

ÖSTERREICHISCHER TURNERBUND  
**TURNGAU**  
**NIEDERÖSTERREICH**



# 8. NÖ BEWEGUNGSTAG

# 25. FEBRUAR 2023



**Jahnturnhalle  
St. Pölten**

weitere Informationen unter [www.tgnoe.org](http://www.tgnoe.org)

**ÖSTERREICHISCHER TURNERBUND**  
**TURNGAU**  
**NIEDERÖSTERREICH**

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER



**TURNAKADEMIE**



## ALLGEMEINES

**Datum:** Samstag, 25. Februar 2023

**Ort:** Jahnturnhalle des ÖTB TV St. Pölten 1863, Jahnstr. 15, 3100 St. Pölten

**Eintreffen:** 8:30 Uhr

**Beginn:** 9:00 Uhr

**Dauer pro Einheit:**

jeweils 80 Minuten – es handelt sich um Aktivkurse, das heißt: jede/r Teilnehmerin und Teilnehmer macht im Rahmen ihres/seines Leistungsvermögens selbst mit!

**Kosten: Bewegungstag ÖTB - TG Niederösterreich**

ÖTB Mitglieder € 55,- für den 1. Teilnehmer/Verein

Staffelung: € 50,- für den 2. und 3. Teilnehmer/Verein

€ 45,- für ab den 4. Teilnehmer/Verein

Nicht ÖTB Mitglieder € 75,- pro Teilnehmer

**Anmeldung:**

Bis Samstag, 18. Februar 2023 per E-Mail jeweils mit Angabe der gewünschten Einheiten (Kursnummern)

Email: [bewegungstag@tgnoe.org](mailto:bewegungstag@tgnoe.org)

**Einzahlung:**

auf das Konto des ÖTB – Turngau Niederösterreich:

IBAN: AT73 2021 9018 0003 7010, BIC: SPHEAT21XXX

Sparkasse Herzogenburg (Zahlungsbestätigung bitte zum Kurs mitzubringen)

**Veranstalter:**

ÖTB Turngau Niederösterreich in Zusammenarbeit mit der ÖTB Turnakademie.

Alle Informationen gibt es auch auf [www.tgnoe.org](http://www.tgnoe.org).

Der Veranstalter behält sich vor, Einheiten mit weniger als 5 Anmeldungen NICHT durchzuführen!

**Während des gesamten Bewegungstages ist in der Jahnturnhalle Buffetbetrieb. In der Mittagspause werden warme Speisen angeboten.**



# REFERENTINNEN UND REFERENTEN

## **Jörg Christandl**

Staatlich geprüfter Trainer für Kunstturnen

## **Robin Waldl**

Staatlich geprüfter Trainer für Kunstturnen

## **Karin Koller**

Studium der Sportwissenschaften, Neuroathletiktraining

## **Martin Krinninger**

Physiotherapeut, Zirkuspädagoge und Artist

## AKROBATIK

- |           |  |                          |
|-----------|--|--------------------------|
| <b>11</b> | <b>Jonglage:</b>   | <b>Martin Krinninger</b> |
|           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Schwerpunkt ist hier das Erlernen und Variationen der Jonglage mit drei Gegenständen (Bälle, Tücher). Abgerundet durch weitere Jongliertechniken wie Diabolo, Kickstick und Objektbalance.</li></ul> |                          |
| <b>12</b> | <b>Akrobatik Einführung</b>  | <b>Martin Krinninger</b> |
|           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Einfache Grundelemente von Partnerakrobatik und Pyramidenbau</li><li>• Schwerpunkt Pyramidenbau</li></ul>  |                          |
| <b>13</b> | <b>Jonglage</b>  | <b>Martin Krinninger</b> |
|           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Siehe Kurs 11</li></ul>  |                          |
| <b>14</b> | <b>Akrobatik Einführung</b>  | <b>Martin Krinninger</b> |
|           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Siehe Kurs 12</li></ul>  |                          |
| <b>15</b> | <b>Akrobatik Fortgeschrittene</b>  | <b>Martin Krinninger</b> |
|           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Schwerpunkt Partnerakrobatik</li></ul>   |                          |

## GERÄTTURNEN

- |           |   |                        |
|-----------|---|------------------------|
| <b>21</b> | <b>Allgemeine Grundlagen</b>  | <b>Jörg Christandl</b> |
|           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Erwärmen für Fortgeschrittene</li></ul>                                 |                        |
| <b>22</b> | <b>Boden Grundlagen</b>   | <b>Jörg Christandl</b> |
|           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Rad, Rondat</li><li>• Handstand: Drehungen und Krafthandstand</li></ul> |                        |



- 23 Bodenakrobatik Grundlagen und methodischer Aufbau** **Jörg Christandl**
- Überschlag & Flick-Flack
  - Salto vw & Salto rw
- 24 Reck Grundlagen** **Jörg Christandl**
- Hang & Stütz
  - Auf-, Um-, Unterschwing
  - Grundschiwing mit Schlaufen
- 25 Reck Fortgeschrittene I** **Jörg Christandl**
- • Kippe(n) & Freie Felge
- 31 Allgemeine Grundlagen Kraft und Beweglichkeit** **Robin Wadl**
- Krafttraining in 4 Bereichen: Gebeugte Arme, Gestreckte Arme, Beine, Mittelkörper
  - Beweglichkeit nach aktiv/dynamisch & statisch/passiv, Grätsche, Spagat, Brücke
- 32 Sprung / Minitramp Grundlagen** **Robin Wadl**
- Anlauf, Absprung, Landung mit Minitramp und Rheuterbrett
  - Grundsprünge am Minitrampolin und über den Kasten
- 33 Sprung Fortgeschrittene** **Robin Wadl**
- Aufbau von Überschlag und Rondat am Tisch, auch mittels Hochfläche
  - Abdruckübungen am Minitramp bzw. Doppelbrett
- 34 Barren Grundlagen** **Robin Wadl**
- Stützen und Hängen
  - Grundschiwünge im Stütz, Hang und Sturzhang & Varianten für Turn10
  - Rolle vw & Oberarmstand
- 35 Airtrack** **Robin Wadl**
- Festigen von bereits gelernten Übungen und Kombinationen
  - Korrektur von (Detail-)Fehlern

**In den Geräteeinheiten wird versucht individuelle Wünsche der Teilnehmer zu berücksichtigen**



# ALLGEMEINE BEWEGUNGSERFAHRUNG UND TURNEN FÜR ÄLTERE

- 41. RETURN to RUN** **Karin Koller**  
**schnell und verletzungsfrei laufen**
- Neurozentriertes Warm-up für Läufer
  - Wade, Knie, Leiste | Übungen speziell nach einer Pause | zur Kräftigung | um Verletzungen vorzubeugen | schneller, effizienter laufen
- 42 Das ultimative Gleichgewichtstraining** **Karin Koller**
- Unmittelbarer Einfluss des Gleichgewichtssystems auf Leistung, Stabilität, Bewegungsweite,...
  - PLUS: Einfache Übungen gegen Schwindel für Betroffene | Schnelltests - Erfolge sind direkt messbar!
- 43 besser werfen** **Karin Koller**  
**Nacken- & Schulterprobleme rasch lösen**
- Angewandte Neuroathletik
  - fertige Setups | Sofortmaßnahmen | Selbsthilfe
- 44 Fußkraft** **Karin Koller**  
**stabile Sprunggelenke - kein Umkippen mehr**
- Die besten Kraft- und Koordinationsübungen kompakt - viel Praxis & Tipps zu:
  - Barfuß | Alltag | Schuhe | neurozentrierter Ansatz: Wie aktivieren wir das Gehirnareal, das die Stabilität der Füße kontrolliert - Training & Anwendung
- 45 Neuromobility** **Karin Koller**
- Das Gehirn bestimmt, wie beweglich wir sind - umgehend mehr Bewegungsweite!
  - Neue Prinzipien - viele Übungen, mit Hintergrundinfo.

## WEITERE EINHEITEN

- 52 Lieder und Tänze zum** **Festausschuss**  
**Turnfest St. Pölten 2023** **Turnfest St. Pölten 2023**
- 53 siehe (52)**



# 8. NÖ BEWEGUNGSTAG 2023

In Zusammenarbeit mit der



**Turnakademie**

Zu Beginn des neuen Semesters versorgt der ÖTB – TG Niederösterreich Vereine und deren Übungsleiter, Vorturner sowie Amtswalter mit neuen Ideen. Der umfassende Stundenplan soll einen Einblick bieten in die verschiedenen Möglichkeiten eines Vereins, eines Vorturner und einer einzigen Turnstunde. So finden sich im Programm nicht nur klassische Themen des Gerätturnens, sondern auch Angebote für alle Altersgruppen aus dem Breitensport und Fitnessbereich. Lasst euch überzeugen und inspirieren.