

## Trakour – Fortbildungslehrgänge 2012

Termin	Ort Verein/bzw. anderer Ausrichter	Lg.-Nr.:	Turnbezirk	Turngau	Referent/in
22. April 2012 <b>Lehrgang 1</b> Meldeschluss: 05.04.2012	90530 Wendelstein TSV Wendelstein	12-910	Mittelfranken	Mittelfranken - Süd	FAM (Free Arts of Movement e. V.)
07. Juli 2012 <b>Lehrgang 1</b> Meldeschluss: 22.06.2012	91613 Marktbergel TSV Marktbergel	12-911	Mittelfranken	Ansbach	FAM

**Uhrzeit:** 09:00 bis 16:00 Uhr oder 10:00 bis 17:00 Uhr (außer in der jeweiligen Ausschreibung ist eine andere Uhrzeit angegeben)

**max. TN-Zahl:** 20 Personen

**TN-Gebühr (eintägige Lehrgänge):**

Mitglieder in einem Turn-/Sportverein (mit GYMCARD): **35,00 Euro**

Mitglieder in einem Turn-/Sportverein (ohne GYMCARD): **39,00 Euro**

Nichtmitglieder in einem Turn-/Sportverein: **42,00 Euro**

**TN-Gebühr (zweitägige Lehrgänge):**

Mitglieder in einem Turn-/Sportverein (mit GYMCARD): **70,00 Euro**

Mitglieder in einem Turn-/Sportverein (ohne GYMCARD): **77,00 Euro**

Nichtmitglieder in einem Turn-/Sportverein: **84,00 Euro**

### Lehrgang 1: „Trakour – Parkour und Freerunning“

Die Sportarten Parkour und Freerunning werden zurzeit hauptsächlich im freien, oft urbanen Terrain praktiziert. Trakour bietet Trainingskonzepte für die Turnhalle, um so vor allem Anfängern einen sicheren Einstieg in die Sportart zu bieten. Für Fortgeschrittene gilt es, schwierige Bewegungen methodisch und sicher zu erlernen. Hierbei werden gerade für die vielen neuartigen Bewegungen Parallelen zu bekannten Elementen aus dem Turnen gezogen und so neue Trainingsmöglichkeiten mit Standard-Turngeräten vorgestellt.

### Lehrgang 2: „Trakour – Tricking, Freestyle Akrobatik und Break Moves“

In dieser Fortbildung wird ein interessanter Mix aus den drei Disziplinen angeboten. Sie lernen Elemente aus der Akrobatik, aus dem Kampfsport und dem Breakdance kennen. „Normfreies Turnen am Boden“ so könnte man den Mix bezeichnen. Einfache bis schwierigere Elemente (je nach Gruppenzusammensetzung) werden erklärt, geübt und ausprobiert. Methodische Hilfen, Hilfestellungen usw. werden gezeigt.

*Voraussetzung: Grundkenntnisse im Bodenturnen!*

### Lehrgang 3: „Trakour – kreative Hindernisse“

Fortsetzung der Hindernisüberwindung mit Barren oder Reck, Schwebebalken und schrägem Kasten. Diese Fortbildung gibt einen Einblick auf die große Vielfalt der neuen Trendsportart „Trakour“. Optimaler Ergänzungskurs zu Trakour-Lehrgang 1.

**Bitte beachten Sie, dass keine Kinder/Jugendliche zum Fortbildungslehrgang zugelassen sind!!!**

**Anerkennung von 08 bzw. 15 UE/LE zur LZV folgender Lizenzen:**

- nach dem alten System: BTV-T, BLSV-A und BSJ-J

- nach dem neuen System: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit, ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere und ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Anmeldung per **Meldebogen 2012** (zusätzl. Bearbeitungsgebühr 5,- €) oder **Online** unter [www.dtb-gymnet.de](http://www.dtb-gymnet.de).

**Weitere Informationen:**

Bayerischer Turnverband e.V.

Simona König

Georg-Brauchle-Ring 93

80992 München

Telefon: 089 / 157 02 - 286

E-Mail: [koenig@turnverband-bayern.de](mailto:koenig@turnverband-bayern.de)