

Programmübersicht 19.09.21, Stuttgart Tivoli Halle

Fachtagung Trampolinturnen

Jetzt Anmelden

Gymnet Nr.: TC-10-0400-0-0102/21

09:00 – 09:15 **Begrüßung****09:15 - 10:45****Athletische Grundlagen: Ein guter Start ins Trampoltraining mit Übungen, die Spaß machen***Ref: Rainer Schrempf*

Auch in diesem Jahr wird es wieder um komplexe koordinative Dinge gehen, die von den Trainern durchaus selbst ausprobiert werden sollen. Dazu kommen im konditionellen Bereich vor allem Übungen zur Stabilisierung des Mittelkörpers und Übungen zur Beweglichkeit in den großen Körpergelenken. Wer Antworten auf bestimmte Fragen sucht kann diese gerne im Vorfeld stellen.

Sie werden dann im Workshop oder persönlich gerne beantwortet. Der Aufforderungscharakter der Übungen sollte dabei helfen, dass die Anstrengung in den Hintergrund tritt. Also bitte Spaß, viel positive Energie und ein Handtuch mitbringen. 😊.

09:15 - 10:45**Spielerische Erwärmung für das Jump & Fun und Trampoltraining***Ref: Tom Arendt*

Eine gute Erwärmung ist in jedem Sport wichtig. Im Workshop erarbeiten wir spielerische Formen der Erwärmung als Vorbereitung speziell für das Jump & Fun und Trampoltraining.

Neben der spielerischen Erwärmung von Beinen, Mittelkörper und Armen geht es um Orientierungsfähigkeiten, Vertrauen und einer Portion Mut.

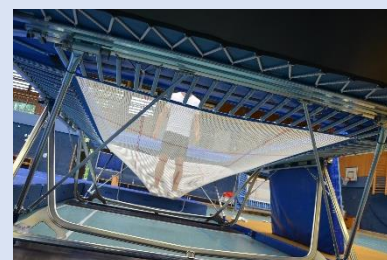
11:00 - 12:30**Landeskaderkriterien: Gymnastische Voraussetzungen, die nicht nur den Spitzenathleten helfen.***Ref: Thorsten Scheibler*

Landeskader stellen ein Förderinstrument im Spitzensport dar. Zur Aufnahme in die Kaderstruktur müssen u.a. gymnastische Anforderungen erfüllt werden. Die Übungen sind aber nicht nur für den Spitzensport interessant, denn sie zeigen auf, welche Muskelgruppen oder Bewegungsabläufe im Trampolinturnen benötigt werden. Im Wettkampf- und Breitensport helfen die Übungen ebenfalls, um die Qualität der Sprünge auf dem Trampolin zu verbessern. In diesem Workshop werden exemplarisch Übungen aus den Landeskaderkriterien gezeigt, wie sie aufeinander aufbauen und wie sie im Training eingebunden werden können.

11:00 - 12:30**Der Start auf dem Trampolin – Tuchgewöhnung und Grundsprünge***Ref: Tom Arendt*

Grundlagentraining auf dem Trampolin kann viel Spaß machen.

Um den Start auf dem Trampolin zu erleichtern, werden im Workshop die ersten Schritte auf dem Trampolin erarbeitet. Empfehlenswert ist es, diese und ähnliche Übungen am Anfang jeder Jump&Fun- / Trampolin-Trainingseinheit einzubauen.

12:30 – 13:30 **Mittagessen**

14:00 - 15:30

Aktuelle Entwicklung im Leistungssport Trampolinturnen

Ref: Michael Kuhn

Der STB-Landestrainer und ehemalige Bundestrainer Michael Kuhn berichtet in einem Vortrag über die aktuelle Entwicklung im Leistungssport. Hierbei geht er speziell auf die Auswirkungen des neuen Code de Pointage ein. Als leitender Stützpunktrainer bringt er viel Wissen und langjährige Erfahrung mit in diesen Workshop. Seid also gespannt!

14:00 - 15:30

Doppelmini – erste Kombinationen, auf zum Turnfest

Ref: Florian Strobel

In diesem Workshop werden wir uns mit dem Doppelminitramp als Wettkampfgerät auseinandersetzen. Konkret starten wir dabei mit den Übungen, die am Turnfest gefordert sind und geturnt werden können. Hierbei lernt ihr neben den Pflichtübungen auch Grundlagen zur Bewertung und den geltenden Abzügen kennen.

15:45 – 17:15

Hilfestellung bei Salto und mehr. Einsatz der Deckenlonge

Ref: Florian Strobel

In diesem Workshop steht das Thema Hilfestellung im Focus. Neben bekannten Methoden, die ihr von den einfachen Saltos kennt, wollen wir ein paar alternative Hilfsmittel einsetzen - bis zur Deckenlonge.

Gerne können wir hierbei auf eure Fragen zur Hilfestellung bei konkreten Sprüngen eingehen und ihr die Hilfestellung unter Anleitung üben.

15:45 - 17:15

Großtrampolin: Spiel und Spaß

Ref: Rebecca Heidler

Spiel, Spaß und Spannung ist das Motto dieses Workshops. Mit dem Trampolin sind eine Menge Spielvarianten möglich. Gemeinsam werden wir Ideen für Spiele auf dem und ums Trampolin herum erarbeiten und freuen uns auf viele Ideen der Teilnehmer - für einen regen Wissensaustausch.

17:15 – 17:45 Feedback und Abschlussgespräch

Referenten

- Rebecca Heidler**
- C-Lizenz Trampolinturnen
 - Jugendvertreterin Trampolin STB
 - Jump & Fun Team
- Florian Strobel**
- Kamprichterwart STB Trampolin
 - A-Lizenz Trampolinturnen
 - Referent Basisschein & Trainerausbildung
- Rainer Schrempf**
- Lehrteam STB & DTB
 - Landestrainer Kutu im STB 1986-2017
 - Sportexamen Sportwissenschaften
 - A-Trainer

- Tom Arendt**
- C-Lizenz Trampolinturnen
 - Jump & Fun Team
 - Schule turnt
- Thorsten Scheibler**
- B-Lizenz Trampolinturnen
 - Sportwart Trampolinturnen STB
 - Sportlicher Leiter TB Ruit Trampolin
- Michael Kuhn**
- Leitender Stützpunktrainer am BSP Ruit
 - Life Kinetik Trainer
 - Diplomlehrer, A-Lizenz, internationale Lizenz der FGI brevet Level 3
 - 20 Jahre Bundestrainer, 5x Olympische Spiele als Trainer
 - 2006 im Lehrteam FIG-Akademie, internationale Traineraus-/fortbildungen