

15. Salzburger Turntag

Samstag, 23. Februar 2019

ULSZ- Rif

Mit Beginn des Sommersemesters hält der Salzburger Fachverband für Turnen gemeinsam mit dem ASVÖ- Salzburg und der PH-Salzburg den 15. Salzburger Turntag ab. Diese Fortbildungsveranstaltung versorgt VereinsübungsleiterInnen und LehrerInnen mit neuen Ideen, Schwung und Elan.

Diesmal liegt der Schwerpunkt der Fortbildung im Bereich des Grundlagentrainings und der Methodik ausgewählter, grundlegender Elemente im Turnen. Als Einstieg gibt es die Vorstellung der Idee einer Turn10 Challenge in Salzburg. Abgerundet wird das heurige Programm durch allgemeines Fitnesstraining und Alternativen aus dem akrobatisch- zirzensischen Bereich zur Erweiterung des Angebots in allgemeinen Turnstunden.

Lasst Euch überzeugen und inspirieren!

Grundlagen:

(11) Gymnastische Elemente am Balken – richtige Grundschiule	<i>Antonia Auer</i>
(21) Zusatzstationen an allen Geräten – effektiver trainieren und üben	<i>Antonia Auer</i>
(23) Sprung richtig trainieren – von Anfang an	<i>Hartmut Schwaiger</i>
(31) Reck-/Stufenbarrenturnen leicht gemacht – elementare Grundschiule	<i>Hartmut Schwaiger</i>
(41) Stützkraftentwicklung für alle Geräte	<i>Thomas Finkenzeller</i>

Methodik:

(13) Salto vw am Trampolin gehockt bis gestreckt - der Absprung ist entscheidend	<i>Hartmut Schwaiger</i>
(33) Handstandschule – die absolute Basis für alles	<i>Beme Neumayer</i>
(43) Vom Rad zur Radwende	<i>Beme Neumayer</i>
(51) Vom Schwingen zum Salto – Einstieg ins Turnen am Hochreck/ am hohen Holm	<i>Thomas Finkenzeller</i>
(53) Überschlag am Boden – von Anfang an richtig trainieren	<i>Beme Neumayer</i>

Alternativen:

(12) Jonglieren und Diabolo - Koordination einmal anders	<i>Markus Köhrer</i>
(22) Akrobatik – Turnen einmal anders	<i>Markus Köhrer</i>

Fitness:

(32) Gelungenes Aufwärmen – allgemein und speziell	<i>Karin Österreicher</i>
(42) Animal moves – fit mit Bewegungen aus dem Tierreich	<i>Karin Österreicher</i>
(52) Rückenfitness – Vermeiden von Überlastungen	<i>Karin Österreicher</i>

ReferentInnen:

Antonia AUER:	Bakk. Komm., internationale KampfrichterIn, SFT- Fachwartin Kunstturnen weiblich
Thomas FINKENZELLER:	MMag. Dr., Sportwissenschaftler und Sportpsychologe, SFT- Fachwart Kunstturnen männlich
Markus KÖHRER:	Mag., Sportwissenschaftler, staatl. Trainer Kunstturnen - Lehrtätigkeit an der Uni Sbg., SFT- Stützpunkttrainer
„Beme“ NEUMAYER:	Mag., Sportwissenschaftler, deutsche A-Trainer Ausbildung Turnen - Lector der Uni Sbg., Leiter BewAk
Karin ÖSTERREICHER.	Mag., Sportwissenschaftlerin mit Zusatzausbildung Sportphysiotherapie, Trainings- und, Manualtherapeutin
Hartmut SCHWAIGER:	Mag., Sportstudium (Lehramt), staatl. Diplomtrainer f. Nachwuchs - Lector der Uni Sbg., Sportkoordinator SSM

Dauer pro Einheit:	jeweils 80 min. - es handelt sich um Aktivkurse , d.h. jede/r TeilnehmerIn macht im Rahmen ihres/ seines Leistungsvermögens selbst mit!
Kosten Sbg. Turntag:	für SFT, ASVÖ- Sbg., PH- Sbg. - pro Person € 70,- (inkl. Mittagessen) sonstige TeilnehmerInnen - pro Person € 90,- (inkl. Mittagessen)
Anmeldung:	bis Montag, 18. 02. 2019 per Mail an die SFT- Geschäftsstelle: turnen-sft@drei.at mit Angabe der gewünschten Einheiten (Nr. angeben!).
Einzahlung:	auf das Konto des SFT bei der Salzburger Sparkasse IBAN: AT58 2040 4000 0002 5494, BIC: SBGSAT2SXXX (Zahlungsbestätigung ist zum Kurs mitzubringen!)
Veranstalter:	Salzburger Fachverband für Turnen gemeinsam mit dem ASVÖ- Salzburg. Die Organisation und Durchführung erfolgt durch die Bewegungsakademie. Die aktuellen und wichtigen Informationen werden auf den Homepages des SFT (www.turnensalzburg.at) und des ASVÖ- Salzburg (www.asvoe-sbg.at) veröffentlicht.