



Ablaufplanung Basisschein I

Samstag, den . . .

Material bereitlegen

- Lehrgangsunterlagen, Namensschilder
- Bücher und Video
- Kopien
- Spielekiste
- Musik
- Videokamera

Vorbereitung

- Kopien Unterlagen
- Klassenzimmer

Begrüßung

- Zur Person
- Duzen oder Siezen
- Namensschilder verteilen

Formales

- Teilnehmerliste ausfüllen lassen
- Hinweis Feedbackbogen
- Hinweis Teilnahmebescheinigung

Vorstellungsrunde

- Name, Tätigkeit
- Erfahrungen
- Zielsetzung, Erwartung zum Lehrgang

Grundregeln Praxis

- Getränke in den Regieraum
- Aktive Mitarbeit
- Laufen nur mit rutschfester Fußbekleidung
- **Vorbild sein**

Gerätekunde

- Trampolin im Geräteraum
- Transport, Platzierung in der Halle
- Aufbau und Sicherheit
- Absicherung mit Matten

Erwärmung: Gewöhnungsübungen

- Absteigen erklären
- Üben im Strom
- Rückweg: Dehnübungen
- Hinweise zur Organisationsform

Strecksprung und Fußsprünge

- Sicherheit vor Sprunghöhe
- Technik Strecksprung
- Technik Fußsprünge
- Sprünge erfinden
- Sprungverbindungen
- P-Übungen (P1)
- Seilspringen

Fußsprungschrauben

- Armführung ausprobieren
- Impulsgabe besprechen
- Verbindung Fußsprünge mit Schrauben
- Tip-Top

Mittagspause: 60 min

Zielsetzung Basisschein

- Geschichte
- Rechtsfragen
- Material

Literatur

Erwärmung: Laufen und Springen mit dem Seil

Zweckgymnastik

- Schwerpunkt: Körperspannung
- Dehnung Beine

Sitzsprünge

- Sitzsprung ohne Schrauben
- Sitzsprünge mit Schrauben
- Ganzheits- und Teillernmethode
- Pflichtübungen P2-P3
- Synchronspringen

Freies Üben

Anschl.: Aufbau Parkour / Turngeräte





Ablaufplanung Basisschein I

Sonntag, den . .

Erwärmung: Parkour

Notizen

- Kastenreihe
- Kastentreppe
- Kasten an der Wand
- kl. Kasten mit Matte zum Abrollen
- Bodenbahn
- Mattenstapel
- Übungsbalken
- Doppelreck
- Barren

Dehnungsübungen

- Standard-Vereinsprogramm

Intensivierung

- Zusatzübungen und Übungsfolgen entwickeln: Kriterien festlegen
- Übungen vorstellen

Rückensprung

- Technik
- Methodik
- Variationen
- Pflichtübung P4 oder Synchronturnen

Grundtechniken der Hilfeleistung

- Mitspringen und Kontern
- Reingehen und Fangen
- Schiebematte
- Demo Salto rw.

Spielformen

Evtl. Mittagspause

Freies Üben

Abbau

Verabschiedung

- Ausfüllen Feedbackbogen
- Hinweis auf Teil II
- Übungsmöglichkeiten
- Austeilen der Bescheinigungen

