



Turngau Kinzig
im hessischen Turnverband

Helfer qualifizieren für den Übungsbetrieb

(ÜL-ASS WB)

Gerättturnen für Kinder Aufbaulehrgang

Beweglichkeit und Kraft sind wichtige konditionelle Voraussetzungen für jede sportliche Bewegung. Deshalb sind Dehnen und Kräftigen ein wichtiger Bestandteil in allen Übungsstunden.

Die Schulung der Sprung und Stützkraft ist ein wesentlicher Bestandteil im Kinder- und Jugendturnen. An allen Geräten muss letztlich gesprungen und gestützt werden.

Methodische Übungsreihen (MÜR) sind geordnete Übungsfolgen, die zum Erlernen einer bestimmten motorischen Fertigkeit führen sollen. Grundgedanke dabei ist die Zerlegung einer Zielübung vom Handstand zum Handstandüberschlag oder vom Rad zur Rad-Wende, Erlernen des Flickflack u.a. in einfacheren Teilbewegungen in einfachere Teilbewegungen, die gesondert erklärt und geübt werden können.

Inhalt Aufwärmen / Dehnen / Kräftigen
 Schulung Sprung- und Stützkraft
 Methodische Übungsreihen Boden
 Methodische Übungsreihen Sprung
 Methodische Übungsreihen Reck / Barren
 Aufwärmen / Dehnen / Kräftigen

Zielgruppe: Übungsleiter/innen, Helfer/innen, Übungsleiterassistenten/innen
 Jugendliche Helfer/innen ab 14 Jahre

Termin: **05.07.2025**

Zeit: 10:00 – 17:00 Uhr / **8LE**

Referent Burkhard Lamm

Ort: 36396 Steinau, Ringstraße – Brüder-Grimm-Turnhalle

Gebühren: als Einzelbaustein 30,- € inklusive Verpflegung
 ÜL-ASS Kompaktausbildung 60 LE = 120,- €

Anmelden bis: 04.07.2025

Anmeldung: > [ANMELDUNG](#) <

Ursula Steinau, Ahornweg 27, 36381 Schlüchtern

E-Mail: TG-Kinzig.usteinau@gmx.de

Anmeldungen bitte nur schriftlich per E-Mail (Post) an die Meldeadresse senden.

Eine Anmeldung ist verbindlich, es gelten die Anmeldebedingungen des Turngau Kinzig!

Bei Online-Anmeldungen bitte die Lehrgangsbezeichnung in der Betreff: – Zeile angeben!

Anmeldebestätigungen werden nur per E-Mail versendet! Einladungen zur Fortbildung erfolgen eine Woche vor der Fortbildung per E-Mail. Nur in besonderen Ausnahmefällen wird eine Einladung per Post versendet!

Informationen: Ursula Steinau, Tel. 06661/6871 (telefonisch nur Info, keine Anmeldung)

Meldegebühren: sind, zeitgleich mit der Anmeldung, auf das Konto des Turngau zu überweisen oder werden per Einzugsverfahren eingezogen
IBAN: DE93506616390003269914 BIC: GENODEF1LSR