



# KTV

Kreisturnverband Stormarn e.V.

Verband für Leistungs-, Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport im Kreis Stormarn

---

## Fortbildung Gerätturnen weiblich

Veranstalter: KTV Stormarn e.V.  
Leitung: KOTW Torsten Schliecker und FW Gerätturnen weiblich Ulrike Engel  
Referentin: Elena Schachtmeier, Kiel  
Ort: Bargteheide, Sporthalle der DBS, Am Schulzentrum, 22941 Bargteheide  
Termin: 14.09. 2019, 14:00 – 19:00 Uhr  
Zielgruppe: Übungsleiter/-innen und C-Trainer/-innen Gerätturnen weiblich (Wettkampfbereich)

Anmeldung: nur per Mail auf KTV Meldebogen an [info@ktv-stormarn.de](mailto:info@ktv-stormarn.de)  
Meldeschluss: 05.09.2019  
Lehrgangsgebühr: 23,00 € pro Teilnehmer, max. 25 Teilnehmer  
Zahlung: nach Erhalt der Teilnahmebestätigung

*Diese Fortbildung wird zur Verlängerung der ÜL-Lizenzen Gerätturnen und Trainer C Gerätturnen mit 6 LE anerkannt.*

---

### Inhalte:

Unser Hauptaugenmerk liegt in diesem Jahr auf Boden und Barren für P-Stufen- und Kürturnerinnen.

#### Boden

- Rolle über die gestreckten Beine mit rw. zur Felgrolle  
Schrittüberschlag/Überschlag,
- richtiger Ansatz zum Rondat und / mit Flick Flack
- Bogengang unter Beachtung des Arm-Rumpfwinkels
- Grundlagen von Drehungen mit guter Ausführung,
- Gymnastische B und C Teile
- Spagat Sprünge entwickelt nicht entwickelt, aktives Öffnen

#### Barren

- Kippen, Felgen vorlings, freie Felge in den Handstand
- Einfache Flugelemente zwischen den Holmen, auch vom oberen zum unteren Holm
- Konter- und Grätschunterschwing, Langhangschwünge und halber Riese
- Riesenfelge mit Hilfestellung für Trainerinnen, was mache ich bei größeren Turnerinnen?
- Wie baue ich die Kraft für das Turnen am Barren auf?

**TURNEN!**  
GERÄTTURNEN 