

# Methodik, Helfen und Sichern im Gerätturnen unter besonderer Berücksichtigung der Organisationsformen mit großen Gruppen

Fortbildung 08. 05. 2021/ Salzburg

## Zeitplan/ Inhalte:

### Zielgruppe:

Turn10-ÜbungsleiterInnen und AnwärterInnen auf den Übungsleiterkurs.

### Zielsetzung der Fortbildung:

Wiederholung und Vertiefung der zentralen Methodik und Sicherungs- und Helfer Aspekte, Organisation von Übungseinheiten mit großen Gruppen (Stichwort Optimierung der effektiven Bewegungszeit und methodisch zielgerichtete Auswahl von Übungsstationen)

09:50 Uhr	Eröffnung/ Begrüßung
10:00 Uhr	<b>Funktionsgymnastik ohne Handgerät:</b> Theoretische Einführung, Praxis
10:40 Uhr	<b>Boden:</b> Rolle vw, Rolle rw (in den Handstand), Rad
11:20 Uhr	<b>Sprung:</b> Anlauf-, Absprung- + Landungs- Schulung, Hocke, Handstützsprungüberschlag
12:00 Uhr	<b>Barren:</b> Schwingen, Handstand, Rolle vw, Oberarm- Stand
12:40 Uhr	<b>Input Organisationsformen in großen Gruppen 1</b>
15:00 Uhr	<b>Funktionsgymnastik mit Handgerät:</b> Sprungseil
15:40 Uhr	<b>Reck:</b> Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Felgunterschwingung, Schwingen
16:20 Uhr	<b>Balken:</b> Pferdchen- und Schrittsprung, Rolle vw, Handstand- Aufrichten
17:00 Uhr	<b>Minitrampolin:</b> Absprung, Fußsprünge, Salto vw
17:40 Uhr	<b>Input Organisationsformen in großen Gruppen 2</b>
18:15 Uhr	Ende der Fortbildung