

13

SALZBURGER TURNTAGE

SAMSTAG, 04. MÄRZ 2017
ULSZ-RIF; HARTMANNWEG 4-6, 5400 HALLEIN

13. Salzburger Turntag

Samstag, 4. März 2017

ULSZ- Rif

Mit Schwung ins Sommer- Semester!

Mit Beginn des Sommersemesters hält der Salzburger Fachverband für Turnen gemeinsam mit dem ASVÖ-Salzburg und der PH- Salzburg den 13. Salzburger Turntag ab.

Diese Fortbildungsveranstaltung versorgt VereinsübungsleiterInnen und LehrerInnen mit neuen Ideen, Schwung und Elan. Der Stundenplan bietet einen Einblick in die verschiedenen Möglichkeiten der Stundengestaltung, im Bereich der Methodik des Turnens, des allgemeinen (Klein-) Kinderturnens und der Fitness unter vielfältigen Gesichtspunkten.

Lasst Euch überzeugen und inspirieren!

Gerätturnen:

(12) **Boden: Handstandschiene, Krafthandstand, Handstand mit 1/1 Drehung**

Zoltan Szabo

Der Handstand ist DAS Grundelement im Turnen. Wie er richtig erlernt werden kann, dazu gibt es Tipps und Tricks. Weiter geht es mit dem Krafthandstand und Drehungen im Handstand.

(21) **Balken: Schrittsprung, Handstand, Rad**

Beme Neumayer

Sowohl bei den gymnastischen Elementen, wie beim Schrittsprung, als auch bei der Akrobatik ist methodisches Vorgehen entscheidend für den Erfolg beim Lernen. Mit den richtigen Schritten kann bald sicher am Balken geturnt werden.

(22) **Barren: Schwingen, Rolle vw/ rw, Stemme vw/ rw**

Zoltan Szabo

Der Grundsprung ist am Barren für viele Elemente wichtige Voraussetzung. Schwingen, Rollen vw und rw sowie Stemmen vw und rw werden in dieser Einheit methodisch aufbereitet.

(31) **Reck/ Stuba: Schwingen (m. ½ Drg), (Aufgrätsch-) Unterschwingung**

Zoltan Szabo

Auch am Reck und Sutfenbarren hat sich das Schwingen als zentrale Voraussetzung für viele Elemente herauskristallisiert. Wie wird es richtig erlernt und worauf ist zu achten? Weiterführend kann es mit Drehungen überlagert werden. Der Unterschwingung ist sowohl mit als auch ohne Stütz der Füße auf der Stange/ Holm auszuführen.

(41) **Helfen und Sichern – nicht nur Trainersache**

Hartmut Schwaiger

Helfen und Sichern ist nicht nur Aufgabe der VorturnerInnen, sondern auch eine wichtige Chance, soziales Lernen durch gegenseitiges Helfen in der Trainingsgruppe/ Klasse zu realisieren. Diese Einheit vermittelt die wichtigsten Tipps zum Helfen und Sichern und zum Einbinden der Kinder und Jugendlichen in diesen Prozess.

(51) **Reck/ Stuba: Kippen und Variationen, Ausgrätschen**

Beme Neumayer

Wie erlerne ich die Kippe richtig? Wird dieses Element einmal in der Grobform beherrscht, kann die Kippe in vielen Formen (Variationen) geturnt werden. Mit dem Ausgrätschen bietet sich eine Kombination an.

Allgemeines Kinderturnen:

(11) **Kunterbunte Bewegungslandschaft „Baustelle“**

Theresa Gansterer

Tipps und Tricks zum Gestalten einer Bewegungslandschaft. Das Thema "Baustelle" wird im Speziellen behandelt und ein Stundenbild dazu vorgestellt.

(23) **Mama, jetzt mach ich Dich fit!**

Theresa Gansterer

Im Eltern-Kind-Turnen sollen nicht nur die Kinder in Bewegung kommen, sondern auch die Eltern! Einfach Spiele und Übungen, die zum gemeinsamen Sporteln einladen.

(32) **Babys in Bewegung**

Theresa Gansterer

Eine tolle Ergänzung zum Angebot im Verein! Babys erobern die Welt mit ihren Sinnen und durch Bewegung. Einfache und praxisnahe Ideen für Bewegungslandschaften und Spiele für Babys ab 6 Monaten, die auch in Eltern-Kind-Einheiten eingebaut werden können!

(42) Stark wie Pippi Langstrumpf

Theresa Gansterer

Kindgerechtes Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, spannend verpackt!

(52) Bewegtes Bilderbuch

Theresa Gansterer

Ein Bilderbuch schafft eine tolle Vorlage für eine abwechslungsreiche Bewegungseinheit!

Fitness:

(13) Faszientraining

Karin Österreicher

Um Faszien geschmeidig zu halten, braucht es gewisse Bewegungen. Wir erarbeiten diese gemeinsam und gehen auf die neuesten Erkenntnisse der Forschung ein – nach Möglichkeit eigene Faszienrolle und –bälle mitbringen!

(33) Zirkeltraining 2.0

Karin Österreicher

Gemeinsam erarbeiten wir verschiedene Varianten des Stundenaufbaus – bis hin zum Partnerworkout.

(43) Mobility Training

Karin Österreicher

Oftmals fehlt uns die nötige Beweglichkeit in verschiedenen Körperregionen, um uns flüssig durch den Alltag bewegen zu können – wir versuchen von Kopf bis Fuß dynamisch zu arbeiten.

(54) Funktionelles Training

Karin Österreicher

Welche Übungen sind wichtig für meine Teilnehmer und wie unterstütze ich als TrainerIn die Ausführung wenn Kraft oder Beweglichkeit fehlt?

ReferentInnen:

Theresa GANSTERER: Motopädagogin, dipl. Bewegungstrainerin für Kinder, Kindertanz- und Kinderfitness-trainerin, Übungsleiter für Kleinkinder-, Kunst- und Gerätturnen - Sportliche Leitung und Trainerin Allg. TV St. Valentin, Fachwart Turn10 in OÖ

„Beme“ NEUMAYER: Mag., Sportwissenschaftler, deutsche A-Trainerlizenz Turnen - Lector der Uni Sbg., Leiter Bewegungsakademie

Hartmut SCHWAIGER: Mag., Sportstudium (Lehramt), staatl. Diplomtrainer f. Nachwuchs - Lector der Uni Sbg., Schulkoordinator SSM Akademiestraße

Karin ÖSTERREICHER: Mag., Sportwissenschaftlerin mit Zusatzausbildung Sportphysiotherapie – Trainingstherapeutin, Manualtherapeutin in Ausbildung

Zoltan Szabo: staatl. Trainerdiplom Ungarn, deutsche A-Trainerlizenz - Salzburger Landestrainer

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. Turntag: für SFT, ASVÖ- Sbg., PH- Sbg. - pro Person € 70,- (inkl. Mittagessen)

sonstige TeilnehmerInnen - pro Person € 90,- (inkl. Mittagessen)

Anmeldung: bis Freitag, 24. 02. 2017 per Mail an die SFT- Geschäftsstelle: turnen-sft@drei.at mit Angabe der gewünschten Einheiten (Nr. angeben!).

Einzahlung: auf das Konto des SFT bei der Salzburger Sparkasse IBAN: AT58 2040 4000 0002 5494, BIC: SBGSAT2SXXX (Zahlungsbestätigung ist zum Kurs mitzubringen!)

Veranstalter: Salzburger Fachverband für Turnen gemeinsam mit dem ASVÖ- Salzburg. Die Organisation und Durchführung erfolgt durch die Bewegungsakademie. Die aktuellen und wichtigen Informationen zu dieser Veranstaltung werden auf den Homepages des SFT (www.turnensalzburg.at) und des ASVÖ- Salzburg (www.asvoe-sbg.at) veröffentlicht.



13. Salzburger Turntage

ULSZ- Rif / Sa. 4. März 2017

Zeit	Turnhalle	Gymnastikhalle	LA- Halle
08:30 - 09:00	Eintreffen der TeilnehmerInnen/ Anmeldung		
09:00 - 09:15	Begrüßung und Eröffnung (Turnhalle)		
09:20 - 10:40	(11) Kunterbunte Bewegungslandschaft "Baustelle" <i>Theresa Gansterer</i>	(12) Boden: Handstandschiule, Krafthandstd., Handstd. 1/1 Drg. <i>Zoltan Szabo</i>	(13) Faszientraining <i>Karin Österreicher</i>
10:40 - 12:00	(21) Balken: Schrittsprung, Handstand, Rad <i>Beme Neumayer</i>	(22) Barren: Schwingen, Rolle vw/rw, Stemme vw/rw <i>Zoltan Szabo</i>	(23) Mama, jetzt mach ich dich fit! <i>Theresa Gansterer</i>
12:00 - 13:30	Mittagessen und -pause		
13:30 - 14:50	(51) Re/ Stb: Schwingen (m. 1/2 Drg.), (Aufgrätsch-) Unterschwung <i>Zoltan Szabo</i>	(32) Babys in Bewegung <i>Theresa Gansterer</i>	(33) Zirkeltraining 2.0 <i>Karin Österreicher</i>
14:50 - 15:10	Kaffeepause		
15:10 - 16:30	(41) Helfen und Sichern - nicht nur Trainersache <i>Hartmut Schwaiger</i>	(42) Stark wie Pippi Langstrumpf <i>Theresa Gansterer</i>	(43) Mobility Training <i>Karin Österreicher</i>
16:40 - 18:00	(51) Re/ Stb: Kippen und Variationen, Ausgrätschen <i>Beme Neumayer</i>	(52) Bewegtes Bilderbuch <i>Theresa Gansterer</i>	(53) Funktionelles Training <i>Karin Österreicher</i>
18:00 - 18:15	Schlussrunde (Turnhalle)		

Methodik Turnen

Allg. (Kinder-)Turnen

Fitness