

## Lehrgangsausschreibung:

- Titel:** Training von Lern- und Leistungsvoraussetzungen im leistungsorientierten Turnen
- Ziele:** Ziel des Lehrganges sind zum einen die Vorstellung methodischer Möglichkeiten zum Erlernen ausgewählter Elemente und zum anderen die effektive Korrektur hinsichtlich technischer und konditioneller Fähigkeiten und Fertigkeiten von Athleten.
- Wann:** 14.-15.03.2020 (Beginn Samstag 09:00 Uhr bis Ende Sonntag 12:00 Uhr)
- Ort:** Landesturnschule Trappenkamp
- Inhalte:**
- Athletische Grundlagen im Hinblick auf die Normen des DTB
  - Grundlagen für die Ausbildung akrobatischer Elemente (Boden)
  - Entwicklung akrobatischer Elemente am Schwebebalken nach der Leitlinie des DTB
  - Erlernen von Schraubenbewegungen am Groß- & Mini-Trampolin
  - Ernährungsgrundlagen im Sport
  - Sinnvolle Trainingsplanungen
  - Akrobatische Erwärmung
  - Methodische Möglichkeiten in der Ausbildung von Rondat – Flick-Flack – Salto rückwärts gestreckt
  - Methodik am Reck und Stufenbarren
- Referent:** R. Langenfeld / Trainer mit A-Lizenz Gerätturnen weiblich & männlich  
Lehrertrainer am regionalen Talentzentrum Wetzlar
- SHTV-Anerkennung für**
- Lizenzverlängerung:** 15 LE (Übungsleiter/in C, Trainer/in C Breitensport und Trainer/in C Leistungssport Gerätturnen)
- Kosten:** 75,- € Ü/V (Zahlbar vor Ort)
- Anmeldung:** bis 15.02.2020 Verbindliche Anmeldung an [info@tju-ploen.de](mailto:info@tju-ploen.de)  
mit folgenden Angaben: Vor- und Zuname, Geburtsdatum, Adresse, Verein, Mail-Adresse
- Lehrgangsleitung:** Turnerjugend Plön