



Veranstalter:

STB 

SAARLÄNDISCHER TURNERBUND
BILDUNGSWERK

www.bildungswerk-stb.de

Kongress TURNEN

Eröffnung am 25.03.2011

Dr. Kurt Bohr,
Präsident Saarländischer Turnerbund

Franz-Josef Kiefer,
Vizepräsident Olympische Sportarten

08.30 Uhr

Halle 6 am Sportwissenschaftlichen
Institut in Saarbrücken

TURNEN!
DEUTSCHER TURNER-BUND


25./26. März 2011

Hermann-Neuberger-Sportschule
Saarbrücken



TURNEN!
GERÄTTURNEN 

TURNEN!
RHYTHMISCHE
SPORTGIMNASTIK 

TURNEN!
TRAMPOLINTURNEN 

Workshops in der Rhythmischen Sportgymnastik

Freitag, 25. März 2011

Zielgruppen: Lehrer/innen, Übungsleiter/innen, Trainer/innen

A1

Erwärmungsprogramm/Koordinationstraining für Anfänger in der RSG

09.00 - 10:30 Uhr

Karin Schalda-Junk



Zu Beginn der Unterrichtseinheit werden Schritt-, Lauf- und Hüpfvariationen vorgestellt und erarbeitet (auch unter Einbeziehung von Musik). Dies soll die Entwicklung musikalisch-motorischer und gestalterischer Leistungsvoraussetzungen fördern. Anschließend erfolgt ein einfaches Bodenprogramm (Bodenexercise) mit Dehn- und Kräftigungsübungen zur Entwicklung der grundlegenden konditionellen Voraussetzungen, besonders der Beweglichkeit. Den Abschluss bilden spezielle Übungen zur Koordination und Sprungkraftschulung. **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre.

B1

Erarbeitung einfacher Choreografien für Anfänger in der RSG

10:45 - 12:15 Uhr

Karin Schalda-Junk



Hier soll gezeigt werden, wie man eine einfache Kür (mit oder ohne Handgerät) zusammenstellen kann. Dabei bedeutsam ist das Prinzip der Übereinstimmung von Bewegung und Musik. Anschließend werden die Teilnehmer/innen in Gruppenarbeit selbst eine Choreografie erarbeiten und präsentieren. **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre.

C1

Erlernen von Grundtechniken mit Handgeräten in der RSG

13:15 - 14:45 Uhr

Galina Ellert



Eine korrekte Beherrschung der Handgeräte: Seil, Ball, Reifen, Band und Keulen ist die Basis zur weiteren Entwicklung von Techniken, die in diesem Workshop vermittelt werden. **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre.

D1

Entwicklung der Grundtechniken zu komplexeren Bewegungsfolgen mit Handgeräten in der RSG

15:00 - 16:30 Uhr

Galina Ellert



Aufbauend auf dem ersten Workshop mit Handgeräten werden methodische Schritte erarbeitet, die den Weg zu komplexeren Bewegungen und Bewegungsfolgen erleichtern. **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre.

Workshops in der Rhythmischen Sportgymnastik

Samstag, 26. März 2011

Zielgruppen: Übungsleiter/innen, Trainer/innen

E1

Methodische Entwicklung der Verbindung von Körperbewegungen mit Handgeräten in der RSG

09.00 - 10:30 Uhr

Galina Ellert



Unter Berücksichtigung der Grundprinzipien der Grundtechniken mit den Handgeräten werden verschiedene Bewegungsfolgen erarbeitet, die den Lehrern und Nachwuchstrainern bei der Erstellung einer Choreografie erleichtern. **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre.

F1**Einsatz von typischen Handgeräten bei Showauftritten in der RSG**

10:45 - 12:15 Uhr

Galina Ellert



Die RSG ist eine attraktive Sportart, die sich bestens für Showveranstaltungen eignet. Im Gegensatz zu einer Wettkampfabübung lässt ein Showprogramm viele Freiräume zu für einen kreativen Einsatz von RSG typischen und alternativen Handgeräten. Hier werden einige Beispiele gezeigt und aktiv nach neuen Anregungen gesucht. **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre.

G1**Entwicklung von Bewegungstechniken an der Ballettstange in der RSG**

13:15 - 14:45 Uhr

Rosi Dimitrova



Die Verbesserung der Bewegungsqualität und Erarbeitung neuer Bewegungstechniken sind zentrale Themen dieser Stunde. Mit Hilfe der Ballettstange und dem Einsatz einer Spiegelwand wird das Erlernen neuer Techniken erleichtert. **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre.

H1**Koordinationsschulung mit Handgeräten in der RSG**

15:00 - 16:30 Uhr

Karin Schalda-Junk



Der spielerische Umgang mit den Handgeräten steht im Mittelpunkt dieser Unterrichtseinheit. Ziel ist das Erlernen grundlegender technischer Fertigkeiten der Gerätehandhabung bei gleichzeitiger Entwicklung einer breiten Basis spezieller koordinativer Fähigkeiten. Erarbeitet werden z.B. Übungen mit Wechsel der Richtungen, Höhen, Weiten, mit beiden Händen gleichzeitig oder einzeln, mit mehreren Handgeräten gleichzeitig, mit anderen Körperteilen als den Händen, mit Partner- und Gruppenbeziehungen. **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre.

Workshops im Trampolinturnen

Freitag, 25. März 2011

Zielgruppen: Lehrer/innen, Übungsleiter/innen, Trainer/innen

A3**Einführung Mini-Tramp im Schul-/Vereinsport**

09.00 - 10:30 Uhr

Michael Vid



Das Minitramp dient im Gerät- und Trampolinturnen oft als Absprunghilfe oder methodisches Hilfsmittel zum Erlernen neuer Elemente. Darüber hinaus gilt es in Wahlwettkämpfen bei Turnfesten als eigenständiges Gerät. Dieser Einführungsworkshop stellt zahlreiche Möglichkeiten zum sicheren Einsatz des Mini-Tramps und wichtige Helfergriffe vor. Das Springen am Mini-Tramp soll in erster Linie Spaß vermitteln und das allgemeine Turntraining ergänzen. **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre.

B3**Sicherheitsaspekte und Tuchgewöhnung auf dem Trampolin im Schul-/Vereinsport**

10:45 - 12:15 Uhr

Michael Vid



Wie kaum auf einem anderen Sportgerät, gelingt es beim Trampolinturnen auf eine ganz besonders faszinierende Art und Weise, die koordinativen Fähigkeiten zu schulen. Um jedoch Verletzungen zu vermeiden, muss man fachgerecht mit dem sperrigen Sportgerät umgehen können sowie Gefahrenmomente kennen und erkennen. Dieser Workshop richtet sich an alle, die mehr über den Einsatz des Gerätes in Gruppen mit verschiedenen Altersstufen erfahren möchte. **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre.

C3

Einführung in Saltobewegungen rückwärts und vorwärts am Mini-Tramp im Schul-/Vereinsport

13:15 - 14:45 Uhr

Michael Vid



Bei Kindern und Jugendlichen ist der Salto – egal ob in Verein oder Schule - immer ein Highlight! Doch nur mit den geeigneten körperlichen und motorischen Voraussetzungen sowie einer korrekten Methodik, lässt sich ein Salto auch sicher turnen. Die Methodik für Rückwärts- und Vorwärtsbewegungen um die Körperbreitenachse, aber auch die passenden Sicherheitsgriffe für die aktive Hilfeleistung, werden in diesem Workshop demonstriert und ausprobiert. **Zielgruppe:** Kinder im Grundschulalter bis 14 Jahren.

D3

Spielformen mit und ohne Materialien auf dem Trampolin im Schul-/Vereinsport

15:00 - 16:30 Uhr

Michael Vid



Dieser Workshop ist die perfekte Ergänzung zum vorherigen Trampolin-Workshop. Hierbei werden Tipps und Tricks für Groß und Klein (Anfänger und Fortgeschrittene) auf dem Trampolin verraten. Dabei spielen Spaß und Sicherheit die wichtigsten Rollen bei den zahlreichen, abwechslungsreichen, koordinativen Spielformen. **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre.

Workshops im Trampolinturnen Samstag, 26. März 2011 Zielgruppen: Übungsleiter/innen, Trainer/innen

E3

Techniktraining für Vorwärts- und Rückwärtsabsprünge im Trampolinturnen

09.00 - 10:30 Uhr

Michael Vid



Die Armhaltung und Blickführung spielen eine entscheidende Rolle im Trampolinturnen. In diesem Workshop werden die Unterschiede zwischen den Vorwärts- und Rückwärtsabsprünge dargestellt. Darüber hinaus werden Trainingsmethoden und Technikverbindungen zum Kombinieren von Rückwärts- und Vorwärtssprüngen praktisch erarbeitet. Der Workshop ist für den Übungsleiter (Trampolinturnen, Gerätturnen) aus dem Breiten- als auch aus dem Leistungssport geeignet.

F3

Schraubentechniken auf dem Trampolin

10:45 - 12:15 Uhr

Michael Vid



Ob eine einfache Fußsprungschraube oder ein Salto mit Schraube auf dem Trampolin gelingt, entscheidet nicht unbedingt die Sprunghöhe, sondern in erster Linie eine gute Körperspannung und eine saubere Schraubtechnik. Welche Vorübungen und welche aktive Hilfeleistung sinnvoll sind – um z.B. einen Schraubensalto zu erlernen – werden in diesem Workshop von den Teilnehmern praktisch erarbeitet. Sowohl Trainer/ Übungsleiter aus dem Trampolinturnen als auch aus dem Gerätturnen sind herzlich willkommen.

G3

Aktive Hilfeleistung vom Bauchsprung bis zum Doppelsalto auf dem Trampolin

13:15 - 14:45 Uhr

Michael Vid



Neben einer passenden Methodik sind korrekte und sichere Helfergriffe unabdingbar um erfolgreich am Trampolin zu arbeiten. In diesem Workshop werden zahlreiche Helfergriffe demonstriert und von den Teilnehmern praktisch erprobt. Aufgebaut nach dem Grundprinzip „vom Leichten zum Schweren“ werden sowohl Grundsprünge als auch Salti mit Schrauben behandelt, so dass sowohl für den unerfahrenen ÜL als auch für den versierten Trainer was dabei ist. Auch ÜL/Trainer aus dem Gerätturnen sind willkommen, die das Trampolin eher ergänzend zum Turntraining einsetzen.

H3**Technische Normen auf dem Trampolin für Gerätturnen
männlich/weiblich AK 6-14**

15:00 - 16:30 Uhr

Michael Vid



Auf eine korrekte Absprungtechnik (rückwärts/vorwärts) darf auch bei der Behandlung der DTB-Leitlinien 1-3 der Technischen Normen auf dem Trampolin (Altersklasse 6-14 Jahren) nicht verzichtet werden. Hierbei wird der Schwerpunkt auf die Arm- und Kopfhaltung gelegt. Dieser Workshop ist speziell auf die Bedürfnisse der Trainer im Gerätturnen männlich/weiblich ausgerichtet. Trampolintrainer und allg. Interessierte sind ebenfalls herzlich willkommen!

Workshops im Gerätturnen männlich / weiblich Freitag, 25. März 2011 Zielgruppen: Lehrer/innen, Übungsleiter, Trainer/innen

A2**Rollen ohne Kopf aber mit Köpfchen**

09.00 - 10:30 Uhr

PD Dr. Swantje Scharenberg



Die Rolle ist für Kinder eine sehr wertvolle Bewegungserfahrung, die jedoch häufig mit Kopfschmerzen verbunden ist. Bei der hier gezeigten Methodik - sowohl für die Rolle vorwärts als auch für die Rolle rückwärts - geschieht das Rollen ohne Kopf. Mitmachen ist hochgradig erwünscht. **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre.

A4**Turnen als Grundlage für alle SPORTARTEN in Verein, Schule und Kita**

09.00 - 12:15 Uhr

Judith Matzke / Natascha Muschinka



Ziel des Workshops ist es, Wege zur Schulung von KRAFT, KOORDINATION und GESCHICKLICHKEIT aufzuzeigen. Rollbewegungen und einfache Elemente im Stütz und deren spielerische Erarbeitung sind ebenfalls Inhalt dieses vielseitigen Workshops. **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre.

A5**Im Dschungel ist der Teufel los**

09:00 - 10:30 Uhr

Judith Groß



Unter dem Aspekt etwas wagen und seinen Mut beweisen sollen Schüler der Grundschule und Schüler der Klassenstufen 5 und 6 vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln und ihr Selbstwertgefühl steigern. In einer Bewegungslandschaft werden diese Aspekte dargestellt und vermittelt. **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre.

B2**Vom Stand zum Handstand**

10:45 - 12:15 Uhr

PD Dr. Swantje Scharenberg



Richtig Stehen ist die Grundvoraussetzung für den Handstand, der hier als körperbildendes Element zur Haltungsschulung eingesetzt wird. Die vermittelte Methodik geht von einer Stützkraftschulung aus, die sich auch auf den Mittelkörper bezieht. Mitmachen ist hochgradig erwünscht. **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre.

B5**Hier geht's drüber**

10:45 - 12:15 Uhr

Judith Groß



Im Lehrplan der Klassenstufe 7 ist die Unterrichtseinheit „Turnerische Grundelemente: Drehen, Stützen, Springen und Balancieren“ vorgesehen. Verschiedene Geräteparcours bieten die Möglichkeit, diese Unterrichtseinheit so zu gestalten, dass möglichst viele Schüler gleichzeitig in Bewegung sind. Anhand eines Beispiels für einen Sprungparcours soll dies demonstriert werden. **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre.

C2

Turnspezifische Grundlagen am großen Trampolin erarbeiten

13:15 - 14:45 Uhr

Sergej Slastnych



Themen dieses Workshops sind, Übungen für ein gutes Körperspannungsgefühl, indirekte Techniks Schulung von Bewegungen an Turngeräten, Verletzungsprophylaxe für Anfänger. Mittels dieser Übungen kann auch der sogenannte „Steh-auf Männchen Effekt“ erreicht werden. **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre.

C4

Bewegungssicherheit im Schulsport

13:15 - 14:45 Uhr

Christian Stoffel



Es gibt verschiedene Arten, neue Bewegungserfahrungen an Turngeräten zu erleben. Wichtig dabei ist die Sicherheit der Schüler während des Ausprobierens. Hier werden Möglichkeiten gezeigt, wie durch Hilfeleistung der Lehrperson und/oder der Mitschüler als auch durch Geräteaufbauten die Sicherheit der Schüler zu gewährleisten ist. **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre.

C5

Viele Kinder - ein Lehrer: ... und das Turnen!

13:15 - 14:45 Uhr

Axel Fries



In diesem Arbeitskreis wird eine „Musterstunde“ gezeigt, nach Wunsch 45 oder 60 Minuten lang, mit vorbereitender Information und abschließender Diskussion sowie Dokumentation der Planung einer solchen Stunde. Alle Teilnehmer machen mit (Kinder sind natürlich auch erlaubt), damit die Organisation insbesondere des Geräteaufbaus und des Geräteabbaus gezeigt werden kann. Keine Angst: die Übungen sind so einfach, dass sie jeder mitmachen kann. **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre.

C6

Flick Flack für alle

13:15 - 14:45 Uhr

PD Dr. Swantje Scharenberg



Flick-Flack ist ein Kunststück, das insbesondere in der Sekundarstufe I und II einen hohen Aufforderungscharakter hat. Mit Hilfe eines einfachen Aufbaus und der „Entschleunigung“ der Bewegung, werden alle Mitmachenden die Erfahrung Flick-Flack - auch im Originaltempo - hier machen können! **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre.

D2

Handstützsprungüberschlag für Menschen ohne Vorerfahrung

15:00 - 16:30 Uhr

PD Dr. Swantje Scharenberg



Der Handstützsprungüberschlag ist einfacher zu lernen als die Sprunghocke. Die hier vorgestellte Methodik arbeitet mit einem „weichen“ Sprunggerät und ermöglicht darüber das Lernen der Gesamtbewegung und somit einer Bewegungserfahrung, die insbesondere Jugendliche sehr anspricht. Mitmachen ist hochgradig erwünscht. **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre.

D5

Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit - aber alles nur miteinander - der Gefängnisausbruch

15:00 - 16:30 Uhr

Axel Fries



Die Aufgaben, die gestellt werden, zielen immer und ausnahmslos darauf ab, dass die gesamte Gruppe eine Aufgabe erfüllt und nur die ganze Gruppe kann gewinnen – oder auch schon mal verlieren. Kinder, die eine solche Stunde erleben durften, werden es ihren Freunden weiter erzählen und in der nächsten Stunde mitbringen! Aber sie werden nicht von Ausdauertraining, Krafttraining oder Koordinationstraining erzählen, sondern von Goldstücken, Bergschluchten, Lianen, einer unglaublich hohen Gefängnismauer des berühmten Gefängnisses der Welt (welches wird das wohl sein?). **Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre.

Workshops im Gerätturnen männlich / weiblich Samstag, 26. März 2011 Zielgruppen: Übungsleiter/innen, Trainer/innen

E2**Typische Problemzonen im Turnen**

09.00 - 10:30 Uhr

Christian Stoffel



Typische Problemzonen im allgemeinen Turnen sind zu schwach ausgebildete Rückenmuskulatur, eine fehlende Schulterbeweglichkeit und instabile Bänderstrukturen. Folgen können Rückenschmerzen und Bänderan- bzw. -abrisse sein. Hier werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie vorbeugend gegen Rückenschmerzen und instabile Bänderstrukturen vorgegangen werden kann.

E4**Helfen und Sichern will gelernt sein**

09.00 - 10:30 Uhr

PD Dr. Swantje Scharenberg



Hilfe ist eine Leistung, deswegen sprechen wir auch von Hilfeleistung, nicht von Hilfestellung, denn unsere Position passen wir unaufhörlich den vermuteten Bewegungen der Turnenden an. Dieses ist nicht einfach und sollte trainiert werden. Es gibt aber nicht nur die Hilfe mit den Händen, sondern insbesondere Gerätehilfen bieten sich zunehmend an. Warum und was Helfen vom Sichern unterscheidet, wird in diesem Workshop erläutert. Mitmachen ist hochgradig erwünscht.

E5**Einführung in das Turnen am Reck**

09.00 - 10:30 Uhr

Axel Fries



Hier wird eine Unterrichtsreihe gezeigt, in der mit viel Spaß, aber auch mit der nötigen Anstrengung und gegenseitiger Hilfe gezeigt, wie man Kinder gut auf das Turnen am Reck vorbereiten kann. Im Anschluss werden methodische Schritte für den Hüftaufschwung, Felgunterschwung und Hüftumschwung gezeigt. Hilfestellungen? Fehlanzeige. Mit der hier gezeigten Methodik geht es ohne. Ja, tatsächlich!

F2**Athletiktraining**

10:45 - 12:15 Uhr

Christian Stoffel



Krafttraining hält im Alter fit und warum sollte es für die jungen Sportler dann nicht auch gesund sein? Durch einfache Bewegungsabläufe kann der gesamte Körper trainiert werden, ohne diesen dabei zu überlasten. Es werden Übungen vorgestellt, die ohne größeren Aufwand in der Sporthalle ohne Geräte oder mit Theraband in großen Gruppen ausgeführt werden können.

F4**Stützkraftschulung**

10:45 - 12:15 Uhr

PD Dr. Swantje Scharenberg



Das Stützen, die Kraft unserer Handgelenke, der Arme und des Oberkörpers sowie die Kraft unserer Beinmuskulatur und des Mittelkörpers werden in diesem Workshop durch verschiedene Vermittlungsarten - Parcours, Zusatzaufgaben - geschult. Mitmachen ist hochgradig erwünscht.

F5**Einführung in das Turnen am Parallelbarren**

10:45 - 12:15 Uhr

Axel Fries



In diesem Arbeitskreis wird gezeigt, wie man über leichte Elemente, die methodisch aufeinander aufgebaut sind, zum Schwingen am Parallelbarren gelangt und wie man auch bei Anfängern schon leichte Übungen zusammenstellt. **Zielgruppe:** Kinder im Grundschulalter.

G4**Felgenbewegungen an Boden, Reck und Parallelbarren**

13:15 - 14:45 Uhr

PD Dr. Swantje Scharenberg



Felgen sind eine Strukturgruppe, d.h. es gibt unterschiedliche Bewegungen im Gerätturnen, die immer wieder auf dem gleichen Prinzip beruhen. In diesem Workshop werden die Felgrolle am Boden erarbeitet, der Abschwung am Reck, der (Felg-)Aufschwung und der Abschwung am Parallelbarren. Mitmachen ist hochgradig erwünscht.

G5**Sprung I: Absprung auf dem Sprungbrett und vorbereitende Übungen zum Sprung**

13:15 - 14:45 Uhr

Axel Fries



Wer hat schon einmal versucht, Kindern den Absprung auf dem Sprungbrett beizubringen? Wer ist dabei fast verzweifelt? Stimmt, das kennen wir alle. Hier werden ganz kleine Tipps und Tricks gezeigt, wie die Kinder den Absprung auf dem Sprungbrett „wie von selbst“ lernen, gleichzeitig wird Krafttraining für die Arm-Schulter-Muskulatur gemacht, vorbereitende Übungen für alle Stützsprünge sind im Programm und die Vorbereitung der richtigen Landeposition nach Sprüngen und nach Abgängen. Außerdem werden einige vorbereitende Übungen gezeigt, die „wirkliche“ Vorübungen zum Sprung sind. Wie durch einen einfachen Trick die Hockwende zu einer sehr effektiven Vorübung für die Stützsprünge wird. Versprochen: es wird sehr spannend! Das ist der erste Teil.

H5**Sprung II: Grätsche und Hocke und weiter zum Handstützsprungüberschlag**

15:00-16:30 Uhr

Axel Fries



Die richtigen Vorübungen sowie der richtige Absprung auf dem Sprungbrett wurden in Teil 1 bereits gezeigt. Weiter geht es mit der methodischen Reihe zu Sprunggrätsche und Sprunghocke bis hin zum Sprungüberschlag. Hier werden spaßbetonte hinführende Übungen gezeigt, bei denen die Kinder fast immer ohne Hilfestellung üben, gleichzeitig die nötige Kraft aufbauen und zudem noch die richtige Technik des Abdrucks auf dem Gerät lernen.

H4**Warum immer wieder Handstand**

15:00-16:30 Uhr

PD Dr. Swantje Scharenberg



Den Handstand zu erlernen und wirklich richtig auf unterschiedlichen Untergründen stehen zu können, ist schwieriger als erwartet. Aber dieses Element ist die Grundlage für eine gute Haltungsschulung und bringt somit noch viel mehr Vorteile als gedacht, da über das Handstandtraining sich die gesamte Statik des Körpers neu ausrichten kann, selbst dann, wenn später wieder auf den Füßen gestanden wird ... Mitmachen ist hochgradig erwünscht.

**Überfachlich,
Freitag und Samstag jeweils von 10:45-12:15 Uhr**

B6/F6**Sport und Depression – erkennen und handeln (Theorie)**

Frank Lessell/Frank Weinsheimer



Im Sport ist das Thema Depression durch betroffene Profis wie Sven Hannawald, Sebastian Deisler und Andreas Biermann in den Blickpunkt gerückt. Der Suizid von Robert Enke hat das Tabuthema Depression verstärkt in die Öffentlichkeit gebracht. In Deutschland leiden rund 4 Millionen Menschen an einer Depression. Aus Angst vor negativen Konsequenzen verschweigen jedoch viele Sportler ihre Krankheit. In dem Workshop „Sport und Depression – erkennen und handeln“ erfahren Teilnehmer wie eine Depression entsteht, welche Ursachen hierfür verantwortlich sind, wie man die Krankheit erkennen und behandeln kann. Weiterhin wird vermittelt, welche konkreten Hilfsangebote es für betroffene Sportler im Breiten- und Leistungssport gibt.

Kongress TURNEN! - Lg Nr. 1001

25. / 26. März 2011, Hermann-Neuberger-Sportschule Saarbrücken

Name, Vorname

Verein

Straße

Telefon/ Fax

PLZ, ORT

Mobil/E-Mail

Geburtsdatum

Preise - inklusive Verpflegung

Tagessatz beide Tage ein Tag
 Mitglieder bzw. Gymcard* 80,- € 50,- €
 und Lehrer

Nichtmitglieder 100,- € 70,- €

Betreffendes bitte ankreuzen

*Der ermäßigte Preis gilt nur mit Bestätigung der Mitgliedschaft in einem gemeinnützigen, saarländischen Turnverein oder Angabe der Gymcard-Nummer und für Lehrer. Bitte unten rechts vom Verein bzw. der Schule mit Stempel und Unterschrift bestätigen lassen. Ohne Bestätigung wird die Gebühr für Nichtmitglieder fällig.

Die Gebühr in Höhe von _____ EURO wird überwiesen.

Konto 28274, Sparkasse Saarbrücken, BLZ 59050101, Verwendungszweck: Kongress Turnen! 2011 LG - Nr. 1001

Die Zahlung der Teilnahmegebühr bitte erst nach Erhalt der Teilnahmebestätigung vornehmen/anweisen.

Ort, Datum, Unterschrift

Gymcard-Nummer

Keine Gymcard, hier Vereins-/Schulstempel und Unterschrift

Workshops

Hiermit buche ich verbindlich folgende Workshops (Nummer eintragen und immer ihre 2. Wahl angeben): Bitte tragen Sie unter „2. Wahl“ Alternativ-Workshops ein für den Fall, dass ein Thema ausgebucht ist oder ausfällt.

Freitag, 25.03.	1. Wahl	2. Wahl	Samstag, 26.03.	1. Wahl	2. Wahl
09:00-10:30 Uhr			09:00-10:30 Uhr		
10:45-12:15 Uhr			10:45-12:15 Uhr		
13:15-14:45 Uhr			13:15-14:45 Uhr		
15:00-16:30 Uhr			15:00-16:30 Uhr		

Lizenzverlängerung

Es werden fachspezifisch 8 LE anerkannt.

Nachmeldungen

Am Veranstaltungstag ab 8:00 Uhr möglich. Es wird eine Nachmeldegebühr von 10,00 € in bar erhoben.

Verpflegung

In der Teilnahmegebühr ist jeweils ein Mittagessen in der Mensa enthalten.

Versicherungsschutz

Der Kongress TURNEN! ist eine Sportveranstaltung im Sinne der einschlägigen Versicherungsbestimmungen. Teilnehmende Turn- und Sportvereinsmitglieder genießen im Rahmen bestehender Sporthaftpflicht-Versicherungen Versicherungsschutz. Darüber hinaus übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

Haftungsausschluss

Die Veranstalter behalten sich Änderungen an der ausgeschriebenen Veranstaltung vor.

So können einzelne Workshops entfallen, wenn ein Referent kurzfristig erkrankt oder sich zu wenige Teilnehmer angemeldet haben. Ein Anspruch auf Teilnahme an der gewählten Veranstaltung besteht daher nicht.

Meldeschluss

11.03.2011

Formular bitte ausfüllen und senden an:

Bildungswerk des Saarländischen Turnerbundes, Hermann-Neuberger-Sportschule 4, 66123 Saarbrücken, Fax: (0681) 3879-230, Rückfragen unter der Telefonnummer: 0681/3879-234.

Rücktrittbestimmungen

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,00 € erhoben. Ein Rücktritt ist nur bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Für Rücktritte ab dem 14. Tag vor Veranstaltungsbeginn ist die volle Gebühr zu zahlen. Nach dem Meldeschluss erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung mit Ihrer Workshopwahl.

Unsere Referentinnen und Referenten

Rositsa Dimitrova: Ballettchoreografin

Galina Ellert: Dipl. Sportlehrerin, Trainerin A-Lizenz in der RSG

Axel Fries: Dipl. Sportlehrer, DTB Ausbilder Gerätturnen, Lehrerreferent bei verschiedenen Landesturnverbänden, Buchautor und Verleger

Judith Groß: Sportlehrerin, Fachwartin Gerätturnen weiblich, Übungsleiterin Gerätturnen

Frank Lessel: Diplom-Psychologe, Koordinator des Saarländischen Bündnisses gegen Depression

Judith Matzke: Erzieherin, Trainerin B Gerätturnen männlich, Stützpunkttrainerin, DTB Ausbilder-Diplom

Natascha Munschinka: Trainerin C Gerätturnen männlich/weiblich

Karin Schalda-Junk: Trainerin A-Lizenz in der RSG

PD Dr. Swantje Scharenberg: Sportwissenschaftlerin, Leiterin des Forschungszentrums für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen (FoSS) am Karlsruher Institut für Technologie, Privatdozentin, Disziplinchefin Gerätturnen im Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband, international tätige Referentin, Trainerin Gerätturnen, Kampfrichterin Gerätturnen, Buchautorin.

Sergej Slastnych: Diplomsporthelehrer, Trainer A-Lizenz im Gerätturnen

Christian Stoffel: Trainer B Gerätturnen männlich/weiblich

Michael Vid: Lehrbeauftragter für Trampolinturnen in den Landesturnverbänden HTV und RhTB, Trainer A, DTB Ausbilder-Diplom, Stützpunkttrainer in Frankfurt a.M.

Frank Weinsheimer: Koordinator des Saarländischen Bündnisses gegen Depression, Ansprechpartner einer Depression-Selbsthilfegruppe in Saarbrücken

Freitag, 25.03.2011 8:30 Uhr Begrüßung in Halle 6

	Halle 44 RSG	Halle 40.1 Gerätturnen	Halle 40.2 Trampolinturnen	Halle 6a Gerätturnen	Halle 6b Gerätturnen	Tagungsraum 40 Überfachlich
09:00 10:30	A 1 Erwärmungs- programm/ Koordinations- training für Anfänger in der RSG Karin Schalda-Junk	A 2 Rollen ohne Kopf aber mit Köpfchen PD Dr. Swantje Scharenberg	A 3 Einführung Mini-Tramp im Schul-/Vereins-sport Michael Vid	A 4 Turnen als Grundlage für alle Sportarten in Verein, Schule und Kita	A 5 Im Dschungel ist der Teufel los Judith Groß	
Wechsel-pause 10:30 - 10:45						
10:45 12:15	B 1 Erarbeitung einfacher Choreographien für Anfänger in der RSG Karin Schalda-Junk	B 2 Vom Stand zum Handstand PD Dr. Swantje Scharenberg	B 3 Sicherheitsaspekte und Tuchgewöhnung auf dem Trampolin im Schul-/Vereins-sport Michael Vid	Judith Matzke Natascha Muschinka	B 5 Hier geht 's drüber Judith Groß	B 6 Sport und Depressionen - erkennen und handeln (Theorie) Frank Lessel Frank Weinsheimer
Mittags-pause 12:15 - 13:00 in der Mensa						
13:15 14:45	C 1 Erlernen von Grundtechniken mit Handgeräten in der RSG Galina Ellert	C 2 Turnspezifische Grundlagen mittels gro- ßem Trampolins Sergej Slastnych	C 3 Einführung in Saltobewe- gungen rw und vw am Mini-Tramp im Schul-/Vereins-sport Michael Vid	C 4 Bewegungssicherheit im Schulsport Christian Stoffel	C 5 Viele Kinder – ein Leh- rer: ... und das Turnen! Axel Fries	C 6 Flick Flack für alle PD Dr. Swantje Scharenberg
Wechsel-pause 14:45 - 15:00						
15:00 16:30	D 1 Entwicklung der Grund- techniken zu komplexe- ren Bewegungsfolgen mit Handgeräten in der RSG Galina Ellert	D 2 Handstütz-sprung- überschlag für Menschen ohne Vorerfahrung PD Dr. Swantje Scharenberg	D 3 Spielformen mit und ohne Materialien auf dem Trampolin im Schul-/Vereins-sport Michael Vid		D 5 Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit – aber alles nur miteinander – der Gefängnis-ausbruch Axel Fries	

RSG

Trampolin

Gerätturnen

Samstag, 26.03.2011

	Halle 44 RSG	Halle 40.1 Gerätturnen	Halle 40.2 Trampolinturnen	Halle 6a Gerätturnen	Halle 6b Gerätturnen	Tagungsraum 40 Überfachlich
09:00 10:30	E 1 Methodische Entwicklung der Verbindung von Körperbewegungen mit Handgeräten in der RSG Galina Ellert	E 2 Typische Problemzonen im Turnen Christian Stoffel	E 3 Techniktraining für Vorwärts- und Rückwärtsab-sprünge im Trampolinturnen Michael Vid	E 4 Helfen und Sichern will gelernt sein PD Dr. Swantje Scharenberg	E 5 Einführen in das Turnen am Reck Axel Fries	
Wechselpause 10:30 - 10:45						
10:45 12:15	F 1 Einsatz von typischen Handgeräten bei Showauftritten in der RSG Galina Ellert	F 2 Athletiktraining Christian Stoffel	F 3 Schraubentechniken auf dem Trampolin Michael Vid	F 4 Stützkräftschulung PD Dr. Swantje Scharenberg	F 5 Einführung in das Turnen am Parallelbarren Axel Fries	F 6 Sport und Depressionen - erkennen und handeln (Theorie) Frank Lessel Frank Weinsheimer
Mittagspause 12:15 - 13:00 in der Mensa						
13:15 14:45	G 1 Entwicklung von Bewegungstechniken an der Ballettstange in der RSG Rosi Dimitrova		G 3 Aktive Hilfeleistung vom Bauchsprung bis zum Doppelsalto auf dem Trampolin Michael Vid	G 4 Folgenbewegungen an Boden, Reck und Parallelbarren PD Dr. Swantje Scharenberg	G 5 Sprung I Absprung auf dem Sprungbrett und vorbereitende Übungen zum Sprung Axel Fries	
Wechselpause 14:45 - 15:00						
15:00 16:30	H 1 Koordinations-Schulung mit Handgeräten in der RSG Karin Schalda-Junk		H 3 Technische Normen auf dem Trampolin für Gerätturnen männlich und weiblich AK 6-14 Michael Vid	H 4 Warum immer wieder Handstand PD Dr. Swantje Scharenberg	H 5 Sprung II Grätsche und Hocke und weiter zum Handstützsprungüberschlag Axel Fries	


 RSG
 Trampolin
 Gerätturnen