

SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



gegründet 1932/50



Kursname: Geräteturnen für Mädchen

Zielgruppe: Das Training wird für Mädchen im Grundschulalter angeboten, sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Die Kinder sollten über eine gewisse Grundfitness verfügen, z. B. sollten sie ohne Probleme das eigene Körpergewicht für einige Sekunden an einer Reckstange stützen können.

Inhalte: Wir wärmen uns zuerst spielerisch auf, anschließend arbeiten wir an Gleichgewicht, Kraft, Haltung, Streckung und Dehnung. Danach geht es im Hauptteil zum Turnen an die Geräte. Das Üben am Schwebebalken, Boden, Stufenbarren und Sprung bildet das Herzstück der Stunde. Auch Geräte wie das Reck oder die Ringe können als Ergänzung zum Einsatz kommen. Zum Ende rundet eine gemeinsame Aktivität oder ein Spiel die Stunde ab.

Trainingsziel: Wir üben klassische Elemente im Geräteturnen, wie Rolle, Rad, Handstand und vieles mehr. Durch methodische Übungsreihen und der Vorgehensweise „vom leichten zum schweren“ sind für alle Erfolgserlebnisse möglich. Ziel ist die individuelle Verbesserung jedes einzelnen Mädchens im Turnen, nach dem Motto: „das konnte ich vorher noch nicht, aber jetzt kann ich es!“ Geräteturnen fördert die Körperbeherrschung, das Einschätzen der eigenen Leistungsfähigkeit und das Gruppengefühl der Kinder untereinander, die sich bei leichten Übungen auch gegenseitig helfen dürfen. Es handelt sich um Breitensportliches Turnen, nicht um Leistungsturnen.

Ausrüstung: Gymnastikschläppchen mit Gummisohle, enge, elastische Sportkleidung (z. B. Leggings, enges T-Shirt, das in die Hose gesteckt wird oder ein Turnanzug). Lange Haare müssen zusammengefasst werden, Schmuck muss abgelegt werden.

Wo, Wann: Freitags von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr
Hirtenbachhalle, hinteres Drittel, Heroldsbach

Im 10er Kurssystem:
Teilnehmerpauschale für Vereinsmitglieder: 10,- Euro
Teilnehmerpauschale für Nicht-Mitglieder: 40,- Euro

Übungsleiter: Maria Ley, Übungsleiter Kinder C-Lizenz, Kampfrichter C-Lizenz
Sandra Ländner, Übungsleiter Kinder C-Lizenz

Tel.: 09190-9955707

Email-Kontakt: sandra@laendner.de

Wegen der begrenzten Plätze ist eine Anmeldung dringend nötig!