

WATV-Turnstundeninhalte im WS 2009/10

Geplante Schwerpunkte, Änderungen möglich

Montag 1.3.2010	Anturnen: Basketball; Kraftausdauerzirkel
Donnerstag 4.3.2010	Unihoc Gerättturnen: Reck Kippe, Spreizvarianten; Barren Schwingen, Rolle, Oberarmstand; Boden; Basketball
Montag 8.3.2010	Basketball; Kraftausdauerzirkel
Donnerstag 11.3.2010	Unihoc; Gerättturnen: Reck Kippe, Unterschwingung; Sprung Hocke, Grätsche; Barren Kreishocke; Basketball
Samstag 13.3.2010	14h Basketballmeisterschaften ÖTB-Wien; 1210 Pastorstraße 29 (U1) Meldeschluß Mannschaft 8.2., Spieler 4.3.
Montag 15.3.2010	Basketball; LA-Vorbereitung Sprung, Kräftigung
Donnerstag 18.3.2010	Unihoc; Gerättturnen: Reck Kippe, Unterschwingung, Spreizab-/aufschwung; Sprung Hocke, Grätsche; Barren Kreishocke; Volleyball
Montag 22.3.2010	Basketball; LA-Vorbereitung Stoß, Kräftigung; ev. Volleyball falls Teilnahme an Meisterschaft
Donnerstag 25.3.2010	Unihoc; Gerättturnen: Barren Schwingen am Hochbarren, Schwungstemme rw; Boden Rad, Rondat, Flick; Volleyball
Montag 29.3.2010	<p style="color: blue; font-weight: bold;">Sa. 27.3. ATB-Ski-, SB-, LL-Meisterschaften</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">So. 28.3. bis Sa 3.4. WATV-Skitourenwoche Fragant</p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">OSTERFERIEN</p> <p style="color: black;">selbstständig Grundlagen schaffen – Ausdauertraining Skitouren, Laufen,...</p>
Donnerstag 1.4.2010	
Montag 5.4.2010	
Donnerstag 8.4.2010	
Samstag 10.4.2010	12h Volleyballmeisterschaft ÖTB-Wien; 1220 Liebigasse 6 (U1) Meldeschluß Mannschaft 10.3., Spieler 7.4. (2Tui!)
Montag 12.4.2010	LA-Anturnen USZ Schmelz; LA-Schwerpunkte bilden unsere wettkampfrelevanten Disziplinen: Sprint, Weitsprung, Stoß; je nach Verfügbarkeit der Übungsstätten
Donnerstag 15.4.2010	Unihoc; Gerättturnen: Minitrampolin, Reck, Boden Rolle rw.i.d.Handstand, Verbindung Rondat-Flick, Barren - Vorbereitung Turn 10 Übungen
Montag 19.4.2010	LA-Schmelz, Ausklang Fußball
Donnerstag 22.4.2010	Unihoc; Gerättturnen: Minitrampolin, Hochbarren Verbindung Oberarmstand-Schwungstemme rw, Boden, Reck - Vorbereitung Turn 10 Übungen
Sonntag 25.4.2010	10h Johann-Pichler-Crosslauf ; Bundesspielplatz Birkenwiese (U3 Erdberg) Meldeschluß 22.4.
Montag 26.4.2010	LA-Schmelz, Ausklang Fußball
Donnerstag 29.4.2010	Unihoc; Gerättturnen: Sprung, Boden, Barren, Reck - Vorbereitung Turn 10 Übungen
Sonntag 2.5.2010	8.30h ÖTB-Wien Gerättturnmeisterschaften Meldeschluß 22.4.
Montag 3.5.2010	LA-Schmelz, Ausklang Fußball
Donnerstag 6.5.2010	Unihoc; Gerättturnen: Trampolin Sitz-Halbe-Sitz, Barren, Reck Verbindung Kippe-Umschwung-Unterschwingung
Sonntag 9.5.2010	9h ÖTB-Wien LA-Meisterschaft ; Sportplatz Wienerberg Meldeschluß 6.5.
Montag 10.5.2010	LA-Schmelz, Ausklang Fußball
Donnerstag 13.5.2010	8.30h 123. Stiftungsfestwettkampf Bundesspielplatz Jahnwiese – Augarten „Teilnahmeflicht“ für ALLE Bundesbrüder, Kampfrichter melden sich bitte beim TW

Montag 17.5.2010	LA-Schmelz, Ausklang Fußball
Donnerstag 20.5.2010	Unihoc; Gerätturnen: Trampolin Sitz-Halbe-Sitz, Salto rw; Barren
Montag 24.5.2010	PFINGSTEN
Donnerstag 27.5.2010	Unihoc; Gerätturnen: Trampolin Salto rw; Reck Spreizumschwung; Volleyball
Montag 31.5.2010	LA-Schmelz, Ausklang Fußball
Donnerstag 3.6.2010	FRONLEICHNAM
Montag 7.6.2010	LA-Schmelz, Ausklang Fußball
Donnerstag 10.6.2010	Unihoc; Sprung; Barren Oberarmkippe, Rolle rw; Volleyball
Sonntag 13.6.2010	10h Korporationswettkampf ; Kampfrichter melden sich bitte bei Scheitel ; USI-Sensengasse; Meldeschluß 6.5.
Montag 14.6.2010	LA-Schmelz, Ausklang Fußball
Donnerstag 17.6.2010	Unihoc; Sprung; Barren Oberarmkippe, Rolle rw; Volleyball
Montag 21.6.2010	LA-Schmelz, Ausklang Fußball
Donnerstag 24.6.2010	Spielstunde
Montag 28.6.2010	LA-Schmelz, Ausklang Fußball

Folgende Elemente sollten von allen zu Semesterende beherrscht werden. Sie dienen allen Gerätturnwettkämpfen und bei weiterführenden Elementen als Grundlage. Darüber hinaus, kann jeder für sich weitere Ziele festlegen:

Boden: Rolle vw, rw; Rad li, re; flüchtiger Handstand mit Abrollen; Kopfstand; Sprung 1/1 Drehung

Reck: Aufschwung; Umschwung; Unterschwing; Spreizab/-aufschwung

Barren: Schwingen; Rolle; Oberarmstand; Außenquersitz; Kehre; Wende

Sprung: Aufknien/Aufhocken-Strecksprung; Hockwende li, re; Hocke; Grätsche

Minitrampolin: Strecksprung; Hocke; Grätsche; Grätschwinkelsprung; Strecksprung mit 1/1 Drehung