

Gemeinschaft Essener Turnvereine

Lehrgangsausschreibung „Trampolin-Basisschein“

„Trampolin Basisschein“ 34 LE (1 LE = 45 min)

Referent/in: Wird noch bekannt gegeben

Termine: Sa, 19.06.2010, 9.00 – 18.00 Uhr

So, 20.06.2010, 9.00 – 15.00 Uhr

Sa, 03.07.2010, 9.00 – 18.00 Uhr

So, 04.07.2010, 9.00 – 15.00 Uhr

Lehrgangsort: Sporthalle Essen- Bergeborbeck

Wegbeschreibung unter www.ruhrcup-essen.de

Inhalte:

- Geräteauf- und Abbau
- Sicherheitsbestimmungen
- Gewöhnungsübungen
- Methodik Fußsprünge (Hocke, Grätsche, Bücke)
- Fußsprungschrauben (halbe und ganze Schraube)
- Sitzsprung und Variationen des Sitzsprunges
- Bauchsprung und Variationen des Bauchsprunges (mit Hilfeleistung)
- Rückensprung und Variationen des Rückensprunges (mit Hilfeleistung)
- Salto vorwärts (mit Hilfeleistung)
- Salto rückwärts (mit Hilfeleistung)
- Spielformen
- Intensivierungsmöglichkeiten
- Bewegungskorrektur
- Wettkampfbestimmungen (Auszüge)
- Aufsichtspflicht
- Prüfung der Hilfestellung

Konzeption:

Bei diesem Lehrgang wird eine aktive Hilfeleistung auf dem Trampolin verlangt und abgeprüft.

Der Basisschein ist Voraussetzung für die Ausbildung Trainer-C Trampolinturnen.

Bemerkungen: Teilnehmer müssen mindestens 14 Jahre alt sein.

Körperliche Fitness und Unversehrtheit sind Grundvoraussetzung für die Lehrgangsmaßnahme

Schreibmaterial, Sportbekleidung, Verpflegung und Getränke mitbringen!

Meldung: mit Meldebogen an H.- J. Michels

Meldeschluss: 19.05.2010

Teilnahmebeitrag:

Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen des GET e.V.: 70,00 EUR

Sonstige Teilnehmer: 100,00 EUR

Infos bei: H.- J. Michels, Tel.: 0170 90 789 57 / Mail: pingo.m@t-online.de

Gemeinschaft Essener Turnvereine e.V.

Fachgebiet Trampolinturnen

H.- J. Michels

Gemeinschaft Essener Turnvereine

Meldebogen

Meldeschuß: 19.05.2010

„Trampolin Basisschein“ 34 LE (1 LE = 45 min)

Referent/in: Wird noch bekannt gegeben

Termine: Sa, 19.06.2010, 9.00 – 18.00 Uhr

So, 20.06.2010, 9.00 – 15.00 Uhr

Sa, 03.07.2010, 9.00 – 18.00 Uhr

So, 04.07.2010, 9.00 – 15.00 Uhr

Lehrgangsort:

Sporthalle Essen- Bergeborbeck

Wegbeschreibung unter:

www.ruhrcup-essen.de

Hiermit melde ich mich verbindlich für oben beschriebene Lehrgangsmaßnahme an.

Name:

Geb.- Datum:

Vorname:

Adresse:

Tel. Festnetz:

Tel. Mobil:

Verein:

Mailadresse:

Erfahrung Trampolinturnen:

Datum:

Unterschrift:

Meldung per Post oder Mail an:

H.- J. Michels

Lohstr. 49d

45359 Essen

Tel.: 0170 90 789 57

Mail: pingo.m@t-online.de

Weitere Informationen folgen nach Meldeschluß

Gemeinschaft Essener Turnvereine e.V.

Fachgebiet Trampolinturnen

H.- J. Michels

