

IDEENBÖRSE 2021

JUGEND/WETTKAMPFSPORT

Ein tolles Fortbildungs-Wochenende für alle Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Helfer und Sportbegeisterten im HBTG:

- Infos und Ideen für deine Stunden
- Zeit für Gespräche und Ideen
- Die Fortbildung wird mit 8 UE für die Verlängerung der Übungsleiterlizenz der 1. Lizenzstufe angerechnet. Siehe detaillierte Informationen zu den Lizenzverlängerungen im BTB.

Termin:	Sonntag, 19. September 2021
Ort:	Überlingen, Geräturnhalle
Ausrichter:	HBTG
Zeitplan:	jeweils 9.00 - 16.15 Uhr
Meldeschluss:	Sonntag, 29. August 2021
Kosten:	40,- € für Mitglieder, 80,- € für Nichtmitglieder Es können auch einzelne Workshops für 15,-€ besucht werden.
Anmeldung:	Formular unter www.hbtg.de
Verantwortlich:	Heike Halter

Ideenbörse 2021

AK	Themen	Referent/in	Kurzbeschreibung des Workshops
101	Krafttraining im Gerätturnen	Carsten Holt-schmidt	Ein Krafttrainingsprogramm kann so erstellt werden, dass alle typischen Aktionen, die im Turnen immer wieder vorkommen, in irgendeiner Weise beinhaltet sind
102	Ballett und Haltungsschulung	Natalie Obholz	Schulung der Beweglichkeit, Spannung und Kraft. Komplexes Krafttraining für den ganzen Körper, Gleichgewichtsschulung und Verbesserung der aktiven Beweglichkeit
201	Hocke und Überschlag am Sprungtisch	Carsten Holt-schmidt	Voraussetzungen erarbeiten, Anlauf- und Absprungschulung, Sprunghocke, Handstützüberschlag, auf Wunsch auch Drehungen in der 1. und 2. Flugphase
202	Choreografie und Musikauswahl für die Gestaltung von Kürübungen und Showauftritten	Natalie Obholz	In diesem Workshop bekommt ihr Tipps für eine spannende Choreografie
301	Basiselement Handstand	Sascha Garni	Was sind die Voraussetzungen für einen sauberen Handstand und mit welchen Übungen kann man die Handstandposition perfektionieren?
302	Koordinations- und Konzentrationsspiele	Lisa Wiggenghauser	Koordination und Konzentration – kinderleicht verpackt
401	Erwärmung und Grundagentraining für das Gerätturnen	Sascha Garni	Grundagentraining im Rahmen der Erwärmung zum Aufbauen einer Basis für das Turnen an den Geräten. Effektives Aufwärmen, Erarbeitung von Grundpositionen, Spannungsübungen und Verbesserung der physischen Leistungsfaktoren Kraft, Beweglichkeit und Koordination.
402	gymnastische Sprünge und Drehungen am Boden	Lisa Wiggenghauser	Absprung und Landung, Armhaltung, Korrekturen, mit Hinweis auf die Wertigkeit der Elemente, die technischen Anforderungen und die Auswirkung der Wertungsbestimmungen auf mögliche Ausführungsfehler