

2020

Akrobatik- und Turnlehrgang für Vollgiergruppen

**Turnhalle
TSV Starnberg**



TERMIN 1

Samstag, 14. November 2020

TERMIN 2

Samstag, 28. November 2020

An diesen Terminen stehen den Teilnehmern
2-Stunden-Blöcke zur Verfügung, die in Turn- und
Akrobatikeinheiten eingeteilt werden.



Das Wichtigste im Überblick

Termine

Samstag (14.11.2020)

Block 1 - 08.00 Uhr – 10.00 Uhr
Block 2 - 11.00 Uhr – 13:00 Uhr
Block 3 - 14.00 Uhr – 16.00 Uhr
Block 4 - 17.00 Uhr – 19:00 Uhr

Samstag (28.11.2020)

Block 1 - 08.00 Uhr – 10.00 Uhr
Block 2 - 11.00 Uhr – 13.00 Uhr
Block 3 - 14.00 Uhr – 16.00 Uhr
Block 4 - 17.00 Uhr – 19:00 Uhr

Kosten

20€ / pro Person*

* Ein Block kann nur mit mindestens 8 Teilnehmern stattfinden
(maximale Gruppengröße: 15 TeilnehmerInnen)

* 1 Trainer pro Mannschaft kostenlos

Ort

TSV Starnberg

Brunnangerhalle

Brunnangerstraße 2, 82319 Starnberg

Ziel

dieses Kursblocks ist es, den Teilnehmern akrobatische und turnerische Übungsmöglichkeiten zu geben und einen Rahmen zu schaffen, in welchem sie Elemente neu erlernen, nochmals vertiefen oder erweitern können.

Alle

Voltigiergruppen der Leistungsklassen A – M können mitmachen!

Euren 2-Stunden-Block könnt ihr in **Turn-** und **Akrobatikeinheiten** einteilen.

(Bitte bei der Anmeldung angeben, wie ihr die Einheit einteilen möchtet!)

Coronabedingt können nur Voltigierer einer festen Trainingsgruppen pro Block teilnehmen.



Inhalte

des Lehrgangs beziehen sich sowohl auf Akrobatik- als auch auf Turnelemente, da die Elemente aus beiden Sportarten zu gleichen Teilen wichtige Bausteine für eine erfolgreiche Voltigiergruppe sind, die mit kreativen Elementen in der Kür und einer ordentlichen Technik in der Pflicht glänzen möchte.

Fokus eurer Einheit sind die im Vorfeld festgelegten Schwerpunkte oder ein von uns erstellter Mix aus akrobatischen und turnerischen Inhalten. Gerne gehen wir auf eure Wünsche und Schwerpunkte gezielt ein. Bitte meldet euch dafür frühzeitig bei uns, sodass wir hier eine bestmögliche Umsetzung gewährleisten können!



Mögliche Inhalte

Akrobatik	Turnen
<ul style="list-style-type: none"> - Basiselemente der Partnerakrobatik (Stützen, Heben, verschiedene Grifftechniken...) - Hebefiguren - Übungsreihen - Dynamische Akrobatik - Pyramiden 	<ul style="list-style-type: none"> - Landeschulung - Handstand (vom ersten Versuch über den korrekten Handstand bis hin zum einarmigen Handstand) - Übungen zur Mittelkörperspannung - Rollen, Drehen, Schrauben - Akrobatische Elemente: Radvariationen, Bogengang, Handstützüberschlag vorwärts, Flick-Flack, Salto
<p>* die Übungen werden individuell an den Leistungsstand und die Zusammensetzung der Gruppe angepasst</p> <p>* gerne gehen wir auf vorher individuell festgelegte Wünsche ein</p>	<p>* für das Turnen steht uns zudem eine Airtrack-Fläche (luftgepolsterte Turnfläche) zur Verfügung</p>

Leitung

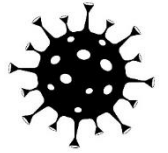
Juliana Janecek

Voltgiertrainerin, Trainer C Leistungsturnen, Grundschullehrerin

Sebastian Groß

Trainer B Gerätturnen männlich und weiblich, Trainer C Allround Fitness, Grundschullehrer

Hygienekonzept



Auf Grund des noch immer anhaltenden Coronavirus (COVID-19) müssen in diesem Lehrgang folgende Vorkehrungen seitens **der Veranstalter und Teilnehmer** getroffen werden:

Veranstalter

- tragen eine Schutzmaske bei Hilfestellungen, und wenn der Abstand von 1,50 Metern unterschritten wird
- desinfizieren Matten und Geräte vor bzw. nach jeder Trainingseinheit
- lüften nach jeder Trainingseinheit (120 Minuten) für mindestens 15 Minuten

Teilnehmer

- informieren den Veranstalter über mögliche Kontakte zu Corona-Infizierten Personen in den letzten 10 Tagen und / oder bei Symptomen wie Husten und Fieber – eine Teilnahme am Lehrgang kann in diesem Fall nicht gewährleistet werden
- tragen eine Schutzmaske beim Betreten und Verlassen des Gebäudes (In der Halle kann die Schutzmaske abgenommen werden / der Gang zu den sanitären Bereichen / Umkleiden muss mit Schutzmaske erfolgen)
- waschen und desinfizieren ihre Hände VOR Betreten der Halle und nach Gesichtskontakt mit Händen
- gehen in ihrer Trainingsgruppe eigenverantwortlich mit Abstand und Maskenpflicht um

Anmeldung

Bitte meldet euch bis Freitag, **06.11.2020** zu einem der oben genannten Zeitblöcke an.

Email:

juliana@my-janecek.de

Mobil:

0151/43125701

Folgende Daten werden zur Anmeldung benötigt (bitte in einem gesonderten Dokument als Anhang senden):

- **Name des Vereins**
- **Gruppe und Leistungsklasse**
- **Teilnehmerzahl (inkl. Teilnehmernamen: Vor- und Nachname sowie das Alter)**
- **Traineranzahl (inkl. Vor- und Nachname)**
- **Wunschtag, Datum und Block (z.B. Samstag, 14.11.20, Block 3)**
- **alternativer Termin / Block**
- **Einteilung Akrobatik / Turnen**
- **momentanen Leistungsstand eurer Gruppe**
- **individuelle Wünsche, Schwerpunkte, ggf. Fragen und Anregungen**

Es ist eine Anzahlung in Höhe von 10€ / pro Teilnehmer zu leisten.

Die restliche Teilnehmergebühr ist in **bar** am jeweiligen Trainingstag in einem beschrifteten (!) Umschlag bei den Referenten abzugeben.

Weitere Hinweise zur Anmeldung

- * eine Anmeldung zum Lehrgang ist verbindlich, da die Turnhalle angemietet wird und die Kosten getragen werden müssen
- * sollte ein Teilnehmer erkranken und kein Ersatz von eurer Seite gefunden werden können, ist der Betrag dennoch zu entrichten
- * die Anmeldung verläuft nach dem fcfs (first come first serve) Prinzip. Je schneller ihr euch also anmeldet, desto eher ist euer Wunschtermin noch frei
- * mit der verbindlichen Anmeldung bestätigen die Teilnehmer, dass sie privat oder über den Heimatverein unfallversichert sind. Seitens der Referenten kann hier keine Haftung übernommen werden
- * die Veranstalter behalten sich das Recht vor, den Lehrgang auf Grund von Veränderungen der Hygienemaßnahmen in Bezug COVID-19) kurzfristig absagen zu können – in diesem Fall wird die bereits geleistete Anzahlung in voller Höhe zurückerstattet

Wir freuen uns auf grandiose Trainingsstunden mit euch und sind in freudiger Erwartung!

Jule und Basti