

Ausschreibung

Gerättturnen weiblich - Elemente aus der P 9 und LK 1 und 2 / Lehrgangs-Nr. 266103012003 - 16 UE

Termin	von 24.01.2026 bis 25.01.2026
Teile	Elemente aus der P9 8 UE 24.01.2026 Elemente aus KM 1 und 2 8 UE 25.01.2026
Meldeschluss	20.01.2026
Ort	Turnhalle des TV Heilsbronn, Nürnberger Str. 9, 91560 Heilsbronn
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 130,00 Euro / Sonstige: 195,00 Euro
Mindestalter	16
Zul.voraussetzungen	Vereinsfreigabe 2026
Inhalt	<p>Tag 1 – P-Wettkämpfe</p> <p>Am 24.01.26 findet ein ganztägiger Lehrgang zur Vorbereitung auf Wettkämpfe P9 Ebene statt. Der Schwerpunkt liegt auf den technischen Grundlagen und wichtigen Basiselementen z.B. „Halb ein – Halb aus“, FlicFlac, Stretksalto vorwärts/rückwärts, Aufhocken am Barren und Übergang in Sohlwelle. Ergänzt wird das Training durch geräteübergreifende Stationen zur Verbesserung der Körperspannung und Grundtechnik.</p> <p>Tag 2 – LK-Wettkämpfe</p> <p>Am 25.01.26 findet ein Lehrgang zur Vorbereitung auf LK-Wettkämpfe statt. Im Mittelpunkt stehen LK Elemente wie Tsukahara, Stretksalto mit Schraube sowie der methodische Aufbau des Doppelsaltos. Ebenso werden verschiedenste Drills und Haltetechniken für Riesenfelge / freie Felge fürs Reck erarbeitet. Zusätzlich werden Trainingsstationen zur Verbesserung von Dynamik, und technischer Ausführung angeboten. Theorieinhalte zu Anforderungen der LK-Programme, Sicherheit und Hilfestellung vervollständigt den Lehrgang. Voraussetzungen sind sichere Grundlagen der P-Stufen.</p>
Sonstiges	<p>Zum besseren Üben für die Trainer werden aktive Turnerinnen mit unterschiedlichen Könnenstufen am Lehrgang teilnehmen.</p> <p>Falls Trainer einzelne Elemente selber erproben möchten ist das mitbringen passender Sportbekleidung zu berücksichtigen.</p> <p>Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.</p>
Lizenzverlängerung	<p>ÜL C Allround-Fitness Trainer C Breitensport Gerättturnen BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche</p>
Ansprechpartner	Peter Messerschmitt
Anmeldung	

Lehrgangssuche (btv-turnen.de)

schriftlich: tanja.duerbeck@btv-turnen.de
telefonisch: tanja.duerbeck@btv-turnen.de oder
per Mail: tanja.duerbeck@btv-turnen.de