln.

Methodik:

Folgende Turnelemente werden methodisch erarbeitet und Ihr bekommt Tipps beim Helfen und Sichern:

- (11) **Reck: Kippe** – Methodik und Variationen der Ausführung *Markus Köhrer*
- (22) **Minitramp: Salto Variationen** – die verschiedenen Arten des Saltos im T10 *Markus Köhrer*
- (32) **Salto und Schraubensalto rw** – vom Salto rw zum Schraubensalto *Antonia Auer*
- (41) **Reck: Schwingen und Salto rw** – mit dem richtigen Grundsprung zum Salto Abgang *Claudia Hünig*
- (42) **Balken: Flick- Flack** – Methodik, Sicherheit und Umgang mit der Angst *Antonia Auer*
- (51) **Reck: Vom Felgunterschwung zur freien Felge** – die Technik des Unterschwungs als Basis *Hartmut Schwaiger*
- (52) **Boden: Radwende als Basis für mehr** – DAS Kernelement im Bodenturnen *Claudia Hünig*

ReferentInnen:

- Antonia AUER:** Bakk. Komm., internationale KampfrichterIn, SFT- Fachwartin Kunstturnen weiblich
- Monika GAISBAUER:** Mag., Sportstudium (Lehramt)
- Claudia HÜNIG:** Mag., Sportwissenschaftlerin
- Markus KÖHRER:** Mag., Sportwissenschaftler, staatl. Trainer Kunstturnen - Lehrtätigkeit an der Uni Sbg., SFT- Stützpunktrainer
- „Beme“ NEUMAYER:** Mag., Sportwissenschaftler, deutsche A-Trainer Ausbildung Turnen - Lector der Uni Sbg., Leiter BewAk
- Hartmut SCHWAIGER:** Mag., Sportstudium (Lehramt), staatl. Diplomtrainer f. Nachwuchs - Lector der Uni Sbg., Sportkoordinator SSM

Dauer pro Einheit:	jeweils 80 min. - es handelt sich um Aktivkurse , d.h. jede/r TeilnehmerIn macht im Rahmen ihres/ seines Leistungsvermögens selbst mit!	
Kosten Sbg. TTg:	für SFT	pro Person € 70,- (inkl. Mittagessen)
	sonstige TeilnehmerInnen	pro Person € 90,- (inkl. Mittagessen)
Anmeldung:	bis Montag, 17. 02. 2020 per Mail an: turnen-sft@drei.at – Nr. der gewünschten Einheiten angeben!	
Einzahlung:	Konto des SFT - Salzburger Sparkasse IBAN: AT58 2040 4000 0002 5494 <i>Zahlungsbestätigung zum Kurs mitbringen!</i>	
Veranstalter:	Salzburger Fachverband für Turnen - <i>aktuelle Informationen auf</i> www.turnensalzburg.at .	