

Lehrgänge

Übungsleiterfortbildung Gerätturnen weiblich und männlich

Termin: Samstag, 27. Februar 2010, 09:00 Uhr – 17:00 Uhr

Ort: Überlingen, Burgbergturnhalle

Meldeschluss: Samstag, 13. Februar 2010

Anmeldung: Maria Ruf, siehe Anschriftenliste

Lehrgangsinhalt: **Übungszusammenstellung für einen allg. Kraftzirkel**

Sprungtisch

Handstützüberschlag

Erarbeiten von Grundlagen wie

Anlauf, Einsprung, Absprung, Abdruck, Flugphasen

Reck / Barren

Vom Rückschwung bis Handstand

Erarbeiten von Kippe und freien Felgen

Grundlagen Boden

Rondat, Handstützüberschlag, Flickflack

Gymnastische Ausbildung – Grundlagen

Gymnastische Sprünge und Drehungen

Übungszusammenstellung KM 3 am Boden

Abschlussbesprechung – Wünsche - Fragen

Zielgruppe: Übungsleiter Gerätturnen weiblich und männlich

Referenten: Maria und Siegbert Ruf mit Trainerteam

Organisationsbeitrag: 30,00 €, wird vom Vereinskonto abgebucht.

Hinweis: Es können 7-LE zur Lizenzverlängerung angerechnet werden.
In der Mittagspause wird ein Essen angeboten.