



34. Speyergau-Seminar

Anmeldung bis 02. September!

Samstag, 09. September 2023

Rheinhalle Maximiliansau
Hermann-Quack-Straße
76744 Wörth/Maximiliansau

ab 8.30 Uhr
9.00 Uhr

Anreise der Teilnehmer, allgemeine Informationen
Begrüßung und Eröffnung

	Halle 01	Halle 02	Halle 03	Gym.-Halle
	AK 01	AK 04		AK 10
9.15 - 10.45 Uhr	<i>Gerättumen</i>	<i>Gerättumen</i>		<i>Fitness & Gesundheit</i>
	Sprünge von Bock bis Sprungtisch	Turnspezifische Erwärmung am Boden		Wirbelsäulengymnastik
	Stefan Hertel	Lena Dörr		Simone Herbst
	AK 02	AK 05	AK 07	AK 11
11.15 - 12.45 Uhr	<i>Gerättumen</i>	<i>Gerättumen</i>	<i>Kinderturnen, Klein-Kind-Turnen</i>	<i>Fitness & Gesundheit</i>
	Krafttraining im Gerättturnen	Überschläge vorwärts und rückwärts am Boden	Ringern & Raufen (Miteinander – Gegeneinander)	Fit im Alter (Spiele für Ältere)
	Stefan Hertel	Lena Dörr	Pia Stoffel	Simone Herbst
	AK 02 (Wdh)	AK 05 (Wdh)	AK 08	AK 12
13.15 - 14.45 Uhr	<i>Gerättumen</i>	<i>Gerättumen</i>	<i>Eltern-Kind- und Klein-Kind-Turnen</i>	<i>Fitness & Gesundheit</i>
	Krafttraining im Gerättturnen	Überschläge vorwärts und rückwärts am Boden	Fit mit Alltagsmaterialien	Stretch & Relax
	Stefan Hertel	Lena Dörr	Pia Stoffel	Simone Herbst
	AK 03	AK 06	AK 09	AK 13
15.15 - 16.45 Uhr	<i>Gerättumen männlich</i>	<i>Gerättumen weiblich</i>	<i>Eltern-Kind- und Klein-Kind-Turnen</i>	<i>Fitness & Gesundheit</i>
	Scherbewegungen am Seitpferd	Grundlagen am Balken	Kleine Halle – wenig Geräte	Body Workout
	Stefan Hertel	Lena Dörr	Pia Stoffel	Simone Herbst

AK 01 Sprünge von Bock bis Sprungtisch			
Der Sprung dient unter anderem dazu, die Sprungkraft zu schulen. Zugleich werden Körperbeherrschung und Reaktionsvermögen trainiert. Mit Bock, Pferd, Kasten und Sprungtisch stehen zahlreiche Möglichkeiten zur Verfügung. Dementsprechend unterschiedlich fallen auch die jeweiligen Übungen aus.			
Fachbereich	Gerätturnen	Referent	Stefan Hertel
AK 02 Krafttraining im Gerätturnen			
Krafttraining und Gerätturnen sind zwei untrennbare Begriffe. Das Krafttraining dient der Beseitigung von turnspezifischen Schwachstellen. Dadurch können neue turnerische Elemente mit größerer Präzision, Ausstrahlung und Ästhetik geturnt werden. Zusätzlich dient das Krafttraining der Verletzungsprophylaxe.			
Fachbereich	Gerätturnen	Referent	Stefan Hertel
AK 03 Scherbewegungen am Seitpferd			
Scherbewegungen gehören zu den elementaren Übungselementen am Seitpferd. Kraft, Beweglichkeit und Koordination müssen in Einklang während der Stützphase gebracht werden. Es werden unterschiedliche Vorübungen und Ausführungshinweise gegeben, sowie Kombinationen einzelner Teile besprochen.			
Fachbereich	Gerätturnen männlich	Referent	Stefan Hertel
AK 04 Turnspezifische Erwärmung am Boden			
Zu jedem Training gehört ein (spezifisches) Aufwärmtraining. In der Einheit sollen turnspezifische Kraft- und Dehnübungen vorgestellt werden, die auf das folgende Gerättraining vorbereiten.			
Fachbereich	Gerätturnen	Referent	Lena Dörr
AK 05 Überschläge vorwärts und rückwärts am Boden			
Vorstellung verschiedener Überschlagsbewegungen und methodische Schritte zum Erlernen dieser.			
Fachbereich	Gerätturnen	Referent	Lena Dörr
AK 06 Grundlagen am Balken			
Grundlagenelemente am Balken inkl. der Vorstellung des Balkenkonzeptes des DTB und Trainingsmethodik einzelner Elemente, wie z.B. Handstand, Rad, verschiedene Abgänge etc.			
Fachbereich	Gerätturnen weiblich	Referent	Lena Dörr

AK 07 Ringen & Raufen (Miteinander – Gegeneinander)

Hier geht es um das Thema „Kräftemessen“. Kinder raufen gerne miteinander, messen ihre Kräfte. Durch gezielte Spiele lernen Kinder, dass dieses gegeneinander auch immer ein miteinander ist. Das Einhalten von Regeln, die Erfahrung „Wie stark bin ich“, daneben die Förderung der konditionellen Fähigkeiten oder das Erfahren von Körperspannungen sind Nebeneffekte, die zur ganzheitlichen Entwicklung von Kindern beitragen.

Fachbereich	Kinderturnen, Klein-Kinder-Turnen	Referent	Pia Stoffel
-------------	--	----------	--------------------

AK 08 Fit mit Alltagsmaterialien

Alltagsmaterialien können vielseitig eingesetzt werden. Gerade im Eltern-Kind/Kleinkind-Bereich ist das Thema „Materialerfahrung“ ein wichtiger Punkt, der häufig vergessen wird.

Fachbereich	Eltern-Kind-Turnen, Klein-Kind-Turnen	Referent	Pia Stoffel
-------------	--	----------	--------------------

AK 09 Kleine Halle – wenig Geräte

In vielen Vereinen besteht leider nicht die Möglichkeit, große Bewegungslandschaften zu bauen. Dasselbe gilt häufig auch für Kindertageseinrichtungen. Zwei Bänke, einige kleine Matten und maximal ein Weichbodenmatte stehen oft nur zur Verfügung. Wir versuchen in diesem Workshop aus wenig viel zu machen.

Fachbereich	Eltern-Kind-Turnen, Klein-Kind-Turnen	Referent	Pia Stoffel
-------------	--	----------	--------------------

AK 10 Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik muss nicht altmodisch sein. Kräftige und mobilisiere Deinen Halteapparat.

Fachbereich	Fitness & Gesundheit	Referent	Simone Herbst
-------------	---------------------------------	----------	----------------------

AK 11 Fit im Alter (Spiele für Ältere)

Tolle Spiele für mehr Bewegung älterer Menschen. Einfache Ideen, die Deine Stunde abwechslungsreicher gestalten.

Fachbereich	Fitness & Gesundheit	Referent	Simone Herbst
-------------	---------------------------------	----------	----------------------

AK 12 Stretch & Relax

Von der entspannenden Gelenkmobilisation bis hin zum Stretching. Hier darf Dein Körper zur Ruhe kommen.

Fachbereich	Fitness & Gesundheit	Referent	Simone Herbst
-------------	---------------------------------	----------	----------------------

AK 13 Body Workout

Kombinierte Übungen mit und ohne Step. Du bekommst neue Ideen oder erinnerst Dich wieder an Übungen, die vielleicht einfach nur in Vergessenheit geraten sind.

Fachbereich	Fitness & Gesundheit	Referent	Simone Herbst
-------------	---------------------------------	----------	----------------------