5. Bewegungstag ÖTB Oberösterreich
Bewege deinen Verein!
Samstag, 10. Oktober 2015

Turnhalle Welser Turnverein 1862
Volksgartenstraße 17; 4600 Wels

Wie in den Vorjahren versorgt der ÖTB Oberösterreich in Kooperation mit der Bewegungsakademie sowie der ÖTB-Turnakademie am Beginn des neuen Turnjahres Vereine, deren Übungsleiter sowie Vorturner mit neuen Ideen, Schwung und Elan. Der umfassende Stundenplan soll einen Einblick in die verschiedenen Möglichkeiten eines Vereins bieten. So finden sich im Programm nicht nur klassische Themen des Gerätturnens, sondern auch weitere die dem Breitensport- und Fitnessangebot für alle Altersgruppen neue Impulse verleihen können.
Lasst euch inspirieren!

Allgemeine Grundlagen:

(17) **Leistungsdiagnostik im Turnsport – Theorietische Hintergründe und Sinnhaftigkeit von Leistungs – bzw. Fitnesstests** *Monika Stadlmann*

Leistungsdiagnostik dient als Grundlage der Trainingsmaßnahmen! Der Test beim Sportmediziner ist im Breitensport in aller Munde. Doch welche Bedeutung hat er und worauf soll im Bereich der Leistungsdiagnostik geachtet werden?

(27) **Allgemeine Funktionsgymnastik** *Wolfgang Neumayer*

Die allgemeine Funktionsgymnastik ist sowohl im Breitensport, als auch im Leistungssport von großer Bedeutung. Der entscheidende Unterschied liegt in der Dosierung der Intensität der einzelnen Übungen. Der richtige Aufbau einer Einheit sowie entsprechende Inhalte werden erarbeitet.

(47) **Bänke vielseitig einsetzbar** *Wolfgang Neumayer*

(Turn-) Bänke gibt es in jeder Halle! Sie können sowohl für das Grundlagentraining, als auch für Vorführungen verwendet werden. Beides kommt in dieser Einheit nicht zu kurz!

Allgemeines (Kinder-)Turnen:

(13) **Babys in Bewegung** *Theresa Gansterer*

Eine tolle Ergänzung zum Angebot im Verein! Babys erobern die Welt mit ihren Sinnen und durch Bewegung. Einfache und praxisnahe Ideen für Bewegungslandschaften und Spiele für Babys ab 6 Monaten, die auch in Eltern-Kind-Einheiten eingebaut werden können!

(24) **Stressfreies Kinderturnen** *Theresa Gansterer*

Eine klare Struktur mit einfachen Regeln, Ritualen und Abläufen schafft stressfreie Einheiten für Übungsleiter und Kinder. Elternarbeit, Auf- und Abbau, "schwierige" Kinder usw. sind Thema dieses Workshops. Praxisnahe Tipps, die sofort in der Bewegungsstunde eingesetzt werden können.

(33) **Tierische Bewegungsideen** *Theresa Gansterer*

Tiere und ihre Fortbewegungsarten können abwechslungsreich in Bewegungseinheiten eingebaut werden und bieten eine tolle Möglichkeit, um die motorischen Grundfertigkeit zu fördern. Spiele, Bewegungslandschaften, Tänze und Massagegeschichten rund um die Welt der Tiere!

(43) **Kunterbunte Bewegungslandschaften** (2 Einheiten!) *Theresa Gansterer*

Bewegungslandschaften bieten den Kindern die Möglichkeit, abwechslungsreiche Bewegungserfahrungen zu machen und ihre körperlichen Fähigkeiten kennenzulernen und zu verbessern. Durch vielfältige Varianten, Themen und Ideen bieten sie viele Möglichkeiten zur Bewegung für Kinder von 0 - 10 Jahre! Ebenfalls Thema ist Knotenkunde und Sicherheit im Turnsaal!

Fitness:

(14) Salzig Sporthocker *Team Salzig*

Der Hocker zum „Hockern“ - die Kombination aus Sportgerät und Möbel! Der Sporthocker eignet sich zum Werfen, Fangen, Balancieren und natürlich zum Sitzen. Willst Du dieses neuartige Gerät kennen lernen, dann bist du hier richtig.

(26) Koordinationszirkel *Katharina Weilharter*

Sinn und Zweck des Koordinationstrainings im Fitnessbereich werden diskutiert. Anschließend Übungen auf und mit verschiedenen Geräten vorgestellt und in Form eines Zirkels exemplarisch durchgeführt.

(34) Schwimmvorbereitung in der Turnhalle *Monika Stadlmann*

Turnen ist eine der wesentlichen Grundsportarten und gilt als sehr gute Vorbereitung für viele weitere Sportarten. Auch im Schwimmen lassen sich bereits in der Turnhalle Grundlagen erarbeiten, welche das Training im Wasser unterstützen und erleichtern sollen. *Das ist für alle im Hinblick auf Wimpelwettstreit- Mannschaften wichtig!*

(44) Theoretische Grundlagen der Ausdauerlandschaft *M. Stadlmann/ K. Weilharter*

Die Ausdauer ist ein Teil der konditionellen Fähigkeiten welche in ihrer Bedeutung oft gerne unterschätzt wird. Gemeinsam werden in der Einheit die theoretischen Hintergründe des Ausdauertrainings und ihrer Formen erarbeitet.

(54) Ausdauertraining mal anders – vom Dauerlauf zum Hallentraining *M. Stadlmann/ K. Weilharter*

Ausdauertraining bedeutet nicht unmittelbar stundenlang seine Runden zu drehen. Auch in der Turnhalle kann sehr abwechslungsreich im Bereich der Ausdauer trainiert werden. Die Einheit soll praktische Anregungen im Bereich des Ausdauertrainings geben.

Generation 50+:

(15) Koordinationstraining 50+ *Kurt Gruber*

Koordination – „Zusammenspiel des Nerv-Muskelsystem innerhalb einer Bewegung“. Übungen die zur Verbesserung der Gleichgewichts- und Differenzierungsfähigkeit beitragen werden in dieser Einheit vorgestellt und eingeübt.

(23) Kraftzirkel für 50+ *Martina Füreder*

Neben Koordination und Ausdauer rückt das Krafttraining für Erwachsene immer mehr in den Vordergrund. Hier gibt es Übungseispiele für einen sinnvollen Kraftzirkel der Generation 50+.

(25) Fußkoordinationsübungen *Kurt Gruber*

Unsere Füße – meist den ganzen Tag im Schuh und oft nur beachtet wenn Schmerzen auftreten. Übungen zur Verbesserung der Fußkoordination, Fußwahrnehmung und Kräftigung der Fußmuskulatur stehen in dieser Einheit auf dem Programm.

(35) Übungsformen für Senioren zur Erhaltung der Hüftbeweglichkeit *Kurt Gruber*

In dieser Einheit werden Übungsformen für Senioren zur Verbesserung bzw. Erhaltung der Hüftbeweglichkeit vorgestellt und eingeübt.

(45) Auge- Hand-Fingerkoordination (Übungen mit Bällen) *Kurt Gruber*

Mit unterschiedlichen „Bällen“ (kleine und große, weiche und feste, leichte und schwere, ...) werden Übungsformen zur Verbesserung der Auge- Hand- Fingerkoordination vorgestellt und eingeübt.

(55) Dynamisches Dehnen für Senioren *Kurt Gruber*

Aktive dynamische Dehnübungen,- kontrolliert und dosiert,- klein und großräumig durchgeführt stehen in dieser Einheit auf dem Programm.

Methodik Turnen:

(11) Barren: Stemme vw/ rw, Salto vw/ rw, Unterschwung *Thomas Freudenthaler*

Mit der entsprechenden Methodik sind schwierigere Elemente am Barren auch für Turner im Vereinsbetrieb zu erlernen. Hier wird aufgezeigt, wie das möglich ist.

(12) Sprung: Überschlag und mehr *Katharina Wieser*

Der (Handstützsprung-) Überschlag ist DAS Grundelement beim Gerät Sprung! Davon ausgehend werden die schwierigen 10-Punkte Sprünge des Turn10 Programms erarbeitet: Überschlag mit 1/1 Drg., Tsukahara, Überschlag Salto vw, ½ - ½, ½ - 1/1.

(16) Boden: Handstand, Rad *Wolfgang Neumayer*

Handstand und Rad sind 2 der wichtigsten Grundelemente beim Turnen. Wie baue ich diese beiden Elemente auf? Ebenso werden die Perspektiven für die spätere Entwicklung der TurnerInnen besprochen.

(21) Pauschenpferd: Stützen und Flanken *Thomas Feudenthaler*

Ausgehend vom richtigen Stütz, der durch verschiedene Übungen geschult werden kann, können Kreisflanken schneller erlernt werden. Wie vorgegangen werden kann, wird hier demonstriert.

(22) Stufenbarren/ Reck: Kippe, Freie Felge, Riesenfelge *Katharina Wieser*

Kippe, Freie Felge und Riesenfelge sind Elemente, die für viele TurnerInnen (bzw. deren TrainerInnen) große Hürden darstellen. Mit der richtigen Methodik sind diese jedoch gar nicht so schwer zu erlernen.

(31) Ringe: Stemme vw/ rw, Kugeln, Schleudern *Thomas Freudenthaler*

Leider werden die Ringe in den allgemeinen Turnstunden viel zu wenig beachtet. Mit dem richtigen Grundschwung sind Elemente wie Stemmen vw/ rw, Kugeln und Schleudern jedoch für alle erlernbar!

(32) Balken: Flick- Flack, Radwende (Rondat), Durchschlagsprung *Katharina Wieser*

Neben der richtigen Methodik ist beim Balkenturnen vor allem das Helfen und Sichern von entscheidender Bedeutung für das Erlernen schwieriger Elemente. Beides erfährst und lernst Du hier.

(37) Sprung: Absprung und Landung *Wolfgang Neumayer*

Für Jungs ist es wichtig - für Mädchen ist es **sehr sehr wichtig**! Ohne technisch sauberen Absprung gelingt kein Überschlag - ohne Landung gibt´s Punktabzug. Hier werden spezifische Methoden für junge/ ungeübte Turnerinnen und Turner vorgestellt.

(41) Sprung: Grätsche, Hocke, Hockwende *Thomas Freudenthaler*

Ausgehend vom richtig gelernten Absprung können die ersten Sprünge Grätsche, Hocke und Hockwende über den Kasten/ Tisch geturnt werden. Wie der Aufbau erfolgt und welche Perspektiven sich speziell aus Hocke und Hockwende ergeben ist Inhalt dieser Einheit.

(42) Boden: Salto wv/ rw in Verbindungen, Twistsalto *Katharina Wieser*

Dies sind Elemente, die schwer zu erlernen sind - und noch schwerer, zu verbinden! Unterstützung bei der Methodik sowie Helfen & Sichern stehen hier im Vordergrund.

(51 Trainerforum *Thomas Freudenthaler/Wolfgang Neumayer/ Katharina Wieser*

Hier können individuell Probleme des alltäglichen Turntrainings gestellt werden und es werden gemeinsam Lösungen erarbeitet. Bringt eure Fragen, TurnerInnen bzw. Videos mit! Speziell auf das Aufzeigen von unterschiedlichen Ansätzen und Strategien zur Problemlösung wird besonderer Wert gelegt.

Tanz:

(36) **Hut- Choreographie** *Eva Bozic*

Gemeinsames Erarbeiten und Erlernen einer Choreografie mit dem Accessoire Hut, moderne funky Musik, einfache Schrittkombinationen und Elemente aus dem Showdance, für jedermann erlernbar!

(46) **Einführung in die tänzerische Arbeit** *Eva Bozic*

Einführung in die tänzerische Arbeit mit dem kleinen Gymnastikball speziell für Kinder ohne Vorkenntnisse - Gewöhnung an das Handgerät Ball , Anfänge Werfen, Prellen und Führen eines Balles verpackt in eine kleine Tanzgestaltung. (Kann durchaus auch für Anfänger jedes Alters verwendet werden, eventuell dann mit den größeren Gymnastikbällen)

(56) **Basiselemente der modernen Tanzgymnastik** *Eva Bozic*

Technik und Methodik gehen, laufen, springen und drehen, Körperhaltung und Armführung! (Allein durch Kombination dieser Grundelemente kann man schon eine schöne Tanzvorführung erarbeiten.)

Dauer pro Einheit: jeweils 80 min.
Es handelt sich um **Aktivkurse**, jede/r TeilnehmerIn macht im Rahmen ihres/ seines Leistungsvermögens selbst mit!

Kosten/ Anmeldung Bewegungstag ÖTB Oberösterreich**:**

ÖTB- OÖ Mitglieder-	€ 60,- für 1 Person/ Verein/ Tag
Staffelung:	Vereinsgruppen ab 5 Personen/ Verein/ Tag **- 10 % Rabatt**
Nicht ÖTB- OÖ:	€ 85,- pro Person / Tag

Die Preise beinhalten keine Verpflegung!

Anmeldung	bis 27. September 2015 unter www.turnfest.at oder per Mail an die Landesgeschäftsstelle: oetb.ooe@turnfest.at - jeweils mit Angabe (Nr.) der gewünschten Einheiten.
Bezahlung	Die Rechnung wird vor Ort ausgestellt und ist im Nachhinein zu überweisen. Eine Ummeldung der Kurse vor Ort ist nicht garantiert – hängt von der Anmeldeanzahl ab! Bei Nichterscheinen oder Abmeldung nach Meldeschluss wird die volle Kursgebühr einbehalten!
Veranstalter:	**ÖTB Oberösterreich** in Zusammenarbeit mit der Bewegungsakademie und der ÖTB-Turnakademie
Weitere Kurse:	www.turnfest.atwww.bewegungsakademie.netwww.oetb.at

Die Gruppengröße ist mit 25 TeilnehmerInnen limitiert!
Der Veranstalter behält sich vor, Einheiten mit weniger als 6 Anmeldungen NICHT durchzuführen!

ReferentInnen:

Eva Bozic	Tanzgymnastiklehrerin -Leiterin Tanzgruppe ÖTB TV Eberschwang
Thomas Freudenthaler	Mag. (Sportwissenschafter) - staatl. gepr. Turntrainer, Projektmitarbeiter der Uni Sbg.
Martina Füreder	Dipl. Päd. (Mathematik, Leibesübungen)- Turnwartin ÖTB- TV Bad Hall, staatl. gepr. Turntrainerin
Theresa Gansterer	Motopädagogin, dipl. Bewegungstrainerin für Kinder, Kindertanz- und Kinderfitnesstrainerin, Übungsleiter Kleikinderturnen, Kunst- und Gerätturnen, JumpingFit Instructor, Bokwa Instructor
Kurt Gruber	Diplomsportlehrer -Pilates-Ausbilder, Schweizer Turntrainer-Lizenz, Leiter ÖTB- Turnakademie
Wolfgang Neumayer	Mag. (Sportwissenschafter), deutsche A-Trainerausbildung Turnen, Schweizer Übungsleiter Turnen - Lector der Uni Sbg., Leiter Bewegungsakademie
Monika Stadlmann	Mag.(Sportwissenschafterin) - Projektassistentin (Ausdauerlabor) und Lectorin (Turnen, Schwimmen) der Uni Sbg., Mitarbeiterin OLZ/Rif
Katharina Wieser	Mag. (Lehramt Mathematik, Physik) – Ehemalige ÖFT-Sportdirektorin, Bundesfachwartin und Nationaltrainerin, Obfrau und Turnwartin ÖTB-TV Linz
Katharina Weilharter	Mag. (Sportwissenschafterin) - Trainingsberatung Ord. Dr. Stein, Triathletin