



Turnverband Rechter Niederrhein e.V.

Verband für Spitzen-, Breiten-, Gesundheits- und Freizeitsport im Rheinischen Turnerbund

Oberhausen, Januar 2012
R.Nr.: 0212

An alle Vereine im Turnverband Rechter Niederrhein e. V.
mit der Bitte um Weiterleitung an alle Trainer/innen Übungsleiter und Aktive

Herzliche Einladung zu vier Lehrgängen „Trampolinleistungsschulung 2012“

Veranstalter: Turnverband Rechter Niederrhein
Bereiche: Trampolinturnen
Ort: Voerde, Sport- und Mehrzweckhalle, Steinstrasse gegenüber Nr.46
Zeitpunkt: Sa, 04.02.2012, 9.00 – 14.30 Uhr
Sa, 21.04.2012, 9.00 – 14.30 Uhr
Sa, 02.06.2012, 9.00 – 14.30 Uhr
Sa, 01.09.2012, 9.00 – 14.30 Uhr
Referenten: Trainer mit B-Lizenz des DTB (Joachim Vogel, Wolfgang Wagner)
Lehrgangsleitung: Daryl Kopf/Ursel Lefort
Zielgruppe: Aktive Trampolinturner/innen
Trainer/innen und Übungsleiter/innen im Trampolinturnen
Teilnehmerzahl: max. 20 Teilnehmer
Meldeschluss: jeweils eine Woche vor dem o.g. Termin
Buchung über das Anmeldeformular des TV R N (www.tv-r-n.de) an:
Turnverband Rechter Niederrhein, Dieter Börgers
Frankenstr. 6, 46147 Oberhausen
Fax 0208 – 688682, E-Mail: info@tv-r-n.de
und ggf. Ursel Lefort, E-Mail: u.lefort@tv-r-n.de
*Meldungen erfolgen unter Angabe von Verein, Namen, Adresse und Tel.-Nr.,
evtl. auch E-Mail-Adresse des Ansprechpartners*

Lehrgangsgebühr: keine

Inhalte der Lehrgänge:

Die aktiven Trampolinturner sollen in Haltung und Übung entsprechend verschiedener Schwierigkeitsstufen geschult werden.

Angebot je Lehrgang von 3 verschiedenen Kategorien/Schwierigkeitsstufen.

1. Einsteiger: erlernen der Technik für Sitz- und Rückensprünge, Voraussetzung schaffen und erlernen des Salto C (gehockt) und B (gebückt)
2. Aufbauend auf das Können vom Salto B und C: erlernen von Saltos mit ½ Drehung (Barani) sowie Schrittweise erlernen von Saltos zum Sitz, Rücken, Bauch
3. Fortgeschrittene: weiterführendes erlernen von Codi, Babyfliffis, Doppel- und Schraubensaltos

Die Trainer/ÜL des Lehrganges sollen in die Lage versetzt werden selbstständig mit ihren Turner/innen entsprechend des Leistungsstandes das Training fortzusetzen.

Mit freundlichen Grüßen

Daryl Kopf (Fachwart Trampolinturnen)