

15. Salzburger Turntage

ULSZ- Rif / Samstag, 23. Februar 2019



Zeit	Turnhalle	Gymnastikhalle	LA- Halle
08:30 - 09:00 Uhr	Eintreffen der TeilnehmerInnen/ Anmeldung (Turnhalle)		
09:00 - 09:10 Uhr	Begrüßung und Eröffnung (Turnhalle)		
09:10 - 09:30 Uhr	Vorstellung der Idee einer Turn10 Challenge in Salzburg / Turnhalle <i>Antonia Auer, Thomas Finkenzeller</i>		
09:40 - 11:00 Uhr	(11) Gymnast. Elem. am Balken – richtige Grundschule <i>Antonia Auer</i>	(12) Jonglieren und Diabolo - Koordination einmal anders <i>Markus Köhrer</i>	(13) Absprung Salto vw am Trampolin gehockt bis gestreckt <i>Hartmut Schwaiger</i>
11:10 - 12:30 Uhr	(21) Zusatzstationen an Geräten – effektiver trainieren und üben <i>Antonia Auer</i>	(22) Akrobatik – Turnen einmal anders <i>Markus Köhrer</i>	(23) Sprung richtig trainieren – von Anfang an <i>Hartmut Schwaiger</i>
12:30 - 13:40 Uhr	Mittagessen und -pause		
13:40 - 15:00 Uhr	(31) Reck-/Stuba.leicht gemacht – elementare Grundschule <i>Hartmut Schwaiger</i>	(32) Gelungenes Aufwärmen – allgemein und speziell <i>Karin Österreicher</i>	(33) Handstandschule – die absolute Basis für alles <i>Beme Neumayer</i>
15:10 - 16:30 Uhr	(41) Stützkraftentwicklung für alle Geräte <i>Thomas Finkenzeller</i>	(42) Animal moves – fit mit Bewegungen aus dem Tierreich <i>Karin Österreicher</i>	(43) Vom Rad zur Radwende <i>Beme Neumayer</i>
16:40 - 18:00 Uhr	(51) Vom Schwingen zum Salto – Einstieg <i>Thomas Finkenzeller</i>	(52) Rückenfitness – Vermeiden von Überlastungen <i>Karin Österreicher</i>	(53) Überschlag am Boden – von Anfang an richtig trainieren <i>Beme Neumayer</i>
18:00 - 18:15 Uhr	Schlußrunde (Turnhalle)		
Grundlagen	Methodik	Alternativen	Fitness