

Turnen in der Schule



55750

Das österreichische Turnprogramm TURN10®

Axel Fries

Im (neuen) österreichischen Turnprogramm TURN10® erhalten die Turner die Möglichkeit, nach ihrem eigenen Können eine Übung sowohl aus vorgegebenen Elementen als auch aus zusätzlichen Elementen zusammenzustellen. Was man nicht kann, lässt man weg. Hochmotiviert gehen die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen ans Werk. Eine leichte, aber sauber geturnte Übung ergibt mehr Punkte als eine schwere, Abzüge gibt es gar keine – es wird nur belohnt.

Mittwoch, 22. Mai 2013**09:30 bis 10:45 Uhr****Turnfestplatz Turn-Area A**

55751

Turnen in der Schule ohne Warteschlangen

Axel Fries

Ein Barren in der Mitte der Halle und 30 Kinder in der Schlange – solche Turnstunden gehören hoffentlich der Vergangenheit an. Im Workshop wird gezeigt, wie effektiv Turnunterricht sein kann. Vom Aufwärmspiel über den Aufbau einer Gerätelandschaft, mit mehr als 30 Stationen, innerhalb weniger Minuten und hocheffektivem Fertigkeit- und Fähigkeitstraining, mit mehr als 200 Übungen pro Teilnehmer (6.000 Übungen in einer Stunde!), bis hin zum Abschlussspiel, wird eine komplette Unterrichtsstunde mit den Teilnehmern simuliert und deren Planung sowie die weitere Vorgehensweise besprochen.

Mittwoch, 22. Mai 2013**11:15 bis 12:30 Uhr****Turnfestplatz Turn-Area A**

55752

Trampolin Basisschein

Sabine Kölzer

Der Workshop Trampolin Basisschein ist so ausgerichtet, dass Kenntnisse der Geräteteile und deren Funktion sowie des Geräteauf- und -abbaus mit den entsprechenden Sicherheitsaspekten vermittelt werden. Es sollen eigene Erfahrungen in den Bewegungsformen des Trampolinturnens erworben werden. Weiterhin sollen Kenntnisse der trampolinspezifischen Didaktik und Methodik, aufbauend auf den allgemeindidaktischen und -methodischen Kenntnissen der Lehrgangsteilnehmer, erworben werden.

Mittwoch, 22. Mai 2013**11:15 bis 12:30 Uhr****Turnfestplatz Turn-Area B**

55753

Jugend trainiert für Olympia – Wettkampfkategorie IV

Hans-Joachim Dörner

Im Unterschied zu dem „klassischen“ Gerätturnwettkampf ist der WK IV eine Wettkampfkombination aus Gerätebahnen und Sonderaufgaben (Stangenklettern, Standweitsprung und Sprintumkehrstaffel). Der große Vorteil des WK IV liegt in der Vielfalt der Anforderungen. Durch die Vermittlung von turnerischen Basiskompetenzen erlernen die Kinder wichtige auch schulrelevante Eigenschaften wie Teamfähigkeit, aber z.B. auch Koordination und Körperbalance. Bemerkenswert ist, dass in dieser Wettkampfkategorie neben Jungen- und Mädchenmannschaften auch gemischte Mannschaften an den Start gehen können. So schafft JTFÖ eine einmalige Kombination aus Leistungs-, Vereins- und Schulturnen.

Mittwoch, 22. Mai 2013**13:15 bis 14:30 Uhr****Turnfestplatz Turn-Area A**

55754

Überschlagen vorwärts und rückwärts mit Hilfegebung

Ilona Gerling

Aufschwinger in den Handstand mit Hilfegebung sollte man schon können. Mit hohem Kompetenzgewinn in verschiedenen Bereichen können Schüler mit dieser Voraussetzung sehr gut mit gegenseitiger Hilfegebung das Überschlagen erlernen und erleben. Erfahrungen aus dem Leistungssport werden auf den Schulsport herunter gebrochen – eine Methodik mit wenig Geräteaufwand wird vorgestellt.

Mittwoch, 22. Mai 2013**13:15 bis 14:30 Uhr****Turnfestplatz Turn-Area C**

55755

Gerätturnen im Team – Turnen an Gerätebahnen und -stationen

Birgit Dittmar

Das Ausprobieren und Erfahren beim Turnen an und mit Geräten führen oft zu ungewöhnlichen Körperlagen im Raum. Durch besondere Bewegungsanreize mit dem Aspekt miteinander zu turnen, aber auch bewegungstechnisches Können zu entwickeln und die Bedeutung der Körperbeherrschung zu vermitteln, wird dem turnerischen Bewegungsdrang der Zielgruppe nachgekommen. Gerätebahnen und die Organisation auf der Basis von Gerätestationen eröffnen einen leichten Zugang und viel Bewegungszeit. Ziel kann eine Präsentation sein.

Mittwoch, 22. Mai 2013**13:15 bis 14:30 Uhr****Turnfestplatz Turn-Area B**

55756

Helfen, Bewegungen manuell begleiten und sichern

Ilona Gerling

Helfende Griffe: gezeigt, erklärt, erprobt und geübt – am Barren wird dies an den Beispielen Auf-, Um- und Unterschwüngen und am Boden mit Handstand-Abrollen, Rolle rückwärts und geturnt bis in den Handstand vorgestellt – Technik- und Fehlerhinweise inklusive! Auf Wünsche der Teilnehmenden wird vor Ort eingegangen.

Mittwoch, 22. Mai 2013

09:30 bis 10:45 Uhr

Turnfestplatz Turn-Area C

55757

Turnen am Mini-Trampolin

Sabine Kölzer

Der Workshop ist so ausgerichtet, dass die Teilnehmer einige spezifische Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten kennenlernen, die für die Umsetzung in unterrichtliche Handlungsfähigkeit im Turnen am Mini-Trampolin in der Schule erforderlich sind. Dazu gehören einerseits Kenntnisse der Geräteteile (verschiedene Modelle) und deren Funktion

sowie die des Geräteauf- und Geräteabbaus mit den dementsprechenden Sicherheitsaspekten. Andererseits werden Kenntnisse der spezifischen Didaktik und Methodik des Mini-Trampolinturnens unter der übergreifenden pädagogischen Perspektive des Sportunterrichts vermittelt.

Mittwoch, 22. Mai 2013

09:30 bis 10:45 Uhr

Turnfestplatz Turn-Area B

55758

Traut euch! Vom Rollen zum Überschlagen

Birgit Dittmar

Das Turnen an und mit Geräten birgt auf vielen Ebenen Gefahrenpotenzial. Diese Ungewissheit schränkt viele Lehrkräfte und Übungsleiter oft in der Benutzung der in der Hallenausstattung vorhandenen Klein- und Großgeräte ein. Diese Veranstaltung ist so angelegt, dass ÜL/LehrerInnen in ihrer Methodenkompetenz bezüglich der Vermittlung der Grundelemente am Boden (Rolle, Rad, Handstand) bestärkt werden.

Mittwoch, 22. Mai 2013

11:15 bis 12:30 Uhr

Turnfestplatz Turn-Area C

Theorie

55770

Gesund trainieren – Nachwuchsleistungsgertturnen

Dr. Reinhard Weber

Das Turnen gilt als Grundsportart, vor allem wegen seiner motorischen Vielfalt und der hervorragenden entwicklungs- und gesundheitsfördernden Werte. Die turnspezifischen Verletzungen und Fehlbelastungen im heutigen Leistungssport stellen diese Grundaussage in Frage. Der Beitrag klärt interdisziplinär Ursachen dafür auf, leitet notwendige Maßnahmen zur Erhaltung und Stabilisierung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit ab und bietet sportpraktische Übungen für die Erhaltung muskulärer Balance an.

Donnerstag, 23. Mai 2013

09:30 bis 10:45 Uhr

Turnfestplatz Seminarraum

55771

Biomechanik – was Sie schon immer wissen wollten

Dr. Flavio Bessi

Was Sie schon immer über Turnen wissen wollten, aber bisher nicht zu fragen wagten. In diesem zweiten Teil des biomechanischen Vortrags werden weitere biomechanische Parameter angesprochen und einige in den Turnhallen direkt umsetzbare Tipps und Tricks vermittelt. Dieser Workshop, mit leicht nachvollziehbarem Theorieanteil, kann

sinnvollerweise mit dem Workshop „Salto rückwärts“ oder dem Workshop „Schraube vorwärts“ kombiniert werden. Die Teilnehmer erfahren dadurch, wie Theorie und Praxis ineinander verschmelzen.

Dienstag, 21. Mai 2013

11:15 bis 12:30 Uhr

Turnfestplatz Seminarraum

55772

Leistungsturnen und gesunde Ernährung

Johannes Hunger

Leistungssport braucht ausgewählte Nährstoffe! Deutsche Spitzenathleten verschenken zu viel Potenzial durch minderwertige, unbewusste Ernährung. Viele Athleten nutzen nur etwa 70% ihrer möglichen Leistung. Ursachen liegen in der Trainingsmethodik und einer ungeeigneten Nährstoffversorgung. In diesem Seminar werden reale Fallbeispiele von Spitzenathleten besprochen sowie konkrete Ernährungsempfehlungen und Wochenplanungsbeispiele aufgezeigt, welche sofort umgesetzt werden können.

Freitag, 24. Mai 2013

09:30 bis 10:45 Uhr

Turnfestplatz Seminarraum

Bitte beachten: Weitere Angebote, bspw. AirTrack, finden Sie unter Bewegungskunst & Turnartistik auf Seite 85.