

„Vielfältiges Turnen“



ÖTB – Turngau Niederösterreich – Bewegungstag 2013

Samstag, 16. Februar 2013 – 09:00 - 18:30 Uhr
Jahnhalle St. Pölten – Jahnstraße 15,
3100 St. Pölten

Zu Beginn des neuen Semesters versorgt der ÖTB – TG Niederösterreich Vereine und deren Übungsleiter, Vorturner sowie Amtswalter mit neuen Ideen, Schwung und Elan.

Der umfassende Stundenplan soll einen Einblick bieten in die verschiedenen Möglichkeiten eines Vereins, eines Vorturners und einer einzigen Turnstunde.

So finden sich im Programm nicht nur klassische Themen des Gerätturnens sondern weitere, die dem Breitensport- und Fitnessangebot für alle Altersgruppen neue Impulse verleihen können. Lasst euch überzeugen und inspirieren!

Stundenplan

Zeit	Turnhalle	Bühne TH	Südhalle	Nordsaal	altes Kaffeehaus (Theoret. Vorträge)
08:30 - 09:00	Eintreffen der TeilnehmerInnen / Anmeldung				
09:00 - 09:20	Begrüßung, Eröffnung, Aufwärmen/ Einstimmung (Turnhalle)				
09:30 - 10:50	(11) Grundlagen sind Leistungsvoraussetzungen Thomas Freudenthaler	(12) Salto vw/rw (bis zur Schraube) Beme Neumayer	(13) Tanzen, Bewegen, Gestalten Brunhilde Neumayer	(14) Gesunder Rücken Fabienne Meschuh	(15) Was ist Sensorik? Christina Edthaler
11:00 - 12:20	(21) Vom Absprung bis zum Überschlag (Sprung) Thomas Freudenthaler	(22) Gymnastische Grundlagen (Anfänger) Brunhilde Neumayer	(23) Schwungstab – Flexi-Bar Christina Edthaler	(24) Gelenksprävention Fabienne Meschuh	(25) Lager im ÖTB – Sinn und Zweck der Erlebnispädagogik Beme Neumayer
12:30 - 13:30	Mittagspause				
13:30 - 14:50	(31) Kurbertbewegungen (Boden, Reck, Balken) Thomas Freudenthaler	(32) Schlingentraining Christina Edthaler	(33) Rollbrett, Pedalo & Co. Brunhilde Neumayer	(34) Osteoporose Vorsorgetraining Fabienne Meschuh	(35) Turn 10 - Neu 2013+ Beme Neumayer
15:00 - 16:20	(41) Kippen (Reck - Boden) Thomas Freudenthaler	(42) Fliegende Objekte - Jonglieren Markus Köhrer	(43) Sturzprophylaxe für Ältere Fabienne Meschuh	(44) Fit durch Wackeln Christina Edthaler	(45) Tanzen ÖTB- TG NÖ
16:30 - 17:50	(51) Rollbewegungen (Boden, Balken, Barren) Thomas Freudenthaler	(52) Stemmen und Kippen (Barren) Beme Neumayer	(53) Akrobatik - Menschenpyramiden Markus Köhrer	(54) Reha Cube - Würfel für mehr Kraft und Energie Christina Edthaler	(55) Singen ÖTB- TG NÖ
18:00 - 18:30	Schlußrunde/Turnhalle				

(11) Grundlagen sind Leistungsvoraussetzungen

Die Basis des Turnens, egal ob Breitensport oder Leistungssport! Hier lernt man wie man sinnvoll die notwendigen Voraussetzungen des Turnens schafft und den gesundheitlichen Aspekt dabei nie vergisst.

Thomas Freudenthaler

(12) Salto vw/ rw (bis zur Schraube)

Salto vw und Salto rw werden methodisch aufgebaut. Mit einer richtigen Grundtechnik sind auch Schrauben kein Problem.

Beme Neumayer

(21) Vom Absprung zum Überschlag (Sprung)

Mit einer entsprechenden Absprung- und Landeschulung geht es am Sprung viel leichter. Ganz schnell kommt man damit von der Hocke zum Überschlag!

Thomas Freudenthaler

(31) Kurbetbewegungen (Boden, Balken, Reck)

Das Kurbet hat an vielen Geräten eine sehr große Bedeutung und beschleunigt das Turnen ungemein. Erst eine perfekte Kurbettechnik macht vieles an den Geräten Boden, Balken und Reck möglich.

Thomas Freudenthaler

(35) Turn 10 - Neu 2013+

Die Neuerungen und Änderungen im Programm „Turn 10 - Neu 2013+“ werden präsentiert und erläutert.

Beme Neumayer

(41) Kippen (Reck - Boden)

Neben dem methodischen Aufbau der Kippen am Reck und Boden wird auf die gravierenden Unterschiede in der Biomechanik und Bewegungsausführung eingegangen.

Thomas Freudenthaler

(51) Rollbewegungen (Boden, Balken, Barren)

Methodische Reihen und Bewegungsverwandtschaften der Rollbewegungen für Boden, Balken und Barren werden in dieser Einheit erörtert.

Thomas Freudenthaler

(52) Stemma und Kippen (Barren)

Die methodische Reihe der Stemma- und Kippbewegung auf dem Barren werden in dieser Einheit erörtert.

Beme Neumayer

(42) Fliegende Objekte - Jonglieren

In diesem Kurs kann man die Objekte fliegen lassen. Erlerne den Aufbau der 3-Ball-Jonglagen.

Markus Köhrer

(53) Akrobatik - Menschenpyramiden

In diesem Kurs kann das Turnen auf Personen erlernt werden.

Markus Köhrer

(14) Gesunder Rücken

Rückenschmerzen kennt fast jeder – müssten aber nicht sein! Es wird das Bewusstsein für die richtige Haltung und die Bedeutung von regelmäßigem Kraft-, Stabilisations- und Mobilisationstraining vermittelt.

Fabienne Meschuh

(15) Was ist Sensomotorik? (Theorie)

Bei der Sensomotorik steht die unmittelbare Steuerung und Kontrolle der Bewegungen aufgrund von Sinnesrückmeldungen im Vordergrund. Sensomotorisches Training dient gleichermaßen der Bewegungsschulung wie der Bewegungsverbesserung.

Christina Edthaler

(23) Schwungstab - Flexi- Bar

Im Schwungstab-Training werden erhöhte Ansprüche an die Fähigkeit der motorischen Steuerung der Sensomotorik gestellt. Es handelt sich um ein Training, das sich der stabilisierenden Muskulatur widmet.

Christina Edthaler

(24) Gelenksprävention

Die meistbelastetsten Gelenke beim Turnen und Sport sind die Fuß- und Hand- sowie Schultergelenke. Welche Möglichkeiten der Prävention bieten sich und wie werden diese in der Praxis umgesetzt.

Fabienne Meschuh

(32) Schlingentraining

Die Rumpfkraft spielt nicht nur im Leistungssport, sondern auch im Alltag eine wesentliche Rolle. So reduziert eine gut trainierte Ganzkörpermuskulatur die Schmerzen im Alltag. Durch das Schlingentraining findet ein gezieltes Krafttraining statt, wobei eine ständige Anforderung an die Rumpfstabilisation gestellt wird.

Christina Edthaler

(33) Rollbrett, Pedalo & Co.

Zur vielfältigen Bewegungserfahrung für Kinder gehört auch das Rollen und Gleiten. Diese Einheit bietet eine große Auswahl von Einsatz- und Variationsmöglichkeiten der Rollgeräte für Kindergarten, Schule und Verein, für psycho-motorische Förderung und Therapie.

Brunhilde Neumayer

(44) Fit durch Wackeln

Gleichgewicht ist eine der wichtigsten koordinativen Fähigkeiten und Voraussetzung für jede alltägliche Bewegung. Stabilisationstraining spricht die innere Muskulatur an und kleine Muskelgruppen, die für die Haltung sehr wichtig sind. Dieses Training ist in jedem Alter, für jede Leistungsklasse unabdingbar. Es werden Übungen mit den verschiedensten Geräten erlernt.

Christina Edthaler

(54) Reha Cube - Würfel für mehr Kraft und Energie

Der Reha Cube eignet sich für alle Menschen – unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung. Egal ob Anfänger, Fortgeschrittene, Leistungssportler oder für Reha-Patienten. Jeder kann mit dem Würfel trainieren, da er aufgrund seiner Form drei Intensitätsstärken (sanft, mittel und intensiv) in sich vereint. Somit kann man durch regelmäßiges Training Abnützungen, Überlastungs- und Haltungsschäden vorbeugen.

Christina Edthaler

Gymnastik und Tanz

(13) Tanzen, Bewegen, Gestalten

Tanzen, Bewegen, Gestalten – eine kleine Choreographie für bestimmte Anlässe zu erarbeiten machen allen Spaß. Die TeilnehmerInnen lernen Tipps und Tricks, wie mit einfachen Mitteln eindrucksvolle Vorführungen gestaltet werden können.

Brunhilde Neumayer

(22) Gymnastische Grundlagen (Anfänger)

Wie es sinnvoll ist, mit Kindern im gymnastischen Bereich zu arbeiten! Der Beginn und die grundlegenden Elemente sind ausschlaggebend für die Qualität von gymnastischen Elementen im Turnen und der Rhythmischen Gymnastik.

Brunhilde Neumayer

Spezielle Angebote im ÖTB

(25) Lager im ÖTB –

Sinn und Zweck der Erlebnispädagogik

Der Drang nach Erlebnissen nimmt im Zeitalter der virtuellen Computerspiele immer mehr zu. Die Lager bieten dabei ein breites Spektrum an Erlebnismöglichkeiten, ergänzt mit Methoden der Gruppendynamik und der Sozialpädagogik. Erlebnispädagogik ist mehr als „Lagerfeuerromantik“!

Beme Neumayer

(45) Tanzen

Wie lese ich den Tanzschlüssel, um überlieferte Volkstänze weitergeben zu können? Wie begleite ich Menschen beim Tanzen?

ÖTB- TG NÖ

(55) Singen

Volksmusik ist ein Sammelbegriff, der nicht auf eine konkrete Musikform, sondern auf eine Musikpraxis innerhalb bestimmter gesellschaftlicher Kontexte weist. Wie begleite ich Menschen beim Singen?

ÖTB- TG NÖ

Generation 50+

(34) Osteoporose Vorsorgetraining

Inhalte, Durchführung und Planung von Osteoporose Vorsorgetraining im Turnverein.

Fabienne Meschuh

(43) Sturzprophylaxe für Ältere

Bin ich sturzgefährdet? Testmöglichkeiten, wie kann ich Stürze vermeiden – Trainingsmöglichkeiten in der allgemeinen Turnstunde.

Fabienne Meschuh

**ÖTB – Turngau
Niederösterreich –
Bewegungstag 2013**

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/ Anmeldung Bewegungstag ÖTB- TG Niederösterreich:

ÖTB Mitglieder-
Staffelung: € 50,- für 1 Person/ Verein/ Tag
€ 45,- für bis zu 3 Personen/ Verein/ Tag
€ 40,- für bis zu 7 Personen/ Verein/ Tag
€ 35,- für mehr als 7 Personen/ Verein/ Tag

Nicht ÖTB Mitglieder: € 70,- pro Person / Tag

Anmeldung:

bis Samstag, 2. Februar 2013 schriftlich oder per E- Mail an die Landesgeschäftsstelle des ÖTB- TG NÖ: Herzogenburger Straße 14, 3133 Traismauer, kanzlei@tgnoe.org - jeweils mit Angabe der gewünschten Einheiten (Kursnummern).

Einzahlung:

Auf das Konto des ÖTB- TG NÖ: Kontonummer: 01800037010 ; BLZ: 20219 Sparkasse Herzogenburg (Zahlungsbestätigung ist zum Kurs mitzubringen!)

Der Veranstalter behält sich vor, Einheiten mit weniger als 5 Anmeldungen NICHT durchzuführen!

Veranstalter:

ÖTB Turngau Niederösterreich in Zusammenarbeit mit der Bewegungsakademie. Mehr Infos und Details zu ReferentInnen und Kursen www.bewegungsakademie.net

ReferentInnen:

Christina Edthaler

Mag., Sportwissenschaftlerin - Trainerin/ Therapeutin Bad Vigaun

Thomas Freudenthaler

Mag., Sportwissenschaftler - Kunstturntrainer

Markus Köhrer

Studium Sportwissenschaften - Referent Zirkuskünste Universität Salzburg

Fabienne Meschuh

Sportwissenschaftlerin MSc BGF - Instructorin Seniorensport, Trainerin/ Therapeutin „medi-fit Wels“

Beme Neumayer

Mag., Sportwissenschaftler - Leiter Bewegungsakademie, Lector Universität Salzburg

Brunhilde Neumayer

Mag., Trainerin Rhythmische Gymnastik - Motopädagogin am HPZ Piding