

Schwäbischer Turnerbund

Lehrplan



Zum Basisschein I
"Trampolinturnen"
 vom 27.-29.08.2021 an der Landessportschule Ruit

Freitag, 27.08. LE 7

Anreise bis 13.45 Uhr

14.00-14.45 Uhr	Begrüßung/Vorstellung/Organisation/Inhalt	Markus Kubicka	1
14.45-15.30 Uhr	Allgemeine Sicherheitsaspekte u. -bestimmungen/ Verhaltensregeln	Markus Kubicka	1
15.30-18.00 Uhr	Geräte und Materialkunde / Auf- und Abbauen Teil 1	Markus Kubicka	3
18:00 Uhr Abendessen			
19.00-20.30 Uhr	Gewöhnungsübungen und Spielformen auf dem Trampolin	Markus Kubicka	2

Samstag, 28.08. LE 9

ab 7.30 Uhr Frühstück

9.00-10.30 Uhr	Grundlagen der Erwärmung und Gymnastik im Trampolinturnen	Markus Kubicka	2
10.30-12.00 Uhr	Methodik Fußsprünge/ Fußsprungschrauben	Markus Kubicka	2
12.00 Uhr Mittagessen			
14.00-15.30 Uhr	Grundtechnik der aktiven Hilfeleistung, Sicherheit auf dem Trampolin	Markus Kubicka	2
15.30-18.00 Uhr	Methodik /Technik der Sitzsprünge	Markus Kubicka	3

ab 18.00 Uhr Abendessen

Sonntag, 29.08. LE 4

ab 7.30 Uhr Frühstück

nach dem Frühstück Zimmer räumen und Schlüssel abgeben

9.00-11.15 Uhr	Erwärmung und spielerische Heranführung an den Bauch- und Rückensprung	Markus Kubicka	3
11.15-12.00 Uhr	Vorstellung und Sprünge am Minitrampolin	Markus Kubicka	1
Ab 12.00 Uhr	Abschlussbesprechung	Markus Kubicka	

anschließend Mittagessen und Heimreise

Gesamt LE 20

Hinweis: Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschlappchen oder Antirutschsocken und Schreibutensilien

Ausbildungsort: Landessportschule Ruit
Kirchheimer Straße 125
73760 Ostfildern

Tel. 0711/34840

Lehrgangsleitung: Markus Kubicka

markus.kubicks@gmx.de

- Änderungen vorbehalten -

Während des gesamten Lehrgangs besteht Anwesenheitspflicht.

