



Ein Angebot des ÖTB TV Linz
für alle Interessierten



Turnen: einfach erklärt...

Dieses Angebot ersetzt weder die Allgemeine Vorturnerschulung an der ÖTB-Bundesturnschule noch eine ÖFT-Übungsleiter- oder Instruktorausbildung.

Einführung für alle Helfer

Sehen, Sichern & Üben

Samstag, 23. Oktober 2010

Wir beschäftigen uns mit der Methodik, den häufigsten Fehlern sowie dem Helfen und Sichern. Jeder Kursteilnehmer kann Aktive mitbringen: Das direkte Üben von Sichern und Helfen ist gewünscht – je mehr „Vorturnende“, um so besser!



Die Inhalte:

- Erwärmung & Spiele
- Boden: Rolle vw. & rw. / Rad / Handstand
- Reck: Gewöhnen ans Gerät / Aufschwung / Umschwung / Unterschwingung
- Trampolin: Strecksprung / Grätschsprung / Hocksprung / Flugrolle
- Sprung: Anlauf – Absprung – Landung / Hocke und Grätsche
- und vieles mehr – auch auf Wunsch...

Ort: Turnhalle des ÖTB TV Linz, Prunerstrasse 6, 4020 Linz

Dauer: 13.00 bis 18.00 Uhr

Kosten: € 25.-

[für aktive Vorturner des ÖTB TV Linz übernimmt der Verein die Unkosten]

Teilnehmeranzahl: mindestens 12, maximal 40

Lehrkraft: Katharina Wieser

Staatlich geprüfte Trainerin für Kunstturnen. Nachwuchs-Trainerin des oö. Landeskader.

ÖFT-Bundesfachwartin Kunstturnerinnen. Referentin bei Aus- und Fortbildungen (u.a. Bundessportakademie)

Anmeldung: verbindlich bei Katharina Wieser unter turnen@oetb-linz.at

(bitte nur in Ausnahmefällen telefonisch: 06 99 / 10 57 62 75)

bis spätestens Mittwoch, 20. Oktober 2010

Bitte die Anzahl der mitkommenden TurnerInnen bekannt geben!