

Trampolingußgerät - für das Lernen von Turnbewegungen

Obwohl das Training des Trampolinturnens im Wesentlichen auf dem Lernen von Turnelementen und Üben von 10-Sprung Pflicht- und Kürübungen basiert, bietet sich das Trampolingerät auch als Lern- und Trainingsgerät an für den Einsatz beim Training von Einzel- und Verbindungselementen vieler verschiedenen Sportarten, z. B. Kunst- und Geräteturnen, Kunstspringen, Rhönradturnen, Rock 'n' Roll, Tumbling, usw.

Dieser Lehrgang ermöglicht den Teilnehmern zu erfahren, wie das Trampolingußgerät als Lerngerät sowohl sportartspezifisch eingesetzt werden kann als auch eigene Übungen in der Praxis zu probieren und zu trainieren.

Termin: vorgesehen - Samstag bzw. Sonntag, 15./16.05.2010 oder 19./20.06.2010
N.B: Termin abhängig von der Bestätigung eine Hallenbelegung!

Zeit: 09.00 - 13.00 Uhr

Ort: Niedernhausen, Autalhalle

Referent/in: Alan Jackson

Zielgruppe: Jugendturner, Turner, Kunstspringer sowie Sportler aus Rhönradturnen, Sportakrobat, Rock 'n' Roll bzw. Trainer- und Assistenten mit Interesse, das Trampolingußgerät als turnerisches Lernmittel einzusetzen und zu nutzen.

Inhalt: Gerätekunde, Sicherheitsbestimmungen, Sprungtechnik und -methodik, Hilfsgeräte, Grundsprünge.
Individuelles Training von Grundsprüngen bzw. zielorientierten Turnbewegungen.

Voraussetzung: - Mindestalter 14 Jahre
- Aktivbeteiligung
- Mitglied in einem Sportverein, der Mitglied im Turngau Mitteltaunus ist

Kosten: EUR 20,00

Anmeldung: Bitte bis zum 30.04.2010
über den Verein,
schriftlich mit Namen, Jahrgang, Adresse, Telefon/Fax, E-Mail-Adresse an:
Alan Jackson, entweder per
Fax: 06198 5904 17 oder
E-Mail: jackson.tims@t-online.de

Die Teilnehmer erhalten eine gesonderte Bestätigung und Einladung!

Bezahlung: Vorabüberweisung auf folgendes Konto:
Turngau Mitteltaunus e. V.
VR Bank Untertaunus, Idstein
Kto.: 20 30 705
BLZ: 510 917 00
Verwendungszweck: LG Trampolin / 2010

Aus Kapazitätsgründen wird dieser Lehrgang auf 10 Teilnehmer begrenzt, d.h. 2 Trampolingußgeräte jeweils mit einem Trainer und 5 Teilnehmern.

Dieser Lehrgang versteht sich nicht als Trainer- bzw. Übungsleiter-Ausbildungslehrgang!