



Turnverband Düsseldorf

LG-Nr.: 2025-4

Tag des Turnens

**am 30.08.2025
von 9:00 bis 17:00 Uhr**

in der Sporthalle

Gerresheimer Landstr. 89A

40627 Düsseldorf

	Halle 1	Halle 2	Halle 3
9:45 - 11:15	Einführung in die Sport-Akrobatik Eric Genze	Einführung in Parkour Maximilian Duckstein	Einführung in Großes Trampolin Alex Dumont
	Pause		
11:30 - 13:00	Gerätelandschaften (Eltern-Kind / Kindergartenalter) Marion Kern	Rope skipping I Single Rope / Beaded Rope Anke Wodarz	Reck: Aufschwung, Umschwung vorwärts und rückwärts Carolyn Wassenberg
	Pause		
13:30 - 15:00	Viele Kinder in Bewegung Grundschulalter Marion Kern	Rope skipping II Long rope / Double Dutch Anke Wodarz	Mini-Trampolin Katharina Duckstein
	Pause		
15:30 - 17:00	Vom Handstand zum Handstütz-Überschlag Marion Kern	Die besondere Stunde Heidi Hofbauer	Richtig dehnen Sportverletzungen vermeiden Judith Ulbricht

Akrobatik:

Kennenlernen akrobatischer Grundelemente, einfache Partnerübungen bis hin zum Aufbau von Pyramiden (Gruppenübungen).

Gerätelandschaften:

Förderung vielfältiger Bewegungsformen (Laufen, Springen, Hüpfen, Klettern, Balancieren) an verschiedenen Geräten, Erprobung des eigenen Könnens. Eltern/Kind-Turnen, Kindergartenalter.

Viele Kinder bewegen im Grundschulalter:

Aufbau von Bewegungsparcours / Bewegung im Strom mit Schwerpunkt auf das spielerische Heranführen an turnerische Grundlagen mit wenig Hilfe, vielen Kindern und wenigen Trainern.

Vom Handstand zum

Handstützüberschlag:

Erarbeitung des Handstands als Grundlage für den Handstützüberschlag. Methodische Reihen zum Erlernen des Handstützüberschlags.

Parkour:

Kennenlernen von Techniken, mit denen man sich frei und kraftsparend ohne Hilfsmittel über Hindernisse von A nach B bewegt nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers.



Rope skipping I:

Single Rope und Beaded Rope
Im Single Rope springen wir alleine oder zu zweit, im Beaded Rope mindestens zu zweit.

Rope Skipping II:

Long Rope und Double Dutch
Beim Springen im Long Rope wird das Seil von zwei anderen Personen gedreht, beim Double Dutch werden zwei Seile gegeneinander gedreht, so dass schon das Hineinlaufen zum Nervenkitzel wird.

Die besondere Stunde:

Vorstellen von Stundengestaltungen für die letzten Übungsstunden vor den Ferien.

Groß-Trampolin:

Einführung in das Turnen am Groß-Trampolin
- Tuchgewöhnung
- verschiedene Standsprünge

Reck:

Hinführen zum Felgaufschwung und Erarbeitung der Umschwungbewegungen vorlings rückwärts und vorwärts.

Mini-Trampolin:

Nutzung des Mini-Trampolins im Kinderturnen

Sportverletzungen vermeiden:

Um Sportverletzungen zu vermeiden, ist die Vorbereitung der Muskulatur und Sehnen vor der sportlichen Betätigung sehr wichtig. Dabei kommt es besonders auf das richtige Dehnen an.

Bei ganztägiger Teilnahme an dieser Veranstaltung werden 8 Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung für Übungsleiter C / Übungsleiter Kinderturnen angerechnet.



Anmeldung bis zum 31.07.2025 an
heidi.hofbauer@turnverband-duesseldorf.de

Lehrgangsgebühren:
für Teilnehmer/innen aus Mitgliedsvereinen
des Turnverbands Düsseldorf: gebührenfrei
für Teilnehmer/innen aus Vereinen anderer
Turnverbände: 40 €

Veranstalter:
Turnverband Düsseldorf e.V.
Karweg 24
40589 Düsseldorf
office@turnverband-duesseldorf.de
www.turnverband-duesseldorf.de