

GERÄTTURNEN

Übungsleiter: Roland AUER
Zeit: Donnerstag 19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Turnleistungszentrum Linz, Am Winterhafen 4

Inhalte des Trainings

- Kennenlernen der sechs Turngeräte der olympischen Sportart Kunstturnen (Boden, Seitpferd, Ringe, Sprung, Barren, Reck) + Trampolin, Riesentrampolin, Schwebebalken und Stufenbarren
- Erlernen von Turnelementen an den Geräten (je nach persönlichem Können adaptierbar)
- Erlernen des Handstands
- Ganzheitliche körperliche Ausbildung (Kraft, Beweglichkeit, Gelenkstabilität, Koordination)
- Eingehen auf aktuell beliebte „Bewegungen“ (Salto, Handstand, Muscle-up, Planche)

Organisation:

Das neue Leistungszentrum bietet perfekte Rahmenbedingungen für das Turntraining, daher ist es mir auch möglich mit einer größeren Gruppe von bis zu 30 Personen sehr individuell abgestimmt zu arbeiten. Folglich ist ein unterschiedliches Niveau der Vorkenntnisse bzw. des Könnens kein Problem, jeder wird am aktuellen Ist-Stand abgeholt und kann sich verbessern.

Grundlegender Ablauf:

Erwärmung (Aufwärmspiel + turnspezifisches Aufwärmen)
Handstand als Grundtechnik
Geräte (Freies Training in der Halle unter Anleitung)
Krafttraining

Zu diesem Kurs sind Frauen und Männer herzlich willkommen!