

**Sportartspezifischer Teil der Trainer - B Ausbildung  
Gerätturnen weiblich vom 21. – 23.08.2020  
in Frankfurt/Main**



**Zeitplan**

**Freitag, 21.08.2020**

*Anreise und Anmeldung*

13:30 Uhr	<b>Begrüßung, Triaden<sup>1</sup></b>	<b>Gerätturnhalle oben</b>	<b>Dr. Kathrin Staufenbiel</b>
	<b>Gymnastik</b>	<b>Gerätturnhalle oben</b>	<b>Ulla Koch/David Mau</b>
14:00 – 15:30	Grundausbildung, Haltungsschulung, Mittelkörper (Ballett)		
15:45 – 17:00	Gymnastische Sprünge und Drehungen		
17:00 – 17:30	Aktive und passive Dehnung		
17:30 – 18:00	<i>Arbeit in Triaden, Fragen und Antworten</i>		
18:00 – 19:00	<i>Abendessen</i>		
19:15 – 20:45	<b>Kraft, Fitness und HIT</b>	<b>Gerätturnhalle oben</b>	<b>Dr. Petra Nissinen</b>

**Samstag, 22.08.2020**

*Frühstück*

08:30 – 09:00	<i>Arbeit in Triaden, Fragen für Tag 2</i>		
	<b>Balken</b>	<b>Gerätturnhalle oben</b>	<b>Ulla Koch/David Mau</b>
09:00 – 10:00	Grundlagen nach DTB Konzept (CA Orchard)		
10:00 – 10:45	Choreografie und gymnastische Sprünge und Drehungen (Hinführung zum CdP)		
11:00 – 12:30	Akrobatische Elemente (aus den P-Übungen) und Abgang Rondat		
12:30 – 12:45	<i>Arbeit in Triaden, Fragen und Antworten</i>		
13:00 – 14:00	<i>Mittagessen</i>		
	<b>Trampolin</b>	<b>Gerätturnhalle oben</b>	<b>Sergei Slastnych/David Mau</b>
14:00 – 16:00	Grundlagen (Kaboom, Schraube vw. und rw. Doppelsalto vw. und rw.)		
	<b>Sprung</b>	<b>Gerätturnhalle oben</b>	<b>David Mau/Sergei Slastnych</b>
16:15 – 17:15	(An)Laufschulung		
17:15 – 18:45	Hinführung zu Yurchenkosprüngen Einsprungverhalten und methodische Hinführung zu vw. Sprüngen		
19:00 – 20:00	<i>Abendessen</i>		

---

<sup>1</sup> **Triade:** Bezeichnung der Kleingruppen, 3er Teams, die sich gegenseitig unterstützen. Die Triaden werden zu Beginn des Wochenendes von uns gebildet und stimmen sich im Laufe des Wochenendes immer wieder ab.

## Sonntag, 23.08.2020

	<i>Frühstück und Zimmer räumen</i>		
08:30 – 09:00	<i>Arbeit in Triaden, Fragen für Tag 3</i>		
	<b>Stufenbarren</b>	<b>Geräturnhalle oben</b>	<b>David Mau/Sergei Slastnych</b>
09:00 - 09:45	Rollprogramme und Handstandkreise		
09:45 – 10:30	Riesenfelge rückwärts		
10:45 – 11:15	Holmnahe Elemente		
11:15 – 11:45	Kammriesen		
11:45 – 12:15	erste Flugelemente (Konter)		
12:30 – 13:30	<i>Mittagessen</i>		
	<b>Boden</b>	<b>Geräturnhalle oben</b>	<b>Sergei Slastnych/David Mau</b>
13:30 – 14:45	Grundlagenakro rw (Rondat bis Strecksalto)		
14:45 – 15:45	Hilfestellungen: z.B. methodischer Aufbau Kasten und Minitramp (Rondat, Flick-Flack, Salti)		
15:45 – 16:30	Grundlagenakro vw (Schrittüberschlag bis Strecksalto)		
16:30 – 17:00	<i>Fragen und Antworten, danach Lehrgangsabschluss</i>		

### Referent\*innen (nach Reihenfolge in der Ausbildung):

Dr. Kathrin Staufenbiel	Referentin für Bildung und Personalentwicklung DTB
Ulla Koch	Cheftrainerin Gerätturnen weiblich
David Mau	Studierender der Trainerakademie Köln
Dr. Petra Nissinen	Wissenschaftliche Mitarbeiterin am OSP Hessen
Sergei Slastnych	ehemaliger Kadertrainer Saarland

**Bitte beachten Sie, dass dies ein vorläufiger Zeitplan ist und sich noch Änderungen ergeben können.**