

LEITFADEN

Gerätturnen / Turn 10

SMS-Halle, Eingang Bonvicinistraße, 3430 Tulln

Stufe 1 = Gerätturnen „spielerisch“

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

Stufe 2 = Gerätturnen „fortgeschritten“

- Donnerstag 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 = Turn 10 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 = Turn 10 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