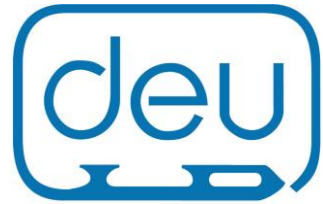


# Schwäbischer Turnerbund

# 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
15.30-17.30 Uhr	Geräte und Materialkunde / Auf- und Abbauen Teil 1	Markus Kubicka	3
<b>17:30 – 18.00 Uhr Abendessen</b>			
18.30-20.30 Uhr	Gewöhnungsübungen und Spielformen auf dem Trampolin	Markus Kubicka	2

## Samstag, 28.08.

LE 9

### 07.00 – 07.30 Uhr Frühstück

8.30-10.00 Uhr	Grundlagen der Erwärmung und Gymnastik im Trampolinturnen	Markus Kubicka	2
10.00-11.30 Uhr	Methodik Fußsprünge/ Fußsprungschrauben	Markus Kubicka	2
<b>11.30 – 12.00 Uhr Mittagessen</b>			
13.30-15.00 Uhr	Grundtechnik der aktiven Hilfeleistung, Sicherheit auf dem Trampolin	Markus Kubicka	2
15.00-17.15 Uhr	Methodik /Technik der Sitzsprünge	Markus Kubicka	3

### 17.30 – 18.00 Uhr Abendessen

## Sonntag, 29.08.

LE 4

### 7.00 – 07.30 Uhr Frühstück

<i>nach dem Frühstück Zimmer räumen und Schlüssel abgeben</i>			
8.30-10.45 Uhr	Erwärmung und spielerische Heranführung an den Bauch- und Rückensprung	Markus Kubicka	3
10.45-11.30 Uhr	Vorstellung und Sprünge am Minitrampolin	Markus Kubicka	1
<b>anschließend</b> Abschlussbesprechung			
11.30 –12.00 Uhr	<b>Mittagessen und Heimreise</b>	Markus Kubicka	

**Gesamt LE 20**

### Wichtige Hinweise:

- Bitte bringe **Sportbekleidung, Turnschlappchen oder Antirutschsocken & Schreibsachen** mit
- Das Mittagessen ist in der Lehrgangsg Gebühr enthalten (exklusive Getränke)

### **Teilnahmevoraussetzungen**

Einer der drei folgenden Nachweise muss vor Lehrgangsbeginn vorgezeigt werden:

- Offiziell bestätigtes Negativergebnis eines Corona-Schnelltests (nicht älter als 24 h)
- Nachweis über die vollständige Impfung (mind. 14 Tage zurückliegend)
- Nachweis über eine Genesung (positives Corona-PCR-Testergebnis, welches mind. 28 Tage und nicht länger als 6 Monate zurückliegt)

*Während des gesamten Lehrgangs besteht Anwesenheitspflicht.*

**Ausbildungsort:** Landessportschule Ruit  
Kirchheimer Straße 125  
73760 Ostfildern

Tel. 0711/34840

**Lehrgangsleitung:** Markus Kubicka  
Maria Barghoorn

[markus.kubicka@gmx.de](mailto:markus.kubicka@gmx.de)

**- Änderungen vorbehalten -**