

# Grosse Lehrtagung des Breisgauer Turngau



**14. März 2020**  
**Hallensportzentrum**  
**Lahr**

## **Ausschreibung:**

- |   |                 |
|---|-----------------|
| <b><u>AK 1 Handstandüberschlag</u></b><br>Methodische Erarbeitung des Handstandüberschlages am Sprungtisch.   | Tamara Ruff     |
| <b><u>AK 2 Grundlagenpositionen im Geräteturnen</u></b>   | Tamara Ruff     |
| <b><u>AK 3 Beweglichkeitstraining im Gerätturnen</u></b>  | Tamara Ruff     |
| <b><u>AK 4 Gymnastische Sprünge am Balken und Boden</u></b>   | Tamara Ruff     |
| <b><u>AK 5 Reck und Stufenbarren</u></b><br>Von Langschwüngen über Saltoabgang bis zur Riesenfelge.   | Philipp Häuber  |
| <b><u>AK 6 Akrobatische Elemente am Boden</u></b><br>Überschläge, Salto, Flick-Flack  | Philipp Häuber  |
| <b><u>AK 7 Grundlagen an Ringen</u></b><br>Voraussetzungstraining für den Schulterbereich<br>Grundschwünge an den Ringen/Schleudern/Kugeln.   | Manuel Rothmann |
| <b><u>AK 8 Methodische Erarbeitung der Kreisflanke mit Kindern</u></b><br>Entwicklung der Kreisflanke/Spindel/Kehren/verschiedene Stützpositionen.  | Manuel Rothmann |
| <b><u>AK 9 Fitte Kinder – Kluge Köpfe</u></b><br>Offener vs geschlossener Lehrweg.  | Linda Wistup    |
| <b><u>AK 10 Treffer und drüber!</u></b><br>Der richtige Anlauf/Absprung für Bock und Kasten.  | Linda Wistup    |
| <b><u>AK 11 Alle Jahre wieder – das Abschlussbild</u></b><br>Akrobatik leichtgemacht!   | Linda Wistup    |
| <b><u>AK 12 Schulung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten</u></b>   | Linda Wistup    |
| <b><u>AK 13 Faszien Pilates</u></b><br>Mit verschiedenen Faszientechniken können wir das fasziale System trainieren und wieder elastisch, geschmeidig und kraftvoll machen. Die bekannten Pilatesübungen lassen sich sehr gut verändern, so dass sie das Faszienetzwerk stimulieren und zur Neuordnung anregen. | Claudia Beck    |

#### **AK 14 Faszien Dynamik**

Claudia Beck

Ein Training, das den Körper wieder beweglich, geschmeidig und kraftvoll macht. Wenn wir unseren Körper in seiner Gesamtheit trainieren, finden wir zu einem gesunden Körpergefühl und zu natürlichen, ausgewogenen Bewegungsabläufen zurück. Für mehr Power, Balance und Stabilität!

#### **AK 15 Funktionelles myofaszielles Rückentraining**

Claudia Beck

Alles hängt zusammen...Funktionelles myofaszielles Training ist ein Training das verbindet! Faszien existieren überall in unserem Körper. Faszien umgeben, umkleiden, schließen, trennen, gleiten, unterteilen, verbinden, schützen, isolieren und bilden Puffer für Organe, Knochen, Nerven, Muskeln, Gefäße etc. Jede einzelne Muskelfaser, jedes Muskelbündel, jeder Muskel, jede Muskelgruppe wird von Faszien umgeben. In diesem Workshop steht das Lösen von verklebten Strukturen, wie auch die Mobilisierung und die Kräftigung im Fokus.

#### **AK 16 Achtsamkeit & Yoga**

Claudia Beck

Wer achtsam ist, lebt im Hier und Jetzt. Und zwar mit Bewusstheit und Umsicht. Es bedeutet sich konzentrieren zu können und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. So bewältigst du viel leichter Konflikt- oder Stresssituationen im Alltag.

Und das Schöne: Die Lösung ist der Smart Vagus - Achtsamkeit lässt sich trainieren – zum Beispiel mit Yoga und Achtsamkeitsübungen.

#### **AK 17 Deutsches Gymnastik Abzeichen**

Gerlinde Traut

Geräte und Körper in Bewegung bringen: sportlich-athletisch oder gymnastisch-tänzerisch – das ist das Motto des **Deutschen Gymnastik-Abzeichens**. Mit diesem Abzeichen wird eine besondere Möglichkeit geboten, außerhalb von Wettkampf oder Wettbewerb das Können unter Beweis zu stellen.

#### **AK 18 Spass beim Training für Teens und Twens**

Stefan Stebner

Trainingsvarianten für Jugendliche und junge Erwachsene ohne Wettkampfbambitionen und Showgedanken.

#### **AK 19 Wie wirke ich als Übungsleiter/in , Trainer/in auf meine Gruppe.**

Stefan Stebner

Gerade bei Gruppen mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen kommt es öfters vor, dass diese sich auflösen und die Trainer/innen stellen sich die Frage: „Hat mein Verhalten als Übungsleiter etwas mit der allgemeinen Motivation in der Gruppe zu tun?“

Anhand von „guten“ und „schlechten“ praktischen Beispielen einer Trainingsstunde versuchen wir zu reflektieren; was lebe ich der Gruppe vor, wie motiviert und/oder vorbereitet bin selbst.

#### **AK 20 TGM/TGW**

n.N

Tanzen, Singen, Laufen, Schwimmen oder doch lieber Turnen? Eins ist sicher: „Bei dieser Sportart besteht „Suchtpotenzial“ und sie ist gerade für Jugendgruppen die eben nicht nur turnen sondern auch anderes ausprobieren möchten ein tolles Angebot. Und für den Verein eine Möglichkeit, die Heranwachsenden bei der Stange zu halten.

#### **AK 21 Hilfestellungen/Inputs für die Vorführung**

Stefan Stebner

Wirksame Tipps und praktische Elemente am Beispiel Boden und Minitrampolin Einführung und Grundlage akrobatischer Elemente.

## AK 22 Choreografie Teil 1 ( für Einsteiger )

Melina Schweizer

Mit jeder Vorführung erzählen wir eine Geschichte. Aber was macht eine gute Choreografie aus? Wie werden besondere Akzente gesetzt? Wie kann ein bestimmtes Thema interpretiert werden? Neben diesen und vielen weiteren Komponenten der Choreografie wird durch einen Mix aus Theorie und Übungen langsam an die Technik herangeführt.

## AK 23 Choreografie Teil 2( für Einsteiger )

Melina Schweizer

Aufbauend auf Teil 1 werden hier die Themen rund um den Aufbau einer Choreografie erlebbar gemacht! Es wird viel ausprobiert, experimentiert und reflektiert. Mit Unterstützung der Referentin entstehen in kleinen Teams die ersten vorführreifen Choreografien. \_

---

### Organisatorische Hinweise

Termin:

Samstag 14. März 2020

Hallensportzentrum

Martin Luther Str. 42

77933 Lahr

Teilnahmegebühr :

pro Person: 50€

ab 4 Personen/Verein pro Person

45 €

Wir bitten um Bezahlung der Gebühr innerhalb 8 Tagen nach der Anmeldung an:

Breisgauer Turngau

IBAN: DE22 6805 0101 0002 3156 21

Sparkasse Freiburg Nördlicher Breisgau

Die Arbeitskreise können aus einem festen Stundenplan gewählt werden.

<b>1.AK</b>	9:00-10:30	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>22</b>
<b>2.AK</b>	10:45-12:15	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>23</b>
<b>3.AK</b>	13:15-14:45	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>4.AK</b>	15:00-16:30	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	

**Es werden 8 LE zur Lizenzverlängerung der C-Lizenzen angerechnet.** wobei zu berücksichtigen ist, dass mindestens 50 Prozent Lerneinheiten (LE) als fachspezifische Fortbildung nachgewiesen werden muss

Für einen Arbeitskreis benötigen wir eine Mindestteilnehmerzahl, ist diese nicht gegeben, findet der AK nicht statt. Bitte wählt pro Durchgang einen Arbeitskreis und einen Ersatzarbeitskreis

Anmeldung per E-Mail an:

[lehrtagung.breisgauerturngau@gmail.com](mailto:lehrtagung.breisgauerturngau@gmail.com)

Das Anmeldeformular kann von der Homepage des Breisgauer Turngaus heruntergeladen werden.  
[www.breisgauer-turngau.de](http://www.breisgauer-turngau.de)

voraussichtlicher Zeitplan:

erster AK 09:00 – 10:30 Uhr

zweiter AK 10:45 – 12:15 Uhr

Mittagspause

dritter AK 13:15 – 14:45 Uhr

vierter AK 15:00 – 16:30 Uhr

Anschließend:

Ausgabe der

Teilnahmebescheinigungen

Während der Lehrtagung bietet der TV Lahr Getränke Kaffee, Kuchen, Snacks und einen Mittagstisch an.

**Meldeschluss ist der 07.März 2020**