

WATV-Turnstundeninhalte im WS 2010/11

Geplante Schwerpunkte, Änderungen möglich

Montag 4.10.2010	Anturnen; Basketball, Konditionszirkel
Donnerstag 7.10.2010	Unihoc; Üben Breitenturntag/Basiselemente – Gewöhnen an die Geräte
Sonntag 10.10.2010	ÖTB-Wien Breitenturntag
Montag 11.10.2010	Basketball, Koordinations-,Kraft- und Konditionszirkel
Donnerstag 14.10.2010	Unihoc, Üben für Vergleichswettkampf; Barren (Schwingen)
Sonntag 17.10.2010	9h Gerätevergleichswettkampf der Arge ATVe in Ö in Linz
Montag 18.10.2010	Basketball, Koordinations-,Kraft- und Konditionszirkel
Donnerstag 21.10.2010	Unihoc, Barren (Schwingen), Boden (Rollen); Reck (Auf-, Umschwung)
Montag 25.10.2010	Basketball, Fußball, Schwerpunkt Beweglichkeitstraining
Donnerstag 28.10.2010	Unihoc, Barren (Schwingen), Boden (Rad li, re), Reck (Schwingen, Unterschwingung)
Montag 1.11.2010	kein Übungsbetrieb
Donnerstag 4.11.2010	Unihoc, Barren (Schwingen zum flüchtigen Handstand), Reck (Schwingen, Unterschwingung), Minitrampolin
Sonntag 7.11.2010	ÖTB-Wien Schwimmtag
Montag 8.11.2010	Basketball, Kraftzirkel Schwerpunkt Rumpfmuskulatur
Donnerstag 11.11.2010	Unihoc, Barren (Schwingen zum Handstand), Boden (Kopfkippe), Reck (Kippe), Minitrampolin
Montag 15.11.2010	Basketball, Kraftzirkel Schwerpunkt Rumpfmuskulatur
Donnerstag 18.11.2010	Unihoc, Sprung (Hocke, Grätsche), Boden (Kopfkippe), Trampolin
Montag 22.11.2010	Basketball, Koordinationsstationen, Beweglichkeitstraining
Donnerstag 25.11.2010	Unihoc, Sprung (Hocke, Grätsche), Trampolin, Barren (Kreishocke)
Montag 29.11.2010	Basketball, Konditionszirkel Schwerpunkt Skivorbereitung
Donnerstag 2.12.2010	Unihoc, Sprung (Überschlag), Barren (Kreishocke), Reck (Kippe, Schwingen)
Montag 6.12.2010	Basketball, Konditionszirkel Schwerpunkt Skivorbereitung
Donnerstag 9.12.2010	Unihoc, Sprung (Überschlag), Reck (Kippe, Schwungstemme), Boden
Montag 13.12.2010	Basketball, Mobilisierung mit leichter Kräftigung, Schwerpunkt Volleyball
Donnerstag 16.12.2010	Unihoc, Minitrampolin (Salto), Reck (Kippe, Schwungstemme)

Montag 20.12.2010	<h1>Weihnachtsferien</h1>
Donnerstag 23.12.2010	
Montag 27.12.2010	
Donnerstag 30.12.2010	
Montag 3.1.2011	
Donnerstag 6.1.2011	WATV-Tischtenniswettkampf, Bude 12h s.t. Meldungen an TW
Montag 10.1.2011	Basketball, Konditionstraining Stationsbetrieb mit zentraler Übung
Donnerstag 13.1.2011	Unihoc, Minitrampolin (Salto), Reck (Schwungstemme, Kippe am Hochreck)
Sonntag 16.1.2011	Schießen ÖTB-Wien Schützenhaus Klosterneuburg
Montag 17.1.2011	Basketball, Konditionstraining Stationsbetrieb mit zentraler Übung
Donnerstag 20.1.2011	Unihoc, Boden (Überschlag), Minitrampolin, Barren, Reck
Samstag 22.1.2011	Ski Cup ÖTB-Wien 1. Teil St. Corana am Wechsel
Montag 24.1.2011	Basketball, Reaktionsschulung, Koordination, Volleyball
Donnerstag 27.1.2011	Unihoc, Boden (Überschlag), Barren, Reck, Sprung
Freitag 28.1.2011	BALL; Skirennen Hohe Wand Wiese
Montag 31.1.2011	Spiele

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
Darüber hinaus ist jeder angehalten, in den Turnstunden den Handstand zu perfektionieren, er sollte 3 Sekunden ohne Nachsetzen der Hände gehalten werden können – regelmäßiges Üben führt zum Erfolg

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