

Titel

Thema:	Ganzkörpertraining mit Slingtrainer und Turnringen
Veranstaltungsnummer:	583890701

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	Ein ganzes Fitnessstudio mit dem Packmaß einer Handtasche! Was nach einem Werbespruch klingt, ist mit dem Slingtrainer tatsächlich möglich. Das handliche Fitnessgerät wird schon lange im Leistungssport verwendet und ist mittlerweile im Breitensport angekommen. Der schnelle Aufbau, die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten und das geringe Gewicht machen den Slingtrainer zu einem interessanten Trainingsgerät für den Schulsport. Der Slingtrainer besteht aus beweglichen Gurten, welche an einem Fixpunkt (z.B. Sprossenwand) befestigt werden. An dem anderen Ende der Gurte sind Griffe und Schlaufen montiert, an welchen man die Hände, Füße oder Unterarme abstützt. Der Aufbau ermöglicht es nahezu alle großen Muskelgruppen des Körpers zu trainieren. Die instabilen, beweglichen Gurte sprechen bei allen Übungen die Tiefenmuskulatur an. Durch leichte Veränderungen in der Standposition kann jede Übung im Schwierigkeitsgrad stufenlos variiert werden und so auf jedes Kraftniveau angepasst werden. Besonders in dem Lernbereich Fitness und Gesundheit, sowie Turnen können Slingtrainer nutzbringend eingesetzt werden. Sie eignen sich dabei für ein Stationstraining oder als methodische Gerätehilfe. Welche Arten von Slingtrainern gibt es und welche Kosten sind damit verbunden? Wie baue ich einen Slingtrainer richtig auf? Auf welche Bewegungsmerkmale muss ich bei den Übungen am Slingtrainer besonders achten? Die Fortbildung dient der Beantwortung dieser und weiterer Fragen. Es werden viele verschiedene Übungen ausprobiert und Gemeinsamkeiten und Unterschiede mit den Turnringen erarbeitet. Weiterhin erhalten Sie hilfreiche Tipps aus der Schulpraxis, um den Slingtrainer sinnvoll im Unterricht zu integrieren. Inhalte: - Vorstellung der Arten von Slingtrainern - Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu den Turnringen - Aufbau und Besonderheiten - Erprobung vieler verschiedener Übungen
Schwerpunkte/Rubrik:	Fachfortbildung

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Sport
------------------------	---------

ThILLM Heinrich-Heine-Allee 2-4 99438 Bad Berka	Veranstaltungskatalog	TIS-Online 07.06.2025
---	------------------------------	--------------------------

Zielgruppen:	- Fachlehrer und Erzieher
Schularten:	- Berufsbildende Schule, Förderschule, Regelschule, Thüringer Gemeinschaftsschule, Gymnasium
Veranstaltungsart:	Einzelveranstaltung
Gültigkeitsbereich:	USYS zentral-regionalisiert
Leitung:	Lukas Gurnig, Staatliche Berufsbildende Schule Gesundheit, Soziales und Sozialpädagogik Gera

Anbieter

Anbietername:	Fachberater
Anbieteranschrift:	Heinrich-Heine-Allee 2-4, 99438 Bad Berka
E-Mail-Adresse:	unterstuetzungssystem@thillm.de

Termin

Termin:	03.12.2024 14:00 bis 15:30 Uhr
Dauer:	2 Zeitstunden
Anmeldeschluss:	02.12.2024

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort:	Osterlandgymnasium, Staatliches Gymnasium Gera, Dehmelstraße 19, 07546 Gera
--------------------	---