



## TuJu-Weiterbildung kompakt

**Samstag, 14. November 2015  
13:30 Uhr**

**Ort wird noch bekannt gegeben.**

### TuJu-Weiterbildung kompakt

Der Lehrgang ist eingeteilt in zwei Durchgänge von jeweils 135 Minuten. In jedem Durchgang stehen drei Arbeitskreise (AKs) zur Auswahl. Dabei sind die Bereiche Gerätturnen, Kinderturnen und Leichtathletik vertreten. Die Teilnehmer haben die freie Wahl zwischen den AKs.

Alle Arbeitskreise werden als Fortbildung für die Verlängerung der Übungsleiterlizenz in den Profilen „Kinderturnen“, „Gerätturnen“ und „allgemeiner Breitensport“ anerkannt.

Die Lehrgangsgebühr beträgt 15 EUR.

Anmeldungen bitte per Post oder E-Mail an:

Volker Weber  
Jakob-Laubach-Str. 13  
55130 Mainz  
[volker.weber@turngau-rhein-limburg.de](mailto:volker.weber@turngau-rhein-limburg.de)

Anmeldeschluss: 11.10.2015

### Anmeldung

Name, Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Verein

E-Mail

Tel.

Lizenzprofil

Gerätturnen

Kinderturnen

Allgem. Breitensport

Arbeitskreise:

Durchgang 1

Durchgang 2

Airtrack  
 Kindertänze  
 Leichtathletik

Helfen u. Sichern  
 Kinderfitness  
 Abenteuerturnen

### Arbeitskreis 1:

Akrobatiktraining auf dem AirTrack  
*Elke Dorn, Eckhard Weber*

Eine Supersache das Training auf dem AirTrack. Die in methodischen Reihen einstudierten Akrobatikteile können hier zur Perfektion ausgebaut werden. Die elastische – also Gelenkschonende - Beschaffenheit des Air Tracks macht vielfache Wiederholungen und dadurch ein effektives Training möglich.

### Arbeitskreis 2:

Helfen und Sichern  
*Elke Dorn, Eckhard Weber*

Wie kann ich meine Turnerinnen und Turner bei der Übung unterstützen? Mit welchen Griffen erleichtere ich mir als Trainer die Arbeit? Worauf muss ich achten, dass Turner und Übungsleiter sich nicht verletzen? Diese Fragen und mehr werden im Arbeitskreis Helfen und Sichern behandelt.

### Arbeitskreis 3:

Vorfürungen mit Kindern  
*Anja Wonneberg*

In eurem Verein steht eine Vorführung an und euch fehlen die Ideen? Im Lehrgangsmodule „Vorfürungen“ wird die Entstehung einer Choreografie vom ersten Brainstorming bis zum Auftritt behandelt. Lehrgangsinhalte sind sowohl die Organisation und Planung, Bekleidung und verschiedene Formationen und Aufstellungen als auch einfache Pyramiden, Hebungen und Akrobatikteile.

### Arbeitskreis 4:

Fitness für Kinder  
*Kirsten Riedel*

Fitnessstraining geht auch mit Kindern. In diesem Arbeitskreis wird exemplarisch gezeigt, wie man mit Kindern ein Fitnessstraining mit viel Spaß und abgestimmt auf die Leistungsfähigkeit der Kinder durchführen kann.

### Arbeitskreis 5:

Grundlagen der Leichtathletik  
*Jana Schreiner*

Leichtathletik ist im Turnen in verschiedenen Bereichen verankert. Vom Gaukinderturnfest über die Bergturnfeste bis hin zu den Mehrkämpfen auf Meisterschaftsebene sind alle Leistungsstufen vertreten. Auch in Form des Sportabzeichens kann die Leichtathletik in Turnstunden Einzug finden. Dieser Arbeitskreis befasst sich mit den Basisbewegungen der Leichtathletik

### Arbeitskreis 6:

Abenteuerturnen mit Eltern und Kind  
*Renate Ullrich*

Abenteuer erleben alle Kinder gern. Geschichten erzählen und mit Hilfe von Gerätelandschaften erleben, das ist der Schwerpunkt dieses Arbeitskreises.