



Als Aufbaukurs zum Kinderturnen, das von September bis Jänner stattfand, bieten Maria Rohrhofer und Carina Pfaffenbichler im zweiten Schulsemester das Boden- und Geräteturnen für Volksschulkinder an. Die Kinder lernen in zehn Einheiten verschiedene Geräte kennen und wir (er)arbeiten mit ihnen gemeinsam an ihren Fähig- und Fertigkeiten.

Wir, das Trainerinnenteam, wollen den Kindern eine grundlegende Ausbildung im Boden- und Geräteturnen ermöglichen. Das Turnen am Boden und an den Geräten stärkt zum Einen den Körper der Kinder und zum Anderen gewinnen sie durch positive Erlebnisse viel an Selbstvertrauen dazu. Außerdem macht den Kindern das Turnen mit Geräten wahnsinnigen Spaß und sie haben die Möglichkeit sich in einer gesicherten Umgebung auszutoben und ihr Können zu erproben.



Der Ablauf einer Boden- und Geräteturnstunde sieht folgendermaßen aus:

- Allgemeines Aufwärmen (Spiel, Tanz,...)
- Aufbau der Geräte
- Spezielles Aufwärmen und Mobilisieren der Gelenke (einzelne Muskeln werden nochmals durch gezielte Übungen aufgewärmt)
- Turnen an den Geräten
- Cool down

Kursleiterin:
Maria Rohrhofer
Dipl. Kindergesundheitstrainerin

Co-Kursleiterin:
Carina Pfaffenbichler
Dipl. Vitaltrainerin und
Dipl. Kindergesundheitstrainerin



Samstag, 10:00-11:30 Uhr, 03.03.2012 – 12.05.2012
Turnsaal der Hauptschule St. Peter/Au