



# **VTS-Herbstkurse**

**Fortbildungswochenende**

**der Vorarlberger Turnerschaft,**

**12. und 13. September 2015**

**Mittelschule Hohenems Markt**

Samstag 12.9.2015					
Stundenplan	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Gymnastiksaal	Vereinslokal / Seminarraum
<b>Zeit</b>	<b>Halle 1</b>	<b>Halle 2</b>	<b>Halle 3</b>	<b>Gymnastiksaal</b>	<b>Vereinslokal / Seminarraum</b>
09:00 - 11:00	<b>Kurs 1:</b> Akrobatische Basiselemente für alle (vom Kinderturnen bis zum Leistungssport) Lubomir Matera	<b>Kurs 2:</b> Rhythmische Gymnastik Vesela Milanova	<b>Kurs 3:</b> ELKI Kurze Bewegungsgeschichten Andrea Pastor Simone Masal	<b>Kurs 4:</b> Tanz Musical-Dance Anne Thaeter	<b>Kurs 5:</b> Öffentlichkeitsarbeit meines Turnvereins Burkhard Reis
11:15 - 13:15	<b>Kurs 6:</b> Kraftprogramm für Vereine, Dehnung - verschiedene Formen Daniel Rexa Bettina Fußenegger Emel Kaya	<b>Kurs 7:</b> Minitrampolin Schrauben vw.+rw. Wolfgang Neumayer	<b>Kurs 8:</b> ELKI Turnen mit Alltagsmaterialien Andrea Pastor Simone Masal		<b>Kurs 9:</b> Moderatorenschulung Doris Rinke
13:15 - 14:00	PAUSE	PAUSE	PAUSE		PAUSE
14:00 - 16:00	<b>Kurs 10:</b> Basis-Elemente für das Hängen an den Geräten (vom Kinderturnen bis zum Leistungssport) Daniel Rexa	<b>Kurs 11:</b> Barren: Handstandschwinger Kippe, Salto rw. / Kreishocke Wolfgang Neumayer	<b>Kurs 12:</b> Gymnastische Grundlagen Brunhilde Neumayer		<b>KARI-Schulung:</b> Turn 10 Renate Jandorek bis 19.30 Uhr
16:15 - 18:15	<b>Kurs 13:</b> Balken: Akroelemente - Übergang Stufe K1 - J3 Bianca Franzoi	<b>Kurs 14:</b> Pferd: richtig stützen, flanken und Tricks zum VVP und J3 (Burschen-Turnen) Lubomir Matera	<b>Kurs 15:</b> Ballett für Turnerinnen/ Gymnastinnen Brunhilde Neumayer		
18:30-20:00	<b>Informationsworkshop für Vereinsfunktionäre mit Karin Engstler:</b> Wie können wir Ehrenamtliche finden und motivieren? <b>Anschließend gemütliches Beisammensein mit Gedankenaustausch.</b>				
Sonntag 13.9.2015					
Stundenplan	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Gymnastiksaal	Vereinslokal / Seminarraum
<b>Zeit</b>	<b>Halle 1</b>	<b>Halle 2</b>	<b>Halle 3</b>	<b>Gymnastiksaal</b>	<b>Vereinslokal / Seminarraum</b>
09:00 - 11:00	<b>Kurs 16:</b> Reck: Schwingen + Salto rw. Wolfgang Neumayer	<b>Kurs 17:</b> Gymnastische Elemente: Stände, Drehungen, Sprünge Brunhilde Neumayer	<b>Kurs 18:</b> Fit ab 40 Pilates Basic mit dem Redondo-Ball Tanja Ade	<b>Kurs 19:</b> Tanz J.S. Bach und Funky-Dance Anne Thaeter	<b>KARI-Schulung:</b> Kunstturnen Turnerinnen Katerina Rexa Emel Kaya
11:15 - 13:15	<b>Kurs 20</b> Sprung: Überschlag + mehr Wolfgang Neumayer	<b>Kurs 21:</b> Balken: kreatives Erarbeiten gymnastischer Elemente Brunhilde Neumayer	<b>Kurs 22:</b> Fit ab 40 Step Intervall Tanja Ade		
13:15 - 14:00	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE
14:00 - 16:00	<b>Kurs 23:</b> Boden + Balken: Flick-Flack und Menichelli Wolfgang Neumayer	<b>Kurs 24:</b> Koordination mit Seilen Brunhilde Neumayer	<b>Kurs 25:</b> Fit ab 40 3/4-Dance Tanja Ade		<b>KARI-Schulung:</b> Kunstturnen Turner Andreas Schedler
16:15 - 18:15			<b>Kurs 26:</b> Fit ab 40 Dance4Fun / Stretch und Relax Tanja Ade		

## Kursbeschreibung / ReferentIn

### **Kurs 1: Akrobatische Basiselemente für alle (vom Kinderturnen bis zum Leistungssport)**

- Grundschule und methodische Reihenfolge für Bodenturnen
- Boden als Basis für Turnen und motorische Entwicklung der Kinder
- Tricks zur Verbesserung und möglichst frühe Fehlererkennung
- Vermittlung einfacher Wege für die Trainer, den Kindern Elemente wie Rollen, Handstand, Radwenden und Überschlag beizubringen
- Richtiges Beginnen beim Start der Turnkarriere jedes Kindes.

### **Kurs 2: Rhythmische Gymnastik - Aufwärmprogramm**

- Erlernen des richtigen Aufwärmens in der Rhythmischen Gymnastik ist das Ziel dieser Kurseinheit. Hier können jeweils 1 bis 2 Mädchen pro Kursteilnehmer gerne mitgebracht werden.

### **Kurs 3: ELKI-Turnen – kurze Bewegungsgeschichten**

- Neue Ideen für kurze Bewegungsgeschichten zum Aufwärmen oder für zwischendurch motivieren Kinder und Begleitpersonen, sich zu bewegen.

### **Kurs 4: Tanz – Musical-Dance**

- „We will rock you“ – coole, lässige, zeitlose, funky Choreografie in einem modernen jazz urban style zu einer aktuellen Version des zeitlosen Hits „We will rock you“.

### **Kurs 5: Öffentlichkeitsarbeit meines Turnvereins**

- Kommunikation über die eigene Vereinshomepage, Facebook, VN-Heimat, das Gemeindeblatt und regionale Seiten auf vol.at. Wie präsentiere ich meinen Verein in der Öffentlichkeit?
- Inhalte des Kurses: Presstexte verfassen, Fotografie, Nutzung neuer Medien, Zielgruppen der Kommunikation, Bildsprache, Ansätze eines Kommunikationskonzeptes formulieren.

### **Kurs 6: Kraftprogramm für Vereine, Dehnung – verschiedene Formen**

- Präsentation, Erklärung und Beispiele für ein Kraftprogramm für kleine Turnerinnen und Turner. Dieses Programm soll den Vereinen in ihrer Trainingspraxis nützen. Die Übungen werden im Rahmen des Regionalkaders geprüft.
- Erklärung, Beispiele, verschiedene Formen und Methodik für die Dehnung und Entwicklung vom ästhetischen Teil im Kunstturnen.

### **Kurs 7: Minitrampolin Schrauben vorwärts und rückwärts**

- Das Minitrampolin eignet sich hervorragend zum Erlernen von Salti (vw.+rw.) mit Schrauben.

### **Kurs 8: ELKI-Turnen – Turnen mit Alltagsmaterialien**

- Wir entdecken immer wieder neue spannende Materialien, mit denen abwechslungsreiche Bewegungseinheiten gestaltet werden können.

### **Kurs 9: Moderatorenschulung**

- Vom Turnerball bis zur Staatsmeisterschaft: Sportlerinnen und Sportler und besonders das Publikum erwarten, kompetent durch eine Veranstaltung geführt zu werden. Vor allem jenen Vereinen, die regelmäßig Wettbewerbe durchführen, wird die Teilnahme an der Moderatoren-Kurzschulung empfohlen. Atem- und Stimmschulung, Aussprache, Organisatorisches und praktische Übung haben in den zwei Stunden Platz. Auch als Auffrischung für Moderator/innen gedacht. Seminarunterlagen werden bereitgestellt.

### **Kurs10: Basis-Elemente für das Hängen an den Geräten (vom Kinderturnen bis zum Leistungssport)**

- Körperliche Vorbereitung für Turnen am Reck und Stufenbarren
- Voraussetzungen, Methodik und Übungen: Basiselemente Reck und Stufenbarren

### **Kurs11: Barren: Handstandschwingen, Kippe, Salto rw. / Kreishocke**

- Der Barren ist das klassische Männergerät! Ein perfekter Grundsprung ermöglicht es, scheinbar mühelos in den Handstand zu gelangen oder einen Salto rückwärts. zu turnen. Die (Ellhang-)Kippe, die in einem hohen Rücksprung/Handstand endet, erfordert hohe technische Präzision.

### **Kurs 12: Gymnastische Grundlagen**

- Erarbeiten von Haltung, Spannung, Kraft und Beweglichkeit als Voraussetzung für technisch sauber geturnte Elemente. Besondere Beachtung liegt dabei auf der Körperachse.

### **Kurs 13: Balken: Akroelemente – Übergang Stufe K1-J3**

- Körperliche Vorbereitung für Balken
- Voraussetzungen, Methodik, Übungen und Vorübungen, Trainerhilfe
- Elemente: Bogen, Handstand, Rad – Salto rückwärts, Spreizflick

**Kurs 14: Pferd: richtig stützen, flanken und Tricks zum VVP und J3 (Burschen-Turnen)**

- Grundschule und methodische Reihenfolge für Pauschenpferd
- Körperliche Vorbereitung und motorische Entwicklung der Kinder
- Tricks zur Verbesserung und möglichst frühe Fehlererkennung
- Erlernen eines einfachen Weges – wie bringe ich den Kindern die erste Flanke bei?

**Kurs 15: Ballett für Turnerinnen / Gymnastinnen**

- Für aktive Turnerinnen / Gymnastinnen eine wichtige Basisausbildung. Empfehlenswert für die Einheit ist der Besuch von „Gymnastischen Grundlagen“!

**Kurs 16: Reck: Schwingen + Salto rückwärts**

- Die Langhangschwünge beherrschen derzeit das Turnen weltweit. Die richtige Grundtechnik des Schwingens ermöglicht das schnelle Erlernen schwieriger Elemente wie Riesenfelge und Salto rückwärts an Reck und Stufenbarren.

**Kurs 17: Gymnastische Elemente: Stände, Drehungen, Sprünge**

- Empfehlenswert für diese Einheit ist der Besuch von „Gymnastische Grundlagen“ und „Ballett“

**Kurs 18: Fit ab 40 – Pilates Basic mit dem Redondo-Ball**

- Zuerst wahrnehmen, spüren und dann kräftigen. Klassische Kräftigungsübungen werden nach den Prinzipien von Pilates angeleitet. Die richtigen Musiktitel wahrnehmen und trainieren. Mit dem Redondo-Ball spürst Du Deine tiefer liegenden Muskeln neu und intensiv. Eine runde Stunde zum Wohlfühlen.

**Kurs 19: Tanz – J.S. Bach und Funky-Dance**

- Neu, schnell und anders. Das verspricht das Einstudieren dieser Choreografie zu J.S. Bachs Wohltemperiertem Klavier. Moderne funky steps auf diese immer noch aktuelle Musik in einer sprudelnden Atmosphäre.

**Kurs 20: Sprung: Überschlag + mehr**

- Der Grundsprung heutzutage ist der (Handstützsprung-)Überschlag! Mit einer sauberen Technik können sowohl in der ersten als auch in der 2. Flugphase zusätzliche „Elemente“ wie Längsachsendrehungen und Salti eingefügt werden (z.B.  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{1}{2}$ , Überschlag 1/1 Drehung, Tsukahara)

**Kurs 21: Balken: Kreatives Erarbeiten gymnastischer Elemente**

- Stände, Drehungen und Sprünge für Anfänger und Fortgeschrittene. Kreative Formen des Erarbeitens von wichtigen Bewegungskriterien dieser Elemente am Balken. Empfehlenswert für diese Einheit ist der Besuch von „Gymnastische Grundlagen“!

**Kurs 22: Fit ab 40 – Step Intervall**

- Einfache Grundschritte der Step Aerobic erleben und mit abwechslungsreichen Workout-Sequenzen nach Tabata die „Problemzonen“ trainieren. Natürlich wie immer mit toller Musik und viel Spaß. Techniktipp und korrekte Ausgangspositionen runden diesen klassischen Workshop ab.

**Kurs 23: Boden und Balken: Flic-Flac und Menichelli (Spreizflic)**

- Die unterschiedlichen Überschläge rückwärts werden nicht nur genau analysiert, sondern auch methodisch erarbeitet. Dabei wird auf die speziellen Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Boden und Balken eingegangen.

**Kurs 24: Koordination mit Sprungseilen**

- Die vielfältige Einsatzmöglichkeit des Seils im Bereich Koordination und Kraftausdauer sind Inhalt dieser Einheit.

**Kurs 25: Fit ab 40 – Dreiviertel-Dance**

- Mit einfachen, fließenden und eleganten Bewegungen in einem sanften Deivierteltakt erlebst Du eine schöne Dance-Stunde. Doch täusche Dich nicht, diese sanften Sequenzen bringen Dich ganz schön ins Schwitzen. Ein Wellness-Dance-Training für alle, die ihre Seele baumeln lassen wollen.

**Kurs 26: Fit ab 40 – Dance4Fun/Stretch und Relax**

- Lass Dich mitreißen! Mit fetziger Musik werden klassische Aerobicsschritte mit Dance Moves aus Jazz, Latin und House verändert, und es entstehen einfache Choreographien. Abwechslungsreiche Musiktitel, Musiklehre und Techniktraining kommen in dieser Dance-Stunde nicht zu kurz. Spaß ist garantiert, und nebenbei schmelzen die Hüftpolster.
- Stretching entspannt, mobilisiert und macht beweglich. Blockierte Energien fließen wieder, die Muskeln werden elastisch und die Gelenke beweglicher. Genieße schöne Sequenzen mit angenehmen Musiktiteln. Der Redondo-Ball begleitet jede Übung und unterstützt deine Entspannung.

**Kampfrichter-Kurse:** bitte auch ohne Kursnummer anmelden.

Dieses Jahr zum ersten Mal gibt es einen **Workshop für Vereinsfunktionäre** mit dem Thema:

**Wie können wir Ehrenamtliche finden und motivieren?**

Begeisterte und begeisternde Funktionäre für Vereine zu finden, wird immer schwieriger. Gesellschaftliche Veränderungen, hohe Erwartungshaltungen, gesetzliche Rahmenbedingungen veranlassen uns zu kreativem Vorgehen bei der Gewinnung und Pflege ehrenamtlicher Mitarbeiter/innen im Turnsport – bitte auch ohne Kursnummer anmelden

**REFERENTINNEN:**

**Tanja Ade, Choreographin, DTB Aerobic-Trainerin, DTB Pilates-Trainerin**  
**Karin Engstler, Vizepräsidentin VTS und ÖFT**  
**Bianca Franzoi, Kadertrainerin VTS**  
**Bettina Fußenegger, Regionalkader-Trainerin TUI VTS**  
**Renate Jandorek, Fachwartin für Turn10 VTS und ÖFT**  
**Emel Kaya, Kampfrichterchefin VTS**  
**Simone Masal, Übungsleiterin der IG Eltern-Kind-Turnen/Kleinkinderturnen**  
**Lubomir Matera, Landestrainer Kunstturner VTS**  
**Vesela Milanova, Landestrainerin Rhythmische Gymnastik VTS**  
**Wolfgang Neumayer, Leiter Bewegungsakademie Salzburg**  
**Brunhilde Neumayer, Tanz- und Bewegungspädagogin**  
**Andrea Pastor Übungsleiterin der IG Eltern-Kind-Turnen/Kleinkinderturnen**  
**Doris Rinke, Journalistin, Moderatorin**  
**Burkhard Reis, MA, Pressereferent der VTS, Pressereferent der TS Wolfurt**  
**Daniel Rexa, Landestrainer Kunstturnerinnen VTS**  
**Katerina Rexa, Kampfrichterchefin VTS**  
**Andreas Schedler, Kampfrichterchef VTS**  
**Anne Thaeter, dipl. Tanzpädagogin, Choreographin, Bewegungsanalytikerin**

**Kursort:** Sportmittelschule Hohenems Markt  
Jakob-Hannibalstrasse 11, 6845 Hohenems

**Kursgebühr :** Euro 45,-- - (1 bis 2 Kurse)  
Euro 80,-- - (3 bis 4 Kurse)  
Euro 100,-- - (5 bis 8 Kurse)

**Tanz: 1 Kurs – Euro 45,-- / 2 Kurse - Euro 80,--**  
**Kampfrichterkurse und Funktionärs-Workshop: gratis**

**Einzahlung:** Konto der VTS:  
IBAN AT 46 3743 8000 0005 3157  
BIC RANMAT21  
oder  
bar bei Kursbeginn

**Anmeldung:** bis 7. September 2015  
per E-Mail an: [britta.hafner@vts.at](mailto:britta.hafner@vts.at)

Veranstalter:  
Vorarlberger Turnerschaft  
Diepoldsauerstr. 5  
6845 Hohenems  
Tel. 05576/77476  
[www.vts.at](http://www.vts.at)