



## TuJu-Weiterbildung kompakt

**Samstag, 05. März 2016  
13:00 Uhr**

**Limburgerhof,  
Rudolf-Wihr-Schule**

## TuJu-Weiterbildung kompakt

Der Lehrgang ist eingeteilt in zwei Durchgänge. 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: 25.02.2016

Bitte überweisen Sie die Anmeldegebühr vor Beginn der Veranstaltung an

Inhaber: Turngau-Rhein-Limburg  
IBAN: DE08545500100191217223  
BIC: LUHSDE6AXXX  
Bankname: Sparkassen Vorderpfalz

## Anmeldung

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

### Lizenzprofil

- Gerätturnen   
Kinderturnen   
Allgem. Breitensport

### Arbeitskreise:

- | Durchgang 1                                | Durchgang 2                            |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Helfen u. Sichern | <input type="checkbox"/> Airtrack      |
| <input type="checkbox"/> Abenteuerturnen   | <input type="checkbox"/> Kinderfitness |
| <input type="checkbox"/> Leichtathletik    | <input type="checkbox"/> Vorführungen  |

### Arbeitskreis 1:

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 2:

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 3:

Abenteuerturnen mit Eltern und Kind

*Anja Heberle*

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

### Arbeitskreis 4:

Fitness für Kinder

*Anja Heberle*

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

*Nicolas Fröhlich*

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:

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.