**Methodik, Helfen und Sichern im Gerätturnen**

**Fortbildung 25.09.2021/ Rif**

**Zeitplan/ Inhalte:**

09:50 Uhr Eröffnung/ Begrüßung

10:00 Uhr **Funktionsgymnastik ohne Handgerät:** Theoretische Einführung, Praxis

10:45 Uhr **Boden:**  Rolle vw, Rolle rw (in den Handstand), Rad

11:30 Uhr **Sprung:** Anlauf-, Absprung- + Landungs- Schulung, Hocke, Handstützsprungüberschlag

12:15 Uhr **Barren:** Schwingen, Handstand, Rolle vw, Oberarm- Stand

15:00 Uhr **Funktionsgymnastik mit Handgerät:** Sprungseil

15:45 Uhr **Reck:** Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Felgunterschwung, Schwingen

16:30 Uhr **Balken:** Pferdchen- und Schrittsprung, Rolle vw, Handstand- Aufrichten

17:15 Uhr **Minitrampolin:** Absprung, Fußsprünge, Salto vw

18:00 Uhr Ende der Fortbildung