

Fit⁴ im ETG
„Gerätturnen?
Klar macht das Spaß!“

Samstag und Sonntag,
 14./15. September 2024
 Waibstadt



Beschreibung

Die Fortbildung wird mit 16 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt.

<u>Inhalte:</u>	
<p>Kinder lernen Bewegungen am besten durch eigenes Üben, eigene Kraft, eigene Koordination und eigene Geschicklichkeit. Dabei tritt die aktive Hilfe des Lehrers oder Übungsleiters fast ganz in den Hintergrund. Geholfen wird überhaupt nicht mehr – wenn überhaupt, wird nur noch gesichert. Hauptinhalt des Gerätturn-Lehrgangs sind methodische Übungsreihen zu allen wichtigen Elementen des Gerätturnens und deren Einbettung in Unterrichtsstunden. Somit ist also die Planung und Durchführung von Turnstunden mit Aufwärmen, Hauptteil und Abschlussspiel der zentrale Inhalt aller weiteren Lehrgangstage.</p>	
<u>Zeitplan: pro Tag</u>	9.00 Uhr Begrüßung - 17.00 Uhr Ende
Tag 1: Samstag, 14.09.2024	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrationsstunde: wie beschäftige ich viele Kinder gleichzeitig mit zielgerichteten Übungen aus dem Turnen. In dieser Demonstrationsstunde (die Teilnehmer agieren als Kinder oder wir haben eine Schulklasse oder eine Turngruppe zur Anschauung) wird gezeigt, wie 30 Kinder turnen und jedes Kind dabei weit über 200 Übungen alleine im Hauptteil der Stunde absolviert. Das sind 6000 Übungen, die alle- samt entweder zu einem Ziel hinführen, ein bereits gelerntes Element festigen oder aber die sportmotorischen Grundeigenschaften schulen. • Aussprache über die Demonstrationsstunde, Hinweise und Hilfe zur Planung und Durchführung Methodische Übungsreihen: • Rolle vorwärts - Rolle rückwärts (auch für Übergewichtige!) • Rad und Handstand oder Handstand und Rad (beides ohne Hilfe) • Radwende (ohne Hilfe) • Felgrolle (ohne Hilfe) • Überschlag rückwärts (Flick-Flack) • Handstützüberschlag vorwärts

Nachfolgend Inhalte von Tag 2:

Zeitplan: pro Tag	9.00 Uhr Begrüßung - 17.00 Uhr Ende
Tag 2: Sonntag, 15.09.2024	<p>Ein ganzer Tag Sprung: Der Sprung ist ein sehr beliebtes und vielseitiges Gerät. Insbesondere der Einsatz des Minitrampolins als Absprunghilfe bietet den Kindern kurzweilige und interessante Beschäftigung. Außerdem wurde leider in der Vergangenheit häufig eine falsche Technik vermittelt, die oft zu schlechten oder fehlerhaften Sprüngen geführt hat. Hiermit wird an diesem Lehrgangstag aufgeräumt und es wird mit Sicherheit einige „Aha-Effekte“ geben.</p> <ul style="list-style-type: none">• Spezifisches Aufwärmen für Sprung- und Arm-Schulter-Muskulatur• Einführung des Sprungbretts als Absprunghilfe (ohne nervige „Fehlritte“ auf dem Sprungbrett – die Kinder lernen die richtige Technik „ganz nebenbei“)• Zwei Vorübungen, die jeder kennt – die aber jeder falsch macht: Hockwende und Hocke an der Bank – aber richtig!• Hinführung zur richtigen Landung nach Sprüngen• Einführung des Minitrampolins als Absprunghilfe (die richtige Technik ist nicht einfach – aber einfach beigebracht. Hier wird es die ersten verwunderten Blicke geben...)• Minitrampolin einmal anders (Weg von den herkömmlichen Sprüngen wie Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprung, Rolle, Salto. Wir machen lustige und interessante Sprünge, die gefahrlos für Kopf und Wirbelsäule bis hin zur Methodik des Salto vorwärts an Boden und Minitrampolin sind)• Methodik und Technik von Sprunggrätsche und Sprunghocke (hier wird es den nächsten verwunderten Blick geben, u.a., weil alles ohne Hilfe geschieht)• Methodik und Technik des Handstützsprungüberschlags (und hier gibt es dann das nächste „Aha“)

Referent: Axel Fries

Anmeldung:

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Schriftliche Anmeldungen bitte bis Mittwoch, **04. September 2024** mit beiliegendem Anmeldebogen oder auf der Homepage www.elsenzturngau.de herunter zu laden.

Teilnehmergebühr:

Die Teilnehmergebühr (jeweils Lastschriftverfahren) beträgt pro Anmeldung und Tag 35,-€. Somit für beide Tag: 70,00 €, für einen Tag: 35,00 €.

Zusatzkosten entstehen bei gewünschter schriftlicher Rechnungsstellung.

Bearbeitungsgebühr: 3,00 €