



Ausschreibung

**RhTB**   
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

# Lehrtagung „Olympische Turnsportarten“

Samstag, 09.02.2019 – Universität Mainz

## Programm der Lehrtagung „Olympische Turnsportarten“

Uhrzeit	Bodenturnhalle	Gerätturnhalle	Gymnastikhalle	Mehrzweckhalle
08.30 - 09.00	Ausgabe der Unterlagen			
09.00 - 10.30	<b>001</b> <b>Tsukahara am Sprung</b>  Gerätturnen männlich/weiblich Leistungssport  <i>Erik Dolch</i>	<b>002</b> <b>Umschwung, Abschwung, Aufschwung</b>  Gerätturnen männlich/weiblich Breitensport  <i>Swantje Scharenberg</i>	<b>003</b> <b>Krafttraining für alle Turnsportarten</b>  Rhythmische Sportgymnastik  <i>Jana Haynert</i>	<b>004</b> <b>Richtig helfen und sichern beim Salto vorwärts gebückt am kleinen und großen Trampolin</b>  Trampolinturnen  <i>Michael Vid</i>
10.45 - 12.15	<b>005</b> <b>Handstützüberschlag vor- und rückwärts</b>  Gerätturnen männlich/weiblich Breitensport  <i>Swantje Scharenberg</i>	<b>006</b> <b>Freie Felge am Reck/Barren</b>  Gerätturnen männlich/weiblich Leistungssport  <i>Kerstin Sinsel</i>	<b>007</b> <b>Aufwärmen, Körperbeherrschung, Dehnung</b>  Rhythmische Sportgymnastik  <i>Ranim Al Malat</i>	<b>008</b> <b>Variationsreiches anaero- bes Kraftausdauertraining am kleinen und großen Trampolin</b>  Trampolinturnen  <i>Michael Vid</i>
12.15 - 13.00	Mittagspause			
13.00 - 14.30	<b>009</b> <b>AK-Stufen am Sprung</b>  Gerätturnen weiblich Leistungssport  <i>Kerstin Sinsel</i>	<b>010</b> <b>Abgang Salto rückwärts am Barren</b>  Gerätturnen männlich Leistungssport  <i>Erik Dolch</i>	<b>011</b> <b>Ballett mit und ohne Stange</b>  Rhythmische Sportgymnastik  <i>Ranim Al Malat</i>	<b>012</b> <b>Erwärmung im Gerätturnen</b>  Gerätturnen männlich/weiblich Breitensport  <i>Swantje Scharenberg</i>
14.45 - 16.15	<b>013</b> <b>Akrobatische Elemente am Balken</b>  Gerätturnen weiblich Leistungssport  <i>Kerstin Sinsel</i>	<b>014</b> <b>Riesenfelge am Reck</b>  Gerätturnen männlich Leistungssport  <i>Erik Dolch</i>	<b>015</b> <b>Choreographie</b>  Rhythmische Sportgymnastik  <i>Ranim Al Malat</i>	<b>016</b> <b>Helfen und sichern</b>  Gerätturnen männlich/weiblich Breitensport  <i>Swantje Scharenberg</i>

## Allgemeine Hinweise

**Veranstaltungsort:** Johannes-Gutenberg-Universität Mainz, Institut für Sportwissenschaft, Albert-Schweitzer-Straße 22, 55128 Mainz

**Zielgruppe:** Übungsleiter/innen, Lehrer/innen, Interessierte

**Anerkennung:** Alle Workshops der Fortbildung werden mit jeweils 2 Lerneinheiten für die 1. Lizenzstufen Gerätturnen, Trampolinturnen und Kinderturnen anerkannt.

**Verpflegung/Getränke:** Verpflegung und Getränke können selbst mitgebracht werden, dürfen jedoch nicht in den Hallen verzehrt werden.

**Anmeldung:** Ihre schriftliche Anmeldung (siehe Anmeldeformular auf Seite 4) senden Sie bitte bis zum Meldeschluss (20.01.2019) per Post an: Rheinhessischer Turnerbund e.V., Jahnstraße 4, 55124 Mainz oder per Fax an: 06131/9417-17. Nutzen Sie auch die Möglichkeit, sich online unter [www.rhtb-bildung.de](http://www.rhtb-bildung.de) anzumelden.

**Organisatorische Hinweise:** Jeder Teilnehmer ist verpflichtet, für einen eigenen, ausreichenden Haftpflicht- und Unfallversicherungsschutz zu sorgen. Der Veranstalter haftet nicht für Verluste, Unfälle oder Schäden an Personen oder Sachen gleich welchen Ursprungs. Es wird als selbstverständlich vorausgesetzt, dass alle Teilnehmer gesund sind und sich in der Praxis einbringen können. Bitte Sportbekleidung und Hallensportschuhe mit heller Sohle sowie Turnschlappchen mitbringen

**Rücktrittsregelung:** Absagen von bereits angemeldeten Lehrgangsteilnehmern müssen in schriftlicher Form erfolgen. Für Absagen nach Meldeschluss wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10,00 Euro fällig. Bei einer Absage ab dem 14. Tag vor Lehrgangsbeginn werden zusätzlich 50 % der Lehrgangsgebühr fällig. Bei einer Absage ab dem 7. Tag vor Lehrgangsbeginn werden zusätzlich 100 % der Lehrgangsgebühr fällig. Bei einer Absage wegen Erkrankung wird bei Vorlage eines ärztlichen Attests bis spätestens 14 Tage nach Lehrgangsbeginn die gesamte Lehrgangsgebühr zurückerstattet. Später eingehende ärztliche Atteste werden nicht mehr berücksichtigt – in diesem Fall ist keine Erstattung möglich. Es fällt somit 100 % der Lehrgangsgebühr an.

## Inhalte der Workshops

**001:**

### **Tsukahara am Sprung**

**Referent: Erik Dolch**

In diesem Workshop wird der Tsukahara am Sprung als Grundelement für Rückwärtssprünge erarbeitet.

**002:**

### **Umschwung, Abschwung, Aufschwung**

**Referentin: Swantje Scharenberg**

Die sogenannte Strukturgruppe der Auf-, Um- und Abschwünge wird hier begründet in einer möglicherweise ungewöhnlichen Abfolge präsentiert – wir werden mit den Umschwüngen rückwärts beginnen.

Es wird geklärt werden, warum unsere Schulter einen wesentlichen Anteil an der Energiebereitstellung beim Umschwung hat und wie aus diesem ein Abschwung auf einfache Art und Weise entwickelt werden kann. Die abschließenden Methodiken zum Aufschwung setzen sich auch mit der traditionellen Vermittlung dieses Elements auseinander und zeigen – biomechanisch begründet – kostengünstige und kraftsparende kreative Alternativen auf.

**003:**

### **Krafttraining für alle Turnsportarten**

**Referentin: Jana Haynert**

Krafttraining ist besonders wichtig, um den Körper auf die Belastungen vorzubereiten und Elemente technisch sauber auszuführen. In diesem Workshop werden Kraftprogramme für den gesamten Körper vorgestellt.

**004:**

### **Richtig helfen und sichern beim Salto vorwärts gebückt am kleinen und großen Trampolin**

**Referent: Michael Vid**

Anders als beim Rückwärtssalto ist beim Salto vorwärts eine Orientierung zur Landezone erst sehr spät möglich. Deshalb sollte beim Vorwärtssalto großen Wert auf Öffnungsphase und Orientierung im Raum gelegt werden. Sowohl im Gerät- als auch im Trampolinturnen stellt der Salto vorwärts eine wichtige Grundlage dar, auf die fast alle anderen Vorwärtssprünge aufbauen.

Außer der aktiven Hilfeleistung, werden in diesem Workshop auch die wichtigsten Fehler im Absprungverhalten besprochen.

**005:**

### **Handstützüberschlag vor- und rückwärts**

**Referentin: Swantje Scharenberg**

Die Teilnehmern können bei diesem Workshop selbst entscheiden, ob sie gerne den langsamen Handstützüberschlag rück- und vorwärts – gerne als „Bogengang“ bezeichnet – methodisch vermittelt bekommen möchten oder ob die dynamische Version des Handstützüberschlages – also beispielsweise Flick-Flack und Menicelli – Thema sein sollen.

Es werden jeweils methodische Hilfen und ebenso das Helfen und Sichern mit vermittelt und erprobt sowie Fehler und Korrekturmöglichkeiten angesprochen. Viel Wert wird bei diesem Workshop auf Bewegungssehen gelegt.

**006:**

### **Freie Felge am Reck/Barren**

**Referentin: Kerstin Sinsel**

Die freie Felge ist mittlerweile ein beliebtes Element im LK-Bereich und ein Basiselement im AK-Bereich. Den Teilnehmern wird hier der methodische Weg zur Erlernung der freien Felge sowie die Hilfestellung vermittelt.

**007:**

### **Aufwärmen, Körperbeherrschung, Dehnung**

**Referentin: Ranim Al Malat**

In der Rhythmischen Sportgymnastik sind Dehnung und Körperbeherrschung wichtige Grundlagen für den Sport. Hier werden Methoden zu Dehnung und Aufwärmung sowie der Umgang mit dem eigenen Körper gezeigt.

**008:**

### **Variationsreiches anaerobes Kraftausdauertraining am kleinen und großen Trampolin**

**Referent: Michael Vid**

Kraftausdauer und Körperspannung sind wichtige Faktoren, um in den turnerisch-kompositorischen Sportarten (z.B. Trampolin-, Gerätturnen, Rhythmische Sportgymnastik usw.) erfolgreich und vor allem sicher zu turnen.

Unabhängig von der jeweiligen Sportart, in der das kleine und große Trampolin zum Einsatz kommen, werden in diesem Workshop zahlreiche und differenzierte Übungen vorgestellt, die von allen Teilnehmern praktisch erprobt werden können.

**009:**

### **AK-Stufen am Sprung**

**Referentin: Kerstin Sinsel**

Die Sprünge im Pflichtprogramm des DTB sind Grundlagen, um später schwierigere Sprünge wie Handstützüberschlag mit Salto oder Yurtschenko zu turnen. Sie sind also auch als Vorübungen für den LK-Bereich nützlich. In diesem Workshop werden die Sprünge des AK-Pflichtprogramms vorgestellt und methodisch erlernt.

**010:**

### **Abgang Salto rückwärts am Barren**

**Referent: Erik Dolch**

Der Salto rückwärts als Abgang aus dem Schwingen steht hier im Mittelpunkt und wird methodisch erarbeitet.

**011:**

### **Ballett mit und ohne Stange**

**Referentin: Ranim Al Malat**

In diesem Workshop geht es um die wichtige Ballettausbildung in der Rhythmischen Sportgymnastik. Schwerpunkte sind hier Drehungen und Balance mit und ohne Stange.

**012:**

### **Erwärmung im Gerätturnen**

**Referentin: Swantje Scharenberg**

Entsprechend der nachfolgenden Belastung bzw. auch angepasst an Alter und Leistungsstand sowie Setting (Training oder Wettkampf) und zeitliche Möglichkeiten gibt es ganz unterschiedliche Formen der Erwärmung im Gerätturnen. Einige davon werden hier mit dem Hinweis auf die jeweilige Zuordnung mit den

Teilnehmer durchgeführt. Zusätzlich wird auch auf den Sinn eines gerätspezifischen Aufwärmens eingegangen.

**013:**

### **Akrobatische Elemente am Balken**

**Referentin: Kerstin Sinsel**

Vom Rad zum freien Rad, Menicelli oder Radwende – hier können die Teilnehmer verschiedene akrobatische Elemente kennen- und methodische Hilfen erlernen. Ebenso wird das Helfen und Sichern vermittelt, sowie Fehler und Korrekturmöglichkeiten angesprochen.

**014:**

### **Riesenfelge am Reck**

**Referent: Erik Dolch**

Das Grundelement im männlichen Reckturnen wird hier gemeinsam erarbeitet.

**015:**

### **Choreographie**

**Referentin: Ranim Al Malat**

Im Vordergrund stehen Jazz und zeitgenössischer Tanz. Release technique und entsprechend richtige Körperpunkte aufrufen und Energie im Raum schaffen sind Ziele des Workshops.

**016:**

### **Helfen und sichern**

**Referentin: Swantje Scharenberg**

Zur methodischen Vermittlung im Gerätturnen gehört das Helfen mit hinzu. Dieses kann mit den Händen – taktil – erfolgen oder auch beispielsweise durch Gerätthilfe. Helfen ist stets eine Leistung, bei der der/die Helfende seine volle Konzentration und auch verschiedene Techniken benötigt, die hier für das Gerätturnen vorgestellt werden. Sichern bedeutet, risikobeladene Situationen im Vorhinein zu erkennen und ggf. durch Eingreifen die Turnende/den Turnenden vor Verletzungen zu schützen.

Die Fähigkeit des Sicherns ist noch schwieriger zu erlernen als die des Helfens. Sowohl Helfen als auch Sichern werden insbesondere im Gerätturnen häufig mit Übergriffen in Verbindung gebracht. Auch dieses Thema wird im Workshop angesprochen. Die Elemente, bei denen das Helfen und Sichern konkret erarbeitet werden soll, werden von den Teilnehmern bestimmt.

# Anmeldung zur Lehrtagung „Olympische Turnsportarten“

am 09. Februar 2019 – Universität Mainz

Rhein Hessischer Turnerbund e.V.

Referat Aus- und Fortbildung

Jahnstraße 4

55124 Mainz

Telefax: 06131/9417-17

E-Mail: info@rhtb.de

Online-Anmeldung: www.rhtb-bildung.de

## Gebühren-Übersicht:

- GYM CARD – ½ Tag: 25,00 EUR
- Reguläre Gebühr – ½ Tag: 29,00 EUR
- GYM CARD – ganzer Tag: 45,00 EUR
- Reguläre Gebühr – ganzer Tag: 53,00 EUR

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Lehrtagung an:

Nachname *		Vorname *	
Geburtsdatum *		GYMCARD	
		JA	NEIN
Straße, Hausnummer *			
PLZ, Ort *			
Telefon tagsüber *		Handy	
E-Mail-Adresse *			
Verein *			

### \*Pflichtfeld

Bitte in jeder Zeitsparte den **gewünschten Workshop mit (X)** und den **Alternativ-Workshop mit (O)** ankreuzen!

Uhrzeit	X / O	WS	Thema	Referentin
09.00 - 10.30		001	Tsukahara am Sprung	Erik Dolch
		002	Umschwung, Abschwung, Aufschwung	Swantje Scharenberg
		003	Krafttraining für alle Turnsportarten	Jana Haynert
		004	Richtig helfen und sichern beim Salto vorwärts gebückt am kleinen und großen Trampolin	Michael Vid
10.45 - 12.15		005	Handstützüberschlag vor- und rückwärts	Swantje Scharenberg
		006	Freie Felge am Reck/Barren	Kerstin Sinsel
		007	Aufwärmen, Körperbeherrschung, Dehnung	Ranim Al Malat
		008	Variationsreiches anaerobes Kraftausdauertraining am kleinen und großen Trampolin	Michael Vid
13.00 - 14.30		009	AK-Stufen am Sprung	Kerstin Sinsel
		010	Abgang Salto rückwärts am Barren	Erik Dolch
		011	Ballett mit und ohne Stange	Ranim Al Malat
		012	Erwärmung im Gerätturnen	Swantje Scharenberg
14.45 - 16.15		013	Akrobatische Elemente am Balken	Kerstin Sinsel
		014	Riesenfelge am Reck	Erik Dolch
		015	Choreographie	Ranim Al Malat
		016	Helfen und sichern	Swantje Scharenberg

**Datenschutzhinweis:** Ihre personenbezogenen Daten werden ausschließlich zur Ausübung satzungsgemäßer Aufgaben des Deutschen Turner-Bundes e.V. und seiner Untergliederungen dauerhaft gespeichert. Eine Weitergabe an Dritte ist ausgeschlossen.

**AGBs:** Mit meiner Anmeldung akzeptiere ich die aktuell gültigen Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Rhein Hessischen Turnerbund e.V.

Anmeldeschluss: 20. Januar 2019

Die Lehrgangsgebühren werden im SEPA-Verfahren vom unten angegebenen Konto eingezogen. Der genaue Belastungstermin wird mit der Rechnung bekanntgegeben. Damit der Einzug ausgeführt werden kann, benötigen wir das nachstehende SEPA-Mandat ausgefüllt und unterschrieben im Original zurück:

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den Rhein Hessischen Turnerbund e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Rhein Hessischen Turnerbund e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

### Gläubiger-Identifikationsnummer:

DE82ZZZ00000174742

### Mandatsreferenznummer:

wird vom RHTB vergeben

**Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name des Kontoinhabers

Straße, Hausnummer (falls von Anmeldung abweichend)

PLZ, Ort (falls von Anmeldung abweichend)

Name des Kreditinstituts

DE \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_  
IBAN

\_\_\_\_\_  
BIC/SWIFT

Ort, Datum

Unterschrift des Teilnehmers / der Teilnehmerin

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers