



vts

Vorarlberger Turnerschaft

VTS-HERBSTKURSE

Fortbildungstage
der Vorarlberger Turnerschaft
12. + 13. September 2020
Sportmittelschule Hohenems Markt

Samstag 12.9.2020					
Stundenplan	Halle 1/Vereinslokal	Zeit	Halle 2	Halle 3	Gymnastiksaal
09:00 - 11:00	Kurs 1 Vereinslokal: Begrüßung anschließend Halle 1: Aufwärmen im Kunst- turnen Lubomir Matera	09:00 - 11:00	Kurs 2 Fit 50+ Beweglichkeit für Hüfte + Konditionsprogramm Kurt Gruber	Kurs 3 ELKI Spiele aus aller Welt Andrea Pastor Simone Masel	Kurs 4 Yoga im Breiten- und Spitzensport 6-10 Jahre Stefanie Brugger
11:00 - 12:00	Kurs 5 Halle Bodenturnen als Grundlage im Turnsport Lubomir Matera	11:15 - 13:15	Kurs 6 Fit 50+ Bälle + der Pezzi-Ball Kurt Gruber	Kurs 7 ELKI Bewegungsgeschichten Andrea Pastor Simone Masel	Kurs 8 Yoga im Breiten- und Spitzensport 10-14 Jahre Stefanie Brugger
12:00 - 13:00	PAUSE	13:15 - 14:00	PAUSE	PAUSE	PAUSE
13:00 - 13:45	Kurs 9 Halle Der richtige Absprung Lubomir Matera				
14:00 - 16:00	Kurs 10 Vereinslokal VTS-Leistungssport- system Lubomir Matera gratis	14:00 - 16:00	Kurs 11 Fit 50+ Koordinationsübungen für "Fit im Kopf Einheiten" Kurt Gruber	Kurs 12 Sportakrobatik Kinder 1+2 6-10 Jahre Miriam Grafeneder Nicole Tschabrun	Kurs 13 Fit & Dance & Bauch Beine Po - jetzt mal anders Beth Mandlik
16:15 - 18:15	Kurs 14 Vereinslokal Prävention sexualisierter Gewalt im Sport Karin Engstler gratis	16:15 - 18:15	Kurs 15 Fit 50+ Sturzprävention+ Gleichgewichtss- schulung Kurt Gruber	Kurs 16 Sportakrobatik Jugend + offene Klasse 7-16 Jahre Miriam Grafeneder Nicole Tschabrun	Kurs 17 Fit für den Alltag Beth Mandlik
Sonntag 13.9.2020					
Stundenplan	Halle 1	Zeit	Halle 2	Halle 3	Gymnastiksaal
09:00 - 11:00	Kurs 18 ÖFT Balkenkonzept für Grundlagen- und Jugendstufenprogramm Teil 1 Kateřina Rexa Daniel Rexa		Kurs 19 Rhythmische Gymnastik Aufwärmen mit integriertem Krafttraining Vesela Milanova Susanna Pröll	Kurs 20 Aufwärmspiele für 6-10 Jahre Kurt Gruber	Kurs 21 Wo ist bloß mein Kopf? Sportspsychologische Spiele für Kinder Maria-Christina Rehberger
11:15 - 13:15	Kurs 22 ÖFT Balkenkonzept für Grundlagen- und Jugendstufenprogramm Teil 2 Kateřina Rexa Daniel Rexa		Kurs 23 Rhythmische Gymnastik Koordinationstraining mit Handgeräten Vesela Milanova Susanna Pröll	Kurs 24 Reck + Helfen und Sichern Kurt Gruber	Kurs 25 Wo ist bloß mein Kopf? Sportspsychologische Techniken für Jugendliche Maria-Christina Rehberger
13:15 - 14:00	PAUSE		PAUSE	PAUSE	PAUSE
14:00 - 16:00	Kurs 26 ÖFT Balkenkonzept für Grundlagen- und Jugendstufenprogramm Teil 3 Kateřina Rexa Daniel Rexa		Kurs 27 Parkour - was ist das? Parkour.org D+BTV	Kurs 28 Pferdsprung + Lauf- und Sprung- koordinationsübungen Kurt Gruber	Kurs 29 Intervalltraining Beth Mandlik
16:15 - 18:15	Kurs 30 ÖFT Balkenkonzept für Grundlagen- und Jugendstufenprogramm Abgänge Kateřina Rexa Daniel Rexa		Kurs 31 Parkour kreative, akrobatische Bewegungen an Turngeräten Parkour.org D+BTV	Kurs 32 Pferdsprung Kurt Gruber	Kurs 33 Combat Fight für Männer und Frauen aller Altersklassen Beth Mandlik
Zusatzkurse im Olympiazentrum Dornbirn am Sonntag 13.9.2020					
09:00 - 11:00	Kurs 34 Basiselemente auf dem Pauschenferd und am Barren Lubomir Matera	11:15 - 13:15		Kurs 35 Basiselemente an den Ringern und am Reck Lubomir Matera	

Kursbeschreibung / Referentinnen, Referenten

Kurs 1: Aufwärmen im Kunstturnen

Richtiges Aufwärmen im Kunstturnen ist das Um und Auf, spielerische Tricks und kleine Tipps für das Krafttraining und das Dehnen werden in dieser Einheit vermittelt.

Kurs 2: Fit 50+ - Beweglichkeit für Hüfte + Konditionsprogramm

Diese Kurseinheit beinhaltet zwei Schwerpunkte:

1. Übungsformen zur Verbesserung und zum Erhalt der Hüftbeweglichkeit.
2. Konditionsprogramm, bestehend aus 10 Übungen.

Kurs 3: ELKI - Spiele aus aller Welt für Kinder ab 4 Jahre

Kinder werden durch diverse Spiele zur Bewegung motiviert. Durch den spielerischen Aspekt machen aufwärmen, cool down, dehnen, etc. einfach mehr Spaß...diesmal sind auch englisch sprachige Spiele mit dabei.

Kurs 4: Yoga im Breiten- und Spitzensport für 6-10 Jahre

Yoga hilft Kindern dabei ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln, fördert ihre Kraft und ihre Beweglichkeit. Spielerisch wird ihre räumliche Wahrnehmung geschult und sie lernen ihre körperlichen Möglichkeiten und Grenzen besser zu erkennen. Einfache Atemübungen helfen ihnen, sich zu konzentrieren.

Kurs 5: Bodenturnen als Grundlage im Turnsport

Das Bodenturnen im Turnsport ist die Grundlage für „Alles“.

Wie komme ich vom Schaukeln zum Rollen am Boden?

Wie komme ich in den Handstand und zum Rad?

Wie komme ich zum Überschlag, Flick und Rondat?

Kurs 6: Fit 50+ - Bälle + der Pezzi-Ball

Bälle (Tennisbälle, Redondo-Bälle + Pezzi-Ball) können vielseitig in der Turnstunde verwendet werden. Die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten werden aufgezeigt und erarbeitet.

Kurs 7: ELKI - Bewegungsgeschichten für Kinder ab 2 Jahre

Da Kinder Tiere lieben, wird in den Turnsaal ein Zoo bzw. eine bunte Tierwelt gezaubert. Es werden schon bekannte, wie auch neue Ideen vorgestellt.

Kurs 8: Yoga im Breiten- und Spitzensport für 10-14 Jahre

Keine Kinder mehr, aber auch noch nicht erwachsen. Die Altersgruppe der Teenies steht irgendwo zwischen Kinderyoga und dem Angebot für Erwachsene. Yoga-Übungen verbessern das Körperbewusstsein und sensibilisieren die Sinne. Atem- und Entspannungsübungen helfen emotionalen Druck aufzulösen und können z.B. in Wettkampfsituationen zur Entspannung und Fokussierung eingesetzt werden.

Kurs 9: Der richtige Absprung

Wie wähle ich das richtige Bein beim Absprung, rechts oder links?

Welches ist meine richtige Seite bei der Drehung nach dem Absprung?

Wie ist der logische, richtige Weg zur richtigen Bewegung? Es werden Vergleiche mit anderen Sportarten hergestellt.

Kurs 10: VTS-Leistungssportsystem

In diesem Theorie-Kurs sprechen wir über das Leistungssportsystem der VTS. Was ist vorhanden, wo sind die Stärken und Schwächen, wie können wir noch besser zusammenarbeiten? Mit anschließender offener Diskussion!

Kurs 11: Fit 50+ - Koordinationsübungen für „Fit im Kopf Einheiten“

Viele Anregungen und Übungsformen zur Verbesserung der Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit und Rhythmusfähigkeit, sowie kognitive Aufgaben werden in spielerischer Form vorgestellt und durchgeführt.

Kurs 12: Sportakrobatik - Kinder 1 + 2 ca. 6-12 Jahre

Der Inhalt dieses Kurses richtet sich nach dem Österreichischen Nachwuchsprogramm für Sportakrobatik, ist aber auch für Showvorführungen oder Partner- und Gruppenturnen ideal.

Es können Aktive mitgebracht werden, idealerweise 1 Akrobatik-Paar (2 Mädchen, 2 Burschen oder gemischt) und/oder 1 Trio (bei der Anmeldung bitte angeben!)

Wir hoffen ganz viele für diese Sportart begeistern zu können und würden euch in der kommenden Turnsaison gerne auch auf einen Sportakrobatik-Einstiegs-Wettkampf einladen! Genauere Informationen dazu folgen beim Kurs.

Kurs 13: Fit & Dance & Bauch Beine Po – jetzt mal anders

Eine effektive Trainingsmethode für den gezielten Fettabbau! Durch einfache Bewegungen bei passender Musik kommen die Teilnehmer schnell ins Schwitzen und haben Spaß dabei. Im ersten Trainingsteil wird eine leichte Choreographie gelernt und zu dieser anschließend mit Musik getanzt, im zweiten Teil werden dann Bauch, Beine und Po trainiert!

Kurs 14: Prävention sexualisierter Gewalt im Sport

Jeder Sportverband muss sich auch mit der Prävention sexualisierter Gewalt beschäftigen. In diesem Theoriekurs werden die Handlungsfelder aufgezeigt. Wie können wir sensibel und achtsam mit diesen Themen umgehen. Welche Unterstützungen gibt es in Vorarlberg. Welche Aufgaben haben die Vereinsfunktionäre, die Trainer/innen und die Eltern.

Kurs 15: Fit 50+ - Sturzprävention - Gleichgewichtsschulung

Verletzungen, vor allem bei älteren Personen, die durch Stürze aufgrund von Gleichgewichts- und Kraftdefizite entstehen, sollen durch Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen vermieden werden. Die Vermeidung von Stürzen, ist ein zentraler Schwerpunkt in der Übungsauswahl in der Sturzprävention.

Kurs 16: Sportakrobatik - Jugend und offene Klasse ca. 7-16 Jahre

Der Inhalt dieses Kurses richtet sich nach dem Österreichischen Nachwuchsprogramm für Sportakrobatik, ist aber auch für Showvorführungen oder Partner- und Gruppenturnen ideal.

Es können Aktive mitgebracht werden, idealerweise 1 Akrobatik-Paar (2 Mädchen, 2 Burschen oder gemischt) und/oder 1 Trio (bei der Anmeldung bitte angeben!)

Wir hoffen ganz viele für diese Sportart begeistern zu können und würden euch in der kommenden Turnsaison gerne auch auf einen Sportakrobatik-Einstiegs-Wettkampf einladen! Genauere Informationen dazu folgen beim Kurs.

Kurs 17: Fit für den Alltag

Beckenboden- Rücken- und Balancetraining - ein Training für die gesamte Rumpfmuskulatur, bestehend aus einem Haltungstraining mit Übungen für die Mobilisation der Wirbelsäule. Dieses Training ist sehr gut geeignet, um einseitige Belastungen auszugleichen und Bandscheibenschäden vorzubeugen, ebenso wird der Beckenboden wahrgenommen und trainiert, und mit den Gleichgewichtsübungen ist es sehr hilfreich für den Alltag!

Kurs 18: ÖFT Balkenkonzept für Grundlagen- und Jugendstufenprogramm Teil 1

Einführung in die in Österreich einheitlich, technische Linie für das Balkentraining. Allgemeine Grundsätze, Leitlinien und Inhalte des Balkentrainingskonzepts. Es wird empfohlen auch die Kurse 22, 26 und 30 zu besuchen.

Kurs 19: Rhythmische Gymnastik - Aufwärmen mit integriertem Krafttraining

Ein hohes Maß an Beweglichkeit braucht auch Kontrolle. In diesem Kurs lernen die TeilnehmerInnen verschiedene Übungen zur allgemeinen und speziellen Kräftigung kennen. Es werden unterschiedliche Methoden zur Durchführung und Intensivierung erklärt und wie die Übungen in ein langes Aufwärmen integriert werden können.

Kurs 20: Aufwärmspiele für 6-10 Jahre

Spielerische und freudbetonte Aufwärmspiele für 6-10jährige werden in dieser Einheit vorgestellt. Die Bewegungsfreude der Kinder soll genützt werden, um die allgemeine Kräftigung und Beweglichkeit zu verbessern.

Kurs 21: Sportpsychologie - Wo ist bloß mein Kopf?

Sportpsychologische Spiele & Strategien mit Kindern, die sich leicht in den Trainingsalltag einbauen lassen?

Kurs 22: ÖFT Balkenkonzept für Grundlagen- und Jugendstufenprogramm Teil 2

Eine gute Körperhaltung ist sehr wichtig für das richtige Erlernen von Balkenelementen. Wir lernen Übungen für die richtige Körperhaltung, Körper- und Armpositionen, Handpositionen, Landungen, Drillübungen für Akrobatik und Gymnastik.

Kurs 23: Rhythmische Gymnastik - Koordinationstraining mit Handgeräten

Das Schulkindalter wird auch als „goldenes Lernalter“ für die koordinativen Fähigkeiten bezeichnet. Neben allgemeinen lernen die TeilnehmerInnen auch spezielle Koordinationsübungen mit den Geräten Seil, Ball und Reifen für junge Gymnastinnen kennen. Dabei werden die Basistechniken eingebunden und einfache ADs (Apparatus Difficulties) vorgestellt.

Kurs 24: Reck + Helfen und Sichern

Elemente: Umschwung, Kippe, freie Felge, Salto rw. Bei den Gerätturneinheiten werden die körperlichen Voraussetzungen, die Technik und Methodik sowie die Helfergriffe für die ausgewählten Elemente vorgestellt.

Kurs 25: Sportpsychologie - Wo ist bloß mein Kopf?

Sportpsychologische Techniken und Inputs mit viel Praxis und ein bisschen Theorie, für Jugendliche ab 12 Jahre.

Kurs 26: ÖFT Balkenkonzept für Grundlagen- und Jugendstufenprogramm Teil 3

Die richtige Methodik, Tipps und Tricks für akrobatische und gymnastische Elemente auf dem Balken werden in diesem Kurs vermittelt. Akrobatik: Handstand, Rad, Bogengang rw., Bogengang vw., freier Überschlag, freies Rad, Menichelli (Spreizflick)

Gymnastik: gymnastische Drehungen, Absprünge aus dem Stand, einbeinige gymnastische Absprünge.

Kurs 27: Parkour - was ist das?

Wie kann ich die Trendsportart Parkour in meinen Turnunterricht integrieren? Was genau bietet diese Bewegungsform? Indoor und Outdoor kann es eine attraktive Ergänzung sein. Parkour wurde von der FIG als Wettkampfsport aufgenommen.

Kurs 28: Pferdsprung + Lauf- und Sprungkoordinationsübungen für 6-9 Jahre und 10-14 Jahre

Sprünge: Hocke, Überschlag, Radwende, Laufschiene für die Verbesserung der Lauftechnik, Absprung- und Landeschiene. Bei den Gerätturneinheiten werden die körperlichen Voraussetzungen, die Technik und Methodik sowie die Helfergriffe für die ausgewählten Elemente vorgestellt.

Kurs 29: Intervalltraining

Intervalltraining ist eine sehr effektive Trainingseinheit, speziell zur Fettverbrennung und Straffung der Muskulatur mit Übungen im 45-Sekundentakt unter Verwendung der Hilfselemente Stepp und Körpergewichte. So bringen wir unseren Körper in Form.

Kurs 30: ÖFT Balkenkonzept für Grundlagen- und Jugendstufenprogramm Abgänge

Die richtige Methodik, Tipps und Tricks für Abgänge auf dem Balken werden in diesem Kurs vermittelt, gerade Sprünge, Salto rw., Rondat und Salto rw. aus dem Rondat.

Kurs 31: Parkour - kreative, akrobatische Bewegungen an Turngeräten

Aufbauend auf Kurs 27 werden an verschiedenen Geräten akrobatische und kreative Bewegungen ausprobiert.

Kurs 32: Barren + Helfen und Sichern

Elemente: Oberarmrolle vw., Schwingen, Handstand, Wende, Kehre, Flanke. Bei den Geräturneinheiten werden die körperlichen Voraussetzungen, die Technik und Methodik sowie die Helfergriffe für die ausgewählten Elemente vorgestellt.

Kurs 33: Combat Fight für Männer und Frauen aller Altersklassen

Erwecke den Kämpfer in dir! Zur passenden Musik mit viel Rhythmus werden Kick- und Schlagbewegungen ausgeführt. Garantiert viel Spaß in der Gruppe mit optimaler Fettverbrennung.

Zusatzkurse im Olympiazentrum Dornbirn:**Kurs 34: Basiselemente auf dem Pauschenpferd und am Barren****Kurs 35: Basiselemente an den Ringen und am Reck****REFERENTINNEN:**

- **Stefanie Brugger, zertifizierte Yoga-Lehrerin**
- **Karin Engstler, Vize-Präsidentin VTS und ÖFT**
- **Miriam Grafeneder, Instruktor für Sportakrobatik, Trainerin ASTV Walgau**
- **Kurt Gruber, dipl. Sportlehrer und ÖFT-Referent für Fort- und Weiterbildung**
- **Simone Masal, IG Eltern-Kind-Turnen/Kleinkinderturnen**
- **Beth Mandlik, Group-Fitness-Trainerin, Zumba-Instructor**
- **Lubomir Matera, VTS-Landestrainer Kunstturnen Turner**
- **Vesela Milanova, VTS Landestrainerin Rhythmische Gymnastik**
- **Susanna Pröll, RG-Trainerin**
- **Andrea Pastor IG Eltern-Kind-Turnen/Kleinkinderturnen**
- **Maria-Christina Rehberger, Doktorin der Psychologie & Sport**
- **Daniel Rexa, VTS-Landestrainer Kunstturnen Turnerinnen**
- **Kateřina Rexa, VTS-Kadertrainerin Kunstturnen Turnerinnen**
- **Nicole Tschabrun, Übungsleiterin Sportakrobatik, Trainerin ASTV Walgau**
- **Parkour.org: Anbieter für professionelle Referenten in Deutschland, In Kooperation mit dem Bayerischen Turnverband bietet Parkour.org auch Übungsleiter C und Konzepte für die freie Marktwirtschaft an.**

Kursort: Sportmittelschule Hohenems Markt
Jakob-Hannibalstraße 11, 6845 Hohenems
Olympiazentrum Dornbirn,
Höchststraße 82, 6850 Dornbirn

Kursgebühr : Euro 53,00 - (1 bis 2 Kurse)
Euro 95,00 - (3 bis 4 Kurse)
Euro 126,00 - (5 und mehr Kurse)
Achtung: Die Anmeldung ist verbindlich.
Die zum Zeitpunkt der Herbstkurse gültigen Corona-Regelungen werden eingehalten.

Kurs 10 + 14 sind **gratis**

Einzahlung: IBAN AT 46 3743 8000 0005 3157
BIC RANMAT21

Anmeldung: bis 9. September 2020
per E-Mail an: britta.hafner@vts.at

Veranstalter:
Vorarlberger Turnerschaft,
Diepoldsauerstr. 5, 6845 Hohenems
www.vts.at