

Ausschreibung

Geräturnen 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	Tag 1 – P-Wettkämpfe 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, Strecksalto vorwärts/rückwärts, Aufhocken am Barren und Übergang in Sohlwelle. Ergänzt wird das Training durch geräteübergreifende Stationen zur Verbesserung der Körperspannung und Grundtechnik. Tag 2 – LK-Wettkämpfe Am 25.01.26 findet ein Lehrgang zur Vorbereitung auf LK-Wettkämpfe statt. Im Mittelpunkt stehen LK Elemente wie Tsukahara, Strecksalto 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.
Sonstiges	Zum besseren Üben für die Trainer werden aktive Turnerinnen mit unterschiedlichen Könnensstufen am Lehrgang teilnehmen. Falls Trainer einzelne Elemente selber erproben möchten ist das mitbringen passender Sportbekleidung zu berücksichtigen. Für Verpfelung ist selbst zu sorgen.
Lizenzverlängerung	ÜL C Allround-Fitness Trainer C Breitensport Geräturnen BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche
Ansprechpartner	Peter Messerschmitt
Anmeldung	

[Lehrgangssuche \(btv-turnen.de\)](http://btv-turnen.de)

schriftlich: tanja.duerbeck@btv-turnen.de

telefonisch: tanja.duerbeck@btv-turnen.de oder

per Mail: tanja.duerbeck@btv-turnen.de