

**GT – Bodenelemente, Schrägbank, Minitrampolin**

**Inhalt:** Gerätturnen kräftigt den gesamten Bewegungsapparat und steigert gleichzeitig die Beweglichkeit. Die vielseitigen Bewegungserfahrungen an den Geräten Boden, Schrägbank und Minitrampolin ergänzen sich und sind eine ideale Grundlage für weitere sportliche Aktivitäten, auch in anderen Sportarten. In der Veranstaltung werden die Lehrplanelemente für den Boden, ihre Vorbereitung sowie die methodische Herangehensweise gezeigt. Verschiedene Übungen an der Schrägbank verbessern Kraft und Beweglichkeit, fördern den Mut und erhöhen das Selbstvertrauen. Durch Sprünge auf dem Minitrampolin werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie die physische und psychische Leistungsfähigkeit unserer SuS verbessert und motorischen Fähigkeiten, sowie Koordination, Balance und Rhythmus geschult werden können. Dabei dienen diese Übungen der Verbesserung der Körperspannung, was für das Gerätturnen eine Grundvoraussetzung ist.

**Nr:** 24F1700712

**von:** 11.03.2025 | 14:30:00 Uhr

**bis:** 11.03.2025 | 16:45:00 Uhr

**Anmeldeschluss:** 11.02.2025

**Kapazität:** 20

**Einordnung:** Sport

**Veranstaltungsleiter:** Schmidt, Ute

**Zielgruppe:** Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter, Seiteneinsteiger, LiV, Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst

**Veranstaltungsort:** Grundschule Teutschenthal  
Teutschenthal

**Dozenten:** Schmidt, Ute, Wiersbicki, Jana

**Hinweis**

Sie erreichen die Webseite mit Ihrer Fortbildung, indem Sie die untenstehende Adresse in die Adresszeile Ihres Internetbrowsers eingeben und anschließend die "Enter-taste" drücken.

[http://www.bildung-lsa.de/index.php?KAT\\_ID=15392&fortbildung\\_id=64824#f64824](http://www.bildung-lsa.de/index.php?KAT_ID=15392&fortbildung_id=64824#f64824)

Alternativ können Sie auch den nebenstehenden QR-Code mit Ihrem Handy scannen und die entsprechende Seite aufrufen.

