

ÖFT-Übungsleiterausbildung Gerätturnen Spezialmodule

12.-14. November 2021 im BSTP Linz, Am Winterhafen 4 und Olympiazentrum OÖ, Auf der Gugl 30, 4020 Linz

26.-28.11. im Olympiazentrum NÖ, Dr. Adolf-Schärf-Straße 25, 2341 St. Pölten



Freitag, 12.11.2021:					Samstag, 13.11.2021				
					09:15	11:30	Sportmed. Grundlagen / Traumatologie	RK	OZ
					Mittagspause				
					12:45	15:15	Erwärmung, Haltung, Spannung Rolle vw, rw Kopfstand, Handstand	LB	TH
					15:30	17:00	Balken: Grundlagen, gym. Sprünge	JN	TH
					17:00	18:30	Balken Rolle, Rad, Handstand, Abgang	LB	TH
17:00	18:30	TRL: Strukturen und Fachsprache Methodik, Helfen, Sichern	JC	Online	19:15	21:30	Regelkunde/Wertungsvorschriften	AA/RJ	Online
18:45	20:15	BWL: Angew. Biomechanik	JC	Online					
Sonntag, 14.11.2021									
09:00	10:30	Grundlagen Kraft (Griff, Stütz, Schweizer, Beweglichkeit)	LB	TH					
10:45	13:45	Ballett, Drehungen, Sprünge Tipps zu Kombinationen	JN	TH					

ÖFT-Übungsleiterausbildung Gerätturnen Spezialmodule

12.-14. November 2021 im BSTP Linz, Am Winterhafen 4 und Olympiazentrum OÖ, Auf der Gugl 30, 4020 Linz

26.-28.11. im Olympiazentrum NÖ, Dr. Adolf-Schärf-Straße 25, 2341 St. Pölten



Freitag, 26.11.2021:					Samstag, 27.11.2021				
					09:00	10:30	Grundlagenprogramm	DR	OZ
					10:45	12:15	Einführung in die Sportpsychologie	TF	OZ
					Mittagspause				
					13:00	15:30	Mittelkörperkraft Rad, Rondat, Courbette	DR	TH
					15:45	17:15	Überschlag vw Flick-Flack	DR	TH
					18:00	19:15	Anlauf, Absprung, Landung Sprung Minitramp	DR	TH
19:30	20:30	Allg. Erwärmung Hang- und Stützverhalten Auf-, Um- und Unterschwingung	DR	TH		20:30	Riesenfelgen vw und rw. Schwingen im Hang – Salto rw	DR	TH
Sonntag, 28.11.2021									
09:00	10:00	Schriftliche Prüfung	DR/EP	VH	Begriffserklärung: BWL...Bewegungslehre TRL...Trainingslehre TH Praxiseinheit in der Turnhalle (BSTP Linz bzw. Kunstturnhalle St. Pölten) OZ Theorieeinheit im Olympiazentrum OÖ bzw. NÖ Referent*innen: EP Eva Pötttschacher DR....Daniel Rexa JN Julia Nica LB.....Lubica Böhmerova AA.....Antonia Auer RJ.....Renate Jandorek JC.....Jörg Christandl RK.....Robert Kandelhart TF.....Thomas Finkenzeller				
11:00 – 14:00 DR/JN/EP Praktische Prüfung Kursabschluss									