



**Turn10® - das österreichische Turnprogramm und das neue Schulturnprogramm**

## **Ausschreibung zum Turn10®- Methodikkurs**

**Veranstaltungsnummer 39553**

<b>Organisator:</b>	<b>Österreichischer Fachverband für Turnen (ÖFT)</b>																														
<b>Termin:</b>	<b>Samstag, 26. 2. 2011 – Sonntag, 27. 2. 2011</b>																														
<b>Ort:</b>	<b>Turnhalle Perg</b> Jahnstraße 2, 4320 Perg																														
<b>Inhalt:</b>	<i>Turn10® - das neue österreichische Turnprogramm wird von allen Dachverbänden in Österreich als Wettkampfprogramm geturnt. Seit dem Schuljahr 2010/11 wird es auch in den Schulen (statt ÖLTA) verwendet.</i> Bei dieser Schulung werden <b>turnerische Grundlagen</b> sowie <b>Elemente des Turn10®- Programms</b> methodisch erarbeitet.																														
<b>Zeitplan:</b>	<table border="1"><tr><td colspan="2"><b>Samstag, 26. 2. 2011 Modul 1 (Einsteiger)</b></td></tr><tr><td>10:00 – 11:00</td><td>Grundlagen (Aufwärmen, Kräftigen, Dehnen)</td></tr><tr><td>11:00 – 12:30</td><td><i>Boden:</i> Rolle vw, Rolle rw (d.d. Handstand), Rad, Handstand</td></tr><tr><td>12:30 – 13:00</td><td><i>Sprung:</i> Absprung/Landung, Hocke, Grätsche</td></tr><tr><td>15:00 – 15:30</td><td><i>Barren:</i> Grundlagen, Schwingen, Rolle vw.</td></tr><tr><td>15:30 – 16:30</td><td><i>Reck:</i> Auf-, Um-, Felgunterschwung,</td></tr><tr><td>16:30 – 17:00</td><td><i>Tramp:</i> Grundschule</td></tr><tr><td>17:00 – 18:00</td><td><i>Balken:</i> Grundschule, gymn. Spr., Abgang</td></tr><tr><td colspan="2"><b>Sonntag, 27. 2. 2011 Modul 2 (Fortgeschrittene + Einsteiger)</b></td></tr><tr><td>09:00 – 09:30</td><td><i>Balken:</i> Rad, Handstand</td></tr><tr><td>09:30 – 10:30</td><td><i>Boden:</i> Rondat, Überschlag, Flick</td></tr><tr><td>10:30 – 11:30</td><td><i>Reck:</i> Kippe, Schwingen</td></tr><tr><td>11:30 – 12:00</td><td><i>Sprung:</i> Überschlag</td></tr><tr><td>12:00 – 12:30</td><td><i>Tramp:</i> Salto</td></tr><tr><td>12:30 – 13:00</td><td><i>Barren:</i> Kippe, Oberarmstand</td></tr></table>	<b>Samstag, 26. 2. 2011 Modul 1 (Einsteiger)</b>		10:00 – 11:00	Grundlagen (Aufwärmen, Kräftigen, Dehnen)	11:00 – 12:30	<i>Boden:</i> Rolle vw, Rolle rw (d.d. Handstand), Rad, Handstand	12:30 – 13:00	<i>Sprung:</i> Absprung/Landung, Hocke, Grätsche	15:00 – 15:30	<i>Barren:</i> Grundlagen, Schwingen, Rolle vw.	15:30 – 16:30	<i>Reck:</i> Auf-, Um-, Felgunterschwung,	16:30 – 17:00	<i>Tramp:</i> Grundschule	17:00 – 18:00	<i>Balken:</i> Grundschule, gymn. Spr., Abgang	<b>Sonntag, 27. 2. 2011 Modul 2 (Fortgeschrittene + Einsteiger)</b>		09:00 – 09:30	<i>Balken:</i> Rad, Handstand	09:30 – 10:30	<i>Boden:</i> Rondat, Überschlag, Flick	10:30 – 11:30	<i>Reck:</i> Kippe, Schwingen	11:30 – 12:00	<i>Sprung:</i> Überschlag	12:00 – 12:30	<i>Tramp:</i> Salto	12:30 – 13:00	<i>Barren:</i> Kippe, Oberarmstand
<b>Samstag, 26. 2. 2011 Modul 1 (Einsteiger)</b>																															
10:00 – 11:00	Grundlagen (Aufwärmen, Kräftigen, Dehnen)																														
11:00 – 12:30	<i>Boden:</i> Rolle vw, Rolle rw (d.d. Handstand), Rad, Handstand																														
12:30 – 13:00	<i>Sprung:</i> Absprung/Landung, Hocke, Grätsche																														
15:00 – 15:30	<i>Barren:</i> Grundlagen, Schwingen, Rolle vw.																														
15:30 – 16:30	<i>Reck:</i> Auf-, Um-, Felgunterschwung,																														
16:30 – 17:00	<i>Tramp:</i> Grundschule																														
17:00 – 18:00	<i>Balken:</i> Grundschule, gymn. Spr., Abgang																														
<b>Sonntag, 27. 2. 2011 Modul 2 (Fortgeschrittene + Einsteiger)</b>																															
09:00 – 09:30	<i>Balken:</i> Rad, Handstand																														
09:30 – 10:30	<i>Boden:</i> Rondat, Überschlag, Flick																														
10:30 – 11:30	<i>Reck:</i> Kippe, Schwingen																														
11:30 – 12:00	<i>Sprung:</i> Überschlag																														
12:00 – 12:30	<i>Tramp:</i> Salto																														
12:30 – 13:00	<i>Barren:</i> Kippe, Oberarmstand																														
<b>Teilnehmer:</b>	Jeder aus <b>Schule</b> und <b>Verein</b> ist eingeladen teilzunehmen. Da es mit Turn10 jetzt ein Programm für ALLE gibt, möchten wir besonders die Kooperationsmöglichkeiten zwischen Schule und Verein hervorstreichen.																														
<b>Lehrkraft:</b>	Mag. Wolfgang (Beme) Neumayer																														
<b>Kosten:</b>	Modul 1: € 60 (€ 35 übernimmt der ÖFT) = <b>€ 25</b> Modul 2: € 40 (€ 20 übernimmt der ÖFT) = <b>€ 20</b> <b>Beide Module 1 und 2 € 35</b>																														
<b>Mitzubringen:</b>	<b>Turn10®-</b> Elementkatalog, Reglement, Leitbilder <i>Unterlagen sind auf <a href="http://www.turn10.at">www.turn10.at</a> zum Downloaden, bzw. im Shop erhältlich.</i>																														
<b>Anmeldungen:</b>	Bis Donnerstag, 24. 2. 2011 mit angehängtem Formular an den ÖFT. <u>Zahlungsmodalitäten:</u> <i>Nach der Anmeldung wird eine Rechnung zugesendet.</i>																														

**Wir freuen uns auf Euer Kommen, mit sportlichen Grüßen**



Bitte ausgefüllt an [office@turn10.at](mailto:office@turn10.at) oder  
per FAX: +43 1 505 51 79 20 oder  
an ÖFT- Turn10®, Schwarzenbergplatz 10, 1040 Wien senden.

Ich melde folgende Teilnehmer verbindlich zum **Turn10®- Methodikkurs** am  
**26./27. 2. 2011** in **Perg** an:

Name	Verein/ Schule	Tel.	Re- Adresse	E-Mail	Modul 1/2



Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_