ÖFT-Übungsleiterausbildung

Spezialmodul Gerätturnen

18. - 22. 02. 2019, Graz

LTV Stmk Landesturnverband Steiermark ltv-stmk.at

Stundenplan

Montag, 18.02.2019:

09:00	09:45	TRL: Strukturen, Fachsprache	JC
09:45	10:30	BWL: Methodik, Helfen, Sichern	JC
10:45		Erwärmung Haltung Spannung	JC
		Rolle vw, rw	JC
	13:00	Kopfstand, Handstand	JC
14:30		Erwärmung Haltung Spannung	JC
		Rad, Rondat	JC
	16:45	Courbette	JC
17:00		Mittelkörperkraft	JC
		Überschlag vw	JC
	19:15	Flick-Flack	JC

Dienstag, 19.02.2019:

09:00	10:30	Hang- und Stützverhalten Auf-, Um-, und Unterschwung		JC JC
10:45	11:30	BWL | T10		JC
11:30	13:00	Regelkunde	Regelkunde	NS / JC NS / JC
14:30	16:00	Kippe Schlaufen: Schwingen im Hang		JC JC
16:00	17:30	Riesenfelgen vw und rw Schwingen im Hang - Salto rw		JC JC
17:30	19:00	Sportmed. Grundlagen		AD

MA	...	Michael Achorner
JC	...	Jörg Christandl
AD	...	Andreas Dorr
DE	...	Dieter Egermann
DH	...	Dieter Hayn
JN	...	Julia Nica
DR	...	Daniel Rexa
NS	...	Nina Stuppacher
TRL	...	Trainingslehre
BWL	...	Bewegungslehre

Mittwoch, 20.02.2019:

09:00	10:30	Psychologie	MA
10:45		Anlauf, Absprung, Landung	JC
		Sprung	JC
	13:00	Minitramp	JC
14:30		Grundlagen: Kraft	DE
		(Griff, Stütz, Schweizer)	DE
	16:45	& Beweglichkeit	DE
17:00	17:45	Biomechanik	JC
17:45		Trampolin	JC / DH
	19:15		JC / DH

Donnerstag, 21.02.2019:

09:00		BB: Grundlagen	PH: Grundl.	DR / DE
		BB: gymn.Spr.	Spreizen/Flanken	DR / DE
		BB: Rolle, Rad	SR: Grundl.	DR / DE
	12:00	BB: Hdst, Abg.	Schwingen	DR / DE
13:30	15:00	schriftl.Prfg.		JC / JN DE / DR
15:30		Ballett	PB: Stützkraft	JN / DE
	17:00		PB: Schwingen	JN / DE
17:00		Drehungen	PB: Abgänge	JN / DE
	18:30	Tipp:Kombi	PB: Rollen	JN / DE
18:30		Grundlagen-	Kinderstufen-	DR / DE
	20:00	Programm	Programm	DR / DE

Freitag, 22.02.2019:

09:00	13:00	prakt.Prfg.	JC JN DE DR
13:00	13:30	Kursabschluß	JC

Alle Einheiten außer "Trampolin" (Mittwoch, ASKÖ Eggenberg) finden im Landessportzentrum Steiermark, Jahngasse 3, 8010 Graz, statt.