

USI - Information Übungsbetrieb

Bodenturnen & Bodenakrobatik

Übungsleiter: Tom Fischer M.A. / Mag. Hermine Klinglmayr
Zeit: Montag, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: Turnleistungszentrum Winterhafen,
Am Winterhafen 4, 4020 Linz

Kopfstand, Rad, Rondat, Handstand, Salto vor und zurück, Handüberschlag all dies mit Yoga Elementen kombiniert, das interessiert Dich?

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

Dann bist Du hier genau richtig!

Tom und Hermine zeigen Dir Tricks und geben Dir Hilfestellungen im 120min. dauernden USI Kurs für die akrobatischen Bewegungsabläufe.

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 pure Freude an der Bewegung.