



## Kursbeschreibungen

Version vom 1. September 2013

### **BUBENTURNEN**

Im Spiel und mit viel Spaß wird Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination und Teamgeist der Buben, **im Alter von 6-10 Jahren**, gefördert. Sie erlernen einfache Übungen wie, Handstand, Rad, Rolle rückwärts, Trampolin springen usw.. Großgeräte wie, Reck, Barren, Sprossenwand, Kästen und vieles mehr kommen zum Einsatz. Durch gezielte Übungen können manche Haltungsschwächen ausgeglichen und bestimmte Fertigkeiten eingeübt und verbessert werden.

### **ELTERN-KIND-TURNEN**

Eine Stunde für unsere jüngsten „Sportler“, d.h. **Kinder bis 3 Jahren, in Begleitung von Mutter oder Vater**. Mit einfachen Liedern und Spielen wird der Bewegungsdrang unserer Kinder geschickt ausgenutzt und sie lernen spielerisch, was man mit Bällen, Seilen, Reifen, Tüchern usw. alles anstellen kann. Mamas oder Papas sichere Hand ist da, wenn erste Erfahrungen an Großgeräten, wie Leiter, Ringen, Stufenbarren, Trampolin usw. gemacht werden.

### **GERÄTTURNEN WETTKAMPFORIENTIERT für Buben und Mädchen**

Turnen ist eine Mischung aus Körperbeherrschung und Anmut. In unseren Turnstunden versuchen wir mit den Kindern ihre natürlichen Anlagen Schritt für Schritt zu turnerischen Fähigkeiten auszubauen. Zum Gerätturnen der Frauen gehören die vier olympischen Geräte: Sprung, Schwebebalken, Stufenbarren und Boden. Zum Gerätturnen der Männer gehören die sechs olympischen Geräte: Boden Seitpferd, Ringe, Sprung, Barren und Reck. Die Mädchen und Buben im Alter ab 5 trainieren regelmäßig zweimal pro Woche und nehmen je nach Leistungsstärke an Mannschafts- und Einzelwettkämpfen teil, wie z.B. Gerätturnen im Verein, Kreisjugendsportfest oder fahren zu Turnfesten auf Gau-, Bezirks- oder Landesebene. Diese Stunden werden von erfahrenen Übungsleitern angeboten, was nur eine begrenzte Anzahl an TurnerInnen in den Riegen zulässt. Erfragen Sie unser Angebot persönlich bei den Spartenleitern.

### **JAZZDANCE**

Das Tanzen mit Kindern & Jugendlichen soll Spaß und Freude an Musik und Bewegung bringen. Ziele des Tanzens sind: Entspannung, Entwicklung von Kreativität, Tanz trainiert die Persönlichkeit, fördert die soziale & emotionale Entwicklung; Tanz trainiert den Körper, harmonische Beweglichkeit, Förderung der Koordinations- & Konzentrations-

fähigkeit, Verbesserung der Kondition, Ausdruck von Gefühlen und Befindlichkeiten, Vereinigung von Körper und Geist. Der Aufbau des Trainings setzt sich aus einer Aufwärmphase in welcher Sprünge, Drehungen und Jazz Gymnastik, wie auch einfache Bewegungsabfolgen zu verschiedener Musik eingeübt werden. Auch Spiegelübungen und Improvisationstanz begleiten diese Phase. Im Anschluß erarbeiten wir eine Choreographie die im Sommer aufgeführt wird. Die Stunde endet mit einem Spiel und Lockerungsübungen.

### **MÄDCHENTURNEN**

Im Spiel und mit viel Spaß wird Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination und Teamgeist der Mädchen gefördert. Sie erlernen einfache Übungen, wie Handstand, Rad, Rolle rückwärts, Trampolin springen usw.. Durch gezielte Übungen können manche Haltungsschwächen ausgeglichen werden und bestimmte Fertigkeiten eingeübt und verbessert werden. Diese Stunde ist für alle Mädchen, die Freude an der Bewegung und am Spiel haben und die Fairneß in der Gemeinschaft erleben möchten.

### **MEHRKAMPF**

Der Mehrkampf besteht aus turnerischen und leichtathletischen Disziplinen. Im Turnen werden Übungen an den Geräten Boden, Sprung, Barren, Reck/Stufenbarren und Schwebebalken geübt. In der Leichtathletik werden Grundkenntnisse im Laufen, Werfen und Weitsprung vermittelt. Neben der groben Alterseinteilung spielen auch die individuellen Vorkenntnisse des Kindes eine Rolle, daher werden die Mädchen und Buben in Gruppen eingeteilt

### **POWER TEENIES**

Kein spezieller Leistungsanspruch - Alles was Spaß macht – auf Wünsche der Teilnehmerinnen wird nach Möglichkeit eingegangen –  
Programmauszug: Trampolin – oder Gerätturnen, Ballspiele aller Art (Beachvolleyball, Basketball, Hockey etc. , Rope-Skipping, incl. Double Dutch, Akrobatik Kraft-Ausdauer-Koordinations-schulung. Für alle die Wert auf kreative, abwechslungsreiche Sportangebote legen – Vorkenntnisse nicht erforderlich!

### **RHÖNRADTURNEN**

Mit einem Sportgerät, das aus zwei Reifen besteht, die durch sechs Sprossen miteinander verbunden sind, sowie mit körperlicher Anforderung und der Hingabe zu einer faszinierenden Sportart ist ein Gefühl seelischer Freiheit zu bewirken. Eine Verlagerung des Körperschwerpunkts, ein kurzer Abstoß mit dem Bein, eine kleine Armbewegung, schon beginnt das Rhönrad zu rollen. Der Körper scheint sich der fließenden Bewegung des Rades

anzupassen. Tatsächlich liegt es an der Turnerin bzw. dem Turner das Rad unter ständiger Kontrolle zu halten. Es ist eine Kunst schwierige Übungen federleicht und spielerisch aussehen zu lassen und das ganze an einem sich ständig drehenden Sportgerät. Übungen mit zunehmender Schwierigkeit werden in Verbindung mit künstlerischen Bewegungen zu einem harmonischen Spiel zwischen Turnerin und Rhönrad. Die Schwerkraft scheint außer Kraft gesetzt zu sein und trotzdem wäre die Sportart ohne sie nicht möglich. Ein gekonnter Umgang mit den Komponenten Schwerkraft, Beschleunigung, Raum und Zeit ermöglichen einen vollkommenen Bewegungsablauf.

### **SPORTABZEICHEN FÜR KINDER**

Neben dem Wahl-Mehrkampf wird im Turnen auch das Sportabzeichen abgenommen. Das Sportabzeichen wird in turnerischen, leichtathletischen und schwimmerischen Disziplinen je nach Altersklasse abgenommen.

### **VORSCHULTURNEN**

Nach dem Eltern-Kind-Turnen werden die Kinder, im Alter von **4 - 6 Jahren** in den Turnstunden, **ohne Begleitung der Eltern**, zu einfachen Übungen, wie Rolle vorwärts und rückwärts, Rad, Trampolinspringen usw. hingeführt. Neben Fangspielen erlernen die Kinder Übungen an Reck, Barren, Sprung; aber auch Sprossenwände und Kästen kommen zum Einsatz. Durch gezielte Übungen können manche Haltungsschwächen ausgeglichen werden und bestimmte Fertigkeiten eingeübt und verbessert werden