

Minitrainer

Gerätturnen weiblich + männlich

Termin:	Sonntag, 05. Februar 2012 10:00 Uhr – 16:00 Uhr
Ort:	Göttingen, Buchenseehalle
Zielgruppe:	Vorstufe für die Übungsleiterausbildung Eine erste Grundlage vor allem für Jugendliche im Alter von 12-16 Jahren, aber auch für Erwachsene, die an einer Mithilfe im Verein interessiert sind, insbesondere für Kinder- und Gerätturngruppen.
Lehrgangsinhalt:	Erwärmung, Kleine Spiele, Dehnung, Krafttraining und Spannungsübungen Kurze Einführung in die Erste Hilfe Sprung: Anlaufschulung, Grätsche, Hocke Reck: Hüftaufschwung, Rückschwung, Hüftumschwung, Unterschwung Balken: Balkengewöhnung, Drehungen, einfache Sprünge, Abgänge Boden: Rolle vw und rw, Handstand, Rad, Radwende Barren: Schwingen, Kehren und Wende
Referent:	Konrad und Lisa Wiggerhauser
Meldeschluss:	Donnerstag, 2. Februar 2012
Anmeldung:	anmeldung@hegau-bodensee-turgau.de
Organisationsbeitrag:	15,00 €
Mitzubringen:	Aufgabenbuch Gerätturnen weiblich, Ausgabe 2009 (zu bestellen bei: http://www.dtb-shop.de)

siehe Ausschreibung auf der homepage unter www.hegau-bodensee-turgau.de