



Kunstturnen weiblich

Wien, 03.12.2017

**Österreichischer
Fachverband
für Turnen**

oeft.at

ergeht an alle LFW,
alle interessierten Übungsleiter/innen
und Trainer/innen für Gerät- und Kunstturnen
in den Leistungszentren und Vereinen

Austrian Gymnastics Federation
A-1040 Wien, Schwarzenbergplatz 10
Tel. +43 1 505 51 79 ■ office@oeft.at

ÖFT Trainer/innen-Fortbildung Kunst- und Gerätturnen Frauen

am 13./14. Jänner 2018 in Linz

ÖFT-Kurs Nr. 18-12001

Liebe Turnfreunde,
wir freuen uns, alle interessierten Übungsleiter/innen, sowie Instrukto-
ren und Trainer/innen in den Vereinen und Landes-Leistungszentren und zu
einer hochkarätigen Fortbildung mit zwei Kunstturn-Experten einzuladen.

- Ort:** **TGW Turnleistungszentrum** Oberösterreich
Am Winterhafen 4, 4020 Linz
- Datum:** Samstag, **13. Jänner 2018** ab 10.45 Uhr **und**
Sonntag, **14. Jänner 2018** ab 08.30 Uhr
- Kursleitung:** ÖFT-Sportdirektorin Eva Pöttschacher
Eva.poettschacher@oeft.at, Tel. 0664/1737024
- Referent/innen:** Julia Nica – ÖFT-Choreographin
österreichweit anerkannte Choreographin und Balletttrainerin
Dirk Van Meldert – Nationaltrainer WAG
international anerkannter Experte und Spitzentrainer
- Kurskosten:** € 60,- pro Person pro Tag / € 105,- bei Buchung von beiden Tagen
Fahrt-, Verpflegungs- und Unterkunftskosten sind in dieser Kursgebühr
NICHT enthalten und sind von den Teilnehmer/innen selbst zu tragen.
ACHTUNG! Der Betrag ist nach Erhalt der Rechnung auf das ÖFT-Konto einzuzahlen.
- Unterkunft:** Für die Teilnehmer/innen an der Fortbildung sind im
Trans World Hotel Donauwelle****, Am Winterhafen 13, 4020 Linz
insgesamt 20 Betten zu Sonderpreisen nach dem Prinzip „first come, first
serve“ verfügbar:
• Bis zu 10 Doppelzimmer pro Person/Nacht: EUR 39,- inkl. Frühstück.
Bitte die gewünschte zweite Person für das DZ gegebenenfalls per Mail
cordula.ristl@oeft.at bekannt geben. Der ÖFT behält sich in jedem anderen
Fall vor, die Doppelzimmer selbstständig zusammen zu stellen.
- Anmeldung:** Ausschließlich online **bis zum 8. Jänner 2018** über das ÖFT-Meldeportal
auf <https://oeft.navportal.at/anmeldung>
(Mindestteilnehmeranzahl 15 Personen pro Tag).
Unterkunft ab jetzt nur mehr auf Anfrage!
- Haftung:** Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der ÖFT als Veranstalter schließt
jedwede Haftung, insbesondere für Unfälle, Sachbeschädigungen, Diebstahl
und Verluste sowie gegen Dritte aus.



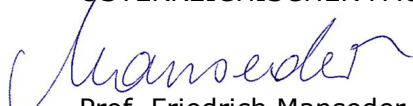
Vorläufiger Zeitplan:

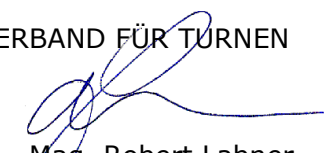
Sa. 13.1.18	bis 10.45	Eintreffen der Teilnehmer/innen im TGW Turnleistungszentrum	
	10:45-11:00	Kurseröffnung 1. Tag,	Eva Pöttschacher
	11:00-12:30	Physische Vorbereitung der Turnerinnen als Grundlage für den Wettkampfsport Kunst- und Gerätturnen.	Dirk Van Meldert
	12:45-14:15	Trampolin (bzw. Minitramp oder Sprungbrett): Grundlagen für Salto rw. und vw., Schraube und Doppelsalto	Dirk Van Meldert
	14:15-15:00	PAUSE	
	15:00-17:15	Einführung in das Ballett für Turnerinnen ab 5 Jahre (inkl. „kleines Ballettprogramm“). technische Vorbereitung auf Gymnastische Elemente (Sprünge und Drehungen) für Turn10 und das ÖFT-Wettkampfprogramm	Julia Nica
	17:30-18:15	Stufenbarren „Der richtige Schwung“ als Vorbereitung auf Riesenfelgen usw.	Dirk Van Meldert
	18:30-19:15	Ansprung Rondat als Vorbereitung für Flick und Salto bis zum Yurtchenko	Dirk Van Meldert
So. 14.1.18	bis 08.30	Eintreffen der Teilnehmer/innen im TGW Turnleistungszentrum	
	08:30-08:45	Kurseröffnung 2. Tag,	Eva Pöttschacher
	08:45-10.15	Tänzerische Aspekte im Aufwärmprogramm für Balken und Boden Choreographien für Turnerinnen von der Jugendstufe bis zur Elite.	Julia Nica
	10:30-11.30	Mentale Vorbereitung von Trainern und Turnerinnen im Spitzensport	Dirk Van Meldert
	11:45-13.15	Technische Vorbereitung auf gymnastische Elemente und Serien (Sprünge und Drehungen) für Balken und Boden von der Jugendstufe bis zur Elite	Julia Nica
	13:30-15:00	„Die richtige Technik“ für Flugelemente, bzw. Holmwechsel am Stufenbarren	Dirk Van Meldert


Bitte für die praktischen Einheiten unbedingt Turnkleidung mitbringen!

Diese Fortbildung kann sowohl für Übungsleiter/innen, als auch für Instruktoeren und Trainer/innen als Lizenzverlängerung herangezogen werden.
Für weitere Fragen stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung!

Mit sportlichen Grüßen
ÖSTERREICHISCHER FACHVERBAND FÜR TURNEN


Prof. Friedrich Manseder
Präsident


Mag. Robert Labner
Generalsekretär


Eva Pöttschacher
Sportdirektorin WAG