






# LEITFADEN





## für Gerätturnen und Turn10

SMS-Halle, Eingang Bonvicinistraße, 3430 Tulln







### Stufe 1: Gerätturnen „spielerisch“

-  Donnerstag 17:45 – 19:15 Uhr
-  ab 5 Jahren
-  1x pro Woche
-  spielerisches Bewegen und Turnen an Geräten
-  keine Vorkenntnisse erforderlich






### Stufe 2: Gerätturnen „fortgeschritten“

-  Mittwoch 17:45 – 19:15 Uhr
-  ab 6 Jahren
-  1x pro Woche
-  Turnen an den Geräten: Kasten, Reck, Mini-Trampolin, Boden, Balken und Barren Voraussetzungen: Rolle vorwärts, Rad, Sprung in den Stütz am Reck

### Stufe 3: Turn10 Gruppe 2

-  Montag und Donnerstag 17:45 – 19:45 Uhr
-  ab 6 Jahren
-  2x pro Woche verpflichtendes Training
-  leistungsorientiertes Training und Teilnahme an Wettkämpfen
-  Voraussetzungen: Rad, Handstand, Rolle vorwärts und rückwärts, Aufschwung (Reck), Hockwende Kasten, Beherrschung der Basisübungen am Schwebebalken
-  Fixplatz gibt es erst nach einem Vorturnen

### Stufe 4: Turn10 Gruppe 1

-  Dienstag 17:45 – 20:00 Uhr und Freitag 17:00 – 19:00 Uhr
-  ab 7 Jahren 2x pro Woche verpflichtendes Training
-  leistungsorientiertes Training und Teilnahme an Wettkämpfen
-  Voraussetzungen: siehe Turn10 Gruppe 2 + Hocke Kasten, Umschwung Reck, Rondat...
-  Fixplatz gibt es erst nach einem Vorturnen