

Turnprogramme der SPORTUNION Leoben



Rückenfit:

Funktionelle Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer.

Eltern-Kind-Turnen:

Gemeinsame freudvolle Bewegung, Erlernen der Grundfertigkeiten Klettern, Schwingen, Springen, Rollen, Hüpfen, Balancieren...

Kinder 4-6 Jahre:

Abwechslungsreiche Turneinheiten unter Verwendung aller Großgeräte des Turnsaals. Erlernen und Festigen der Grundfertigkeiten in spielerischer Form.

Kinder 6-8 Jahre:

Erlernen von Grundübungen an den verschiedenen Geräten (Boden, Balken, Reck, Minitrampolin, Barren), Laufübungen, Koordinationsübungen, Ballspiele...

Kinder 8-10 Jahre:

Erlernen und Festigen von Grundübungen an den verschiedenen Geräten.

Kinder 10-14 Jahre:

Erlernen und Festigen von Grundübungen an den verschiedenen Geräten (TURN10). In weiterer Folge Hinführen leistungsstarker Kinder zur Teilnahme an Gerätemeisterschaften.

Leistungsgruppe:

Vorbereitung auf Wettkämpfe

TurnerInnen:

Trainingsstunden