



**Titel: Gerätturnen Teil 2  
Ein ganzer Tag Sprung**

**Referent:** Axel Fries

- Referent für Gerätturnen, u.a. beim Deutschen Turner-Bund
- Vorsitzender des Ständigen Beirats Sport im Deutschen Turner-Bund
- Mitglied der Kommission der Spitzenverbände des Deutschen Olympischen Sportbunds in der Deutschen Schulsport-Stiftung
- Buchautor sportmethodischer Literatur

**Ausschreibung:**

Ein ganzer Tag Sprung: Der Sprung ist ein sehr beliebtes und vielseitiges Gerät. Insbesondere der Einsatz des Minitrampolins als Absprunghilfe bietet den Kindern kurzweilige und interessante Beschäftigung. Außerdem wurde leider in der Vergangenheit häufig eine falsche Technik vermittelt, die oft zu schlechten oder fehlerhaften Sprüngen geführt hat. Hiermit wird an diesem Lehrgangstag aufgeräumt und es wird mit Sicherheit einige „Aha-Effekte“ geben.

- Spezifisches Aufwärmen für Sprung- und Arm-Schulter-Muskulatur
- Einführung des Sprungbretts als Absprunghilfe (ohne nervige „Fehltritte“ auf dem Sprungbrett- die Kinder lernen die richtige Technik „ganz nebenbei“)
- Zwei Vorübungen, die jeder kennt -die aber jeder falsch macht: Hockwende und Hocke an der Bank -aber richtig!
- Hinführung zur richtigen Landung nach Sprüngen
- Einführung des Minitrampolins als Absprunghilfe (die richtige Technik ist nicht einfach- aber einfach beigebracht. Hier wird es die ersten verwunderten Blicke geben....)
- Minitrampolin einmal anders (Weg von den herkömmlichen Sprüngen wie Streck sprung, Hocksprung, Grätschsprung, Rolle, Salto. Wir machen lustige und interessante Sprünge, die gefahrlos für Kopf und Wirbelsäule bis hin zur Methodik des Salto vorwärts an Boden und Minitrampolin sind)
- Methodik und Technik von Sprunggrätsche und Sprunghocke (hier wird es den nächsten verwunderten Blick geben, u.a., weil alles ohne Hilfe geschieht)
- Methodik und Technik des Handstützsprungüberschlags (und hier gibt es dann das nächste „Aha“)

- Datum:** 25.01.2025
- Ort:** Krugbäckerhalle Mogendorf  
Mittelstraße 5a  
56424 Mogendorf
- Zeit:** 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr
- Meldeschluss:** 11.01.2025 (Anmeldung mit Namen, Verein und ggf. GYMCARD-Nummer)
- Meldung an:** Turngau Rhein-Westerwald  
Ressortleiter Wettkampfsport  
Daniel Spindler  
Am Bollscheid 2  
56424 Mogendorf E-Mail: Dspindler88@googlemail.com
- Zielgruppe:** Der Lehrgang ist interessant für Übungsleiter, Vorturner, Trainer im Breitensport Turnen, für Grundschullehrer, Lehrerinnen/Lehrer sowie alle interessierten Pädagoginnen und Pädagogen (auch und besonders fachfremd)  
Bereich: Kinder und Jugendliche von 6 bis 16 Jahren
- Zur Fortbildung dürfen gerne Kinder im Grundschulalter und älter mitgebracht werden.  
Diese dürfen dann gerne als „Versuchskaninchen“ den Lehrgang bereichern.
- Anerkennung:** 8 LE zur Verlängerung der Übungsleiterlizenz C
- Gebühr:** Ohne GYMCARD-Nummer: 35,00 Euro  
Mit GYMCARD-Nummer: 33,00 Euro

Die Gebühr bitte vor Beginn der Fortbildung auf das Konto des Turngau Rhein-Westerwald überweisen.

**Ohne Überweisung ist die Anmeldung nicht gültig.**

**Westerwald Bank eG**  
**IBAN - DE07 5739 1800 0003 1340 08**

**Verwendungszweck: Name + 22.06.2024 + Ein ganzer Tag Sprung**  
**Der Zahlungsbeleg dient als Quittung**