

USI - Information Übungsbetrieb

Bodenturnen & Bodenakrobatik

Übungsleiter: Tom Hanslmaier
Zeit: Dienstag, 19:45 – 21:15 Uhr
Ort: Turnleistungszentrum Winterhafen,
Am Winterhafen 4, 4020 Linz

Kopfstand, Rad, Rondat, Salto, Handstand, Handüberschlag.... all das interessiert Dich?

Möchtest Du diese Akrobatik-Elemente erlernen, üben und verbessern?

Dann bist du hier genau richtig!

Tom und Christian zeigen Dir die Tipps und Tricks, die Du brauchst und geben Dir Hilfestellungen für das Turnen.

Wir trainieren akrobatische Elemente mit und ohne Absprunghilfe.

Schwerpunkt: Koordination, Körperspannung und Dehnung, Erarbeitung der Grundtechniken in Bodenturnen und Akrobatik.

Ziel: Eleganz und Geschmeidigkeit in der Bewegung, Präzision, Dehnung und Kräftigung der Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur sowie Freude an der Bewegung.