

Kurse „Boden- und Geräteturnen“

Trainer: Lukas Buch und Jürgen Reichmann, BEd

Boden- und Geräteturnen „Neuling“: Freitag 15:00-16:00 Uhr (7 -12 Jahre)

Gruppengröße: Max. 25 Personen

Inhalt: Erlernen der Grundlagen für Boden- und Geräteturnen sowie erste Übungen und Figuren am Boden und auf den Geräten

Voraussetzungen: Keine

Boden- und Geräteturnen „fortgeschrittener Anfänger“: Freitag 16:00-17:00 Uhr (9 -14 Jahre)

Gruppengröße: Max 25 Personen

Inhalt: Erste kompliziertere Übungen und Figuren auf Grundlage der Inhalte der „Neuling“-Gruppe

Voraussetzungen:

- Boden:
 - Vorwärtsrolle
 - Rückwärtsrolle
 - Rad
 - Kopfstand (mind. 3 Sekunden)
- Kasten:
 - Aufhocken
 - Durchhocken
 - Einfache Sprünge vom Kasten in den Weichboden
- Reck:
 - Aufschwung (mit Hilfe)
 - Unterschwung
- Barren:
 - Stützel
 - Stüttschwung
 - Grätschsitz
- Ringe:
 - Auf den Ringen halten (mind. 5 Sekunden)

Boden- und Geräteturnen „Fortgeschrittene“: Freitag 17:00-18:00 (11 -16 Jahre)

Gruppengröße: Max. 25 Personen

Inhalt: Übungen und Figuren aufbauend auf die Inhalte der beiden vorangegangenen Gruppen.

Voraussetzungen (zusätzlich zu den Voraussetzungen der vorherigen Gruppe):

- Boden:
 - Rondat
 - Überschlag vorwärts (mit Hilfe)
 - Handstand (mind. 3 Sekunden)
- Kasten:
 - Flanke
 - Abgang vom Kasten (Rad, Salto (mit Hilfe), ...)
- Reck:
 - Umschwung
 - Mühle (mit Hilfe)
- Barren:
 - Kehre und Wende
 - Fechterflanke (mit Hilfe)
 - Rolle vorwärts durch die Holmengasse
 - Schulterstand/Oberarmstand (mit Hilfe)
- Ringe:
 - Schwingen
 - Kurzeitiger Stütz auf den Ringen

Die Erstanmeldung zur jeweiligen Gruppe erfolgt selbstständig durch bitte ehrliches Einschätzen des Könnens. Ein Gruppenwechsel während des Jahres obliegt unseren Trainern.