



STUNDENPLAN

Zeit					
09:00	Eintreffen der TeilnehmerInnen/Anmeldung Jahnturnhalle St. Pölten				
09:00 - 09:20	Begrüßung, Eröffnung, Aufwärmen/Einstimmung (Jahnturnhalle)				
09:30 - 10:50	11 Allgemeine Grundlagen für's Bodenturnen Rollformen: Sprungrolle & Felgrolle Robin Waldl	21 Allgemeine Grundlagen für's Bodenturnen Handstand intensiv Jörg Christandl	31 Gleichgewichtsschulung in Verbindung mit einfacher Gymnastik Kurt Gruber		
11:00 - 12:20	12 Überschlag und Flick-Flack Robin Waldl	22 Barren: Grundschule bis zum Handstand" oder "Salto Abgang" Jörg Christandl	32 Arm / Bein Koordinationsübungen Kurt Gruber	42 Nacken- & Schulterprobleme im Alltag und Sport lösen Karin Koller	52 Lieder und Tänze zum Jugendturnfest Mödling 2024
12:20 - 13:15					
13:30 - 14:50	13 Reck: Grundsprung bis Riesenfelge & 1/2 Drehung Robin Waldl	23 Salto mit 1/1 Drehung Jörg Christandl	33 Gruppenkoordinations-übungen Kurt Gruber	43 Rückenprobleme mit Neuroathletik rasch verbessern Karin Koller	53 Lieder und Tänze zum Jugendturnfest Mödling 2024
15:00 - 16:20	14 Sprung: Überschlag (event. mit 1/2 und 1/1 Dr.) Robin Waldl	24 Reck: Ausgrätschen & Salto Abgang Jörg Christandl	34 Kräftigungsübungen für Bein, Rumpf und Armmuskulatur im Stationsbetrieb Kurt Gruber	44 Core-training neurozentriert Karin Koller	
16:30 - 17:50	15 Airtrack Robin Waldl	25 Sprung: Tsukahara Jörg Christandl	35 Mobilisationsübungen für die Hüfte Kurt Gruber	45 Neuromobility Karin Koller	
18:00 - 18:30	Schlussrunde (Turnhalle)				