

# Aerobicturnen

## 1. Symposium

„Schwierigkeitselemente: analysieren,  
weiterentwickeln, professionalisieren“

## Ausschreibung

# Vorwort



Ihr attraktives Sport- und Tagungszentrum

Wir freuen uns sehr Dich und Euch auf unserem **1. Symposium** in der Landessportschule Bad Blankenburg begrüßen zu dürfen. Mit unserem gewählten Schwerpunktthema *Schwierigkeitselemente: analysieren, weiterentwickeln, professionalisieren* möchten wir Euch einladen dieses wichtige Thema ein Wochenende lang zu vertiefen.

Euer DTB Ausschuss für Aus- & Fortbildung



**Aerobicturnen** 



1. Überblick
2. Allgemeiner Zeitplan
3. Anmeldung



# Überblick - Symposium



Termin	13.01. – 15.01.2023
Uhrzeit	Fr. 13.01.23, 18Uhr – So. 15.01.23, 13Uhr
Ort	Landessportschule Bad Blankenburg, Thüringen
Veranstaltungsmodus	Präsenzveranstaltung (Virtuelle Teilnahme für einzelne Theorieteile <i>auf Anfrage</i> möglich)
Umfang	15 LE
Seminargebühren incl. ÜF und Voll-Verpflegung	175,- EUR für Trainer:innen (ÜF im Hotel) – EZ-Zuschlag 30 Euro 110,- EUR für Sportler:innen (ÜF im Hotel) 100,- EUR für Sportler:innen (ÜF in Jugendherberge - vor Ort in Objekt)
Teilnahmevoraussetzungen	Interessierte Trainer:innen & Sportler:innen (mit Kader- oder Zentrums-Zugehörigkeit)
Anmeldung	Die <b>verbindliche Anmeldung</b> erfolgt bitte über Gymnet (ab 21.9.22) <b>und</b> über folgendes Formular: <a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeCyMudcAdW1LWa22eXwjIsfTfillzapCXWf-N0ToIDbwJfp0w/viewform?usp=sf_link">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeCyMudcAdW1LWa22eXwjIsfTfillzapCXWf-N0ToIDbwJfp0w/viewform?usp=sf_link</a> <b>Anmeldeschluss ist der 30.09.2022</b>

# Überblick - Symposium



## Inhalt

### *„Schwierigkeitselemente: analysieren, weiterentwickeln, professionalisieren“ in Theorie und Praxis :*

#### **Weltstandsanalyse** (Barbara Stengl/ Janka Daubner)

*Die Weltstandsanalyse erfolgt am Videovergleich zwischen internationalen Meistern und den Elite-Gruppenkategorien bzw. Age Group Kategorien. Die Unterschiede werden anhand des aktuellen CoP beleuchtet und in Relation zum Output an Wertung gesetzt. Letztendlich werden Empfehlungen für die praktische Umsetzung in den nächsten Jahren in den verschiedenen Altersbereichen in Theorie gegeben. Im jeweils anschließendem Praxisteil werden wir mit den Trainer:innen und Sportler:innen in die praktische Umsetzung und lösungsorientiert nach Varianten der Adaption der theoretischen Ansätze schauen.*

#### **Hospitation und Praxistransfer** (steffi Otto)

*Alle Trainer der Hospitationen werden durch Steffi begleitet, um schnelle Fragen oder Herausforderungen innerhalb von Trainer:innen lösen zu können. Die Hospitationen sind Teil des Praxisworkshops des Themas und damit unmittelbarer Wissens- und Praxistransfer.*

#### **Mentaltraining – Life-Kinetik** (Julia Kunert)

*Life-Kinetik-Training ist eine Kombination aus flexibler Körperbeherrschung und kognitiven Fähigkeiten. Mit ungewöhnlichen Bewegungsaufgaben wollen wir konzentriert ins Wochenende starten. Schwierigkeitselemente können nicht nur aus physischer Sicht sondern auch aus mentaler Sicht weiterentwickelt werden. Mit Blick auf die Elemente werden wir verschiedene sportpsychologische Techniken erarbeiten.*

# Überblick - Symposium



## Inhalt

### **„Schwierigkeitselemente: analysieren, weiterentwickeln, professionalisieren“ in Theorie und Praxis:**

#### **Körperhaltung & Ballett** (Barbara Stengl)

*Das Körperhaltung und Ballett für unsere Sportart Grundlagen sind, ist in den letzten Jahren durch die internationale Entwicklung deutlich geworden. Im Workshop werden in 2 Leistungslevel Praxisübungen vorgestellt und erläutert, welchen Bezug sie auf die Aerobic darstellen. Für ein tieferes Verständnis soll Praxis und theoretischer Ansatz aufgezeigt werden.*

#### **Verletzungsprophylaxe** (Julia Kunert/ Judith Dortmann)

*Bezieht sich auf ein ausgewogenes Training mit Mobilisation/Stabilisation/Neuroathletik und Regeneration. Zielsetzung: —> Leistungsfähigkeit steigern —> nachweislich Verletzungen vorbeugen —> Verschleißprophylaxe Theorieteil: Diagnostik von fehlerhafter Motorik und Korrekturmöglichkeiten. Im Praxisteil gehen wir auf Stabilisationstraining, Neuroathletik und Regenerationstechniken.*

#### **Trainer:innen-/ Sportler:innenzusammenkunft** (TK-Vorsitzender & Aktivensprecherinnen)

*Am Abend möchten wir in lockerer Atmosphäre den Trainer:innen aktuelle Themen diskutieren und voran bringen. Auch den Athlet:innen wird ein Rahmen zum Austausch geboten.*

#### **Weitere Trainingsinhalte:**

**Tanz & Elemente** mit internationalen Trainer:innen

**Training** (Elite- und Zentrumstrainer:innen)

*Innerhalb Elite, Zentrum, Talentkader*

*Die Trainings laufen unter verschiedenen Inhalten und führen Sportler:innen innerhalb ihres Leistungslevel innerdeutsch zusammen. Es dient der Teambildung und der eigenen Leistungsentwicklung.*



# Allgemeiner Zeitplan - Freitag



13.1 - 15.1.2023	Trainer:innen- Symposium	Zentrumkadersportler:innen	Talentkadersportler:innen	Elitesportler:innen
Freitag				
18 - 19 Uhr	Begrüßung Alle & Life Kinetik Turnhalle			
19.30 Uhr	Abendessen			



# Allgemeiner Zeitplan - Samstag



13.1 -15.1.2023	Trainer:innen- Symposium	Zentrumkadersportler:innen	Talentkadersportler:innen	Elitesportler:innen
<b>Samstag</b>				
9 Uhr	<b>Begrüßung &amp; gemeinsamer Start</b>			
9.15 - 10.45 Uhr	<b>Weltstandsanalyse -Elemente-</b> Junioren/ Erwachsene Seminarraum	<b>Mentaltraining</b> Turnhalle	<b>Training</b> 2-Felder-Halle	<b>Weltstandsanalyse -Elemente-</b> Junior/ Erwachsene Seminarraum
11 - 12 Uhr	<b>Hospitation -Elemente-</b> Elite -, Zentrum- oder Talentkader	<b>Training</b> 2-Felder-Halle	<b>Mentaltrainig</b> Turnhalle	<b>Praxisworkshop</b> ausgewählter Elemente 2-Felder-Halle
	<b>Mittagessen</b>			
13.45 - 15.15 Uhr	<b>Weltstandsanalyse -Elemente-</b> Age Group Seminarraum	<b>Weltstandsanalyse</b> Age Group Seminarraum	<b>Tanz</b> Gymnastikraum	<b>Mentaltraining</b> Turnhalle
15.30 - 16.30 Uhr	<b>Hospitation -Elemente-</b> Elite -, Zentrum- oder Talentkader	<b>Praxisworkshop</b> ausgewählter Elemente 2-Felder-Halle	<b>Training</b> 2-Felder-Halle	<b>Tanz</b> Gymnastikraum
16.45 - 17.45 Uhr	<b>Hospitation -Elemente-</b> Elite -, Zentrum- oder Talentkader	<b>Tanz</b> Gymnastikraum	<b>Praxisworkshop</b> ausgewählte Elemente 2-Felder-Halle	<b>Training</b> 2-Felder-Halle
	<b>Abendessen</b>			
18.30 Uhr				
19.15 Uhr	<b>Offene Trainer:innenrunde</b>	<b>Offene Sportler:innenrunde mit Aktivensprecherinnen</b>		



# Allgemeiner Zeitplan - Sonntag



13.1 - 15.1.2023	Trainer:innen- Symposium	Zentrumkadersportler:innen	Talentkadersportler:innen	Elitesportler:innen
Sonntag				
9-10 Uhr	<b>Vortrag</b> Verletzungsprophylaxe Seminarraum	<b>Training</b> 2-Felder-Halle	<b>Training</b> 2-Felder-Halle	<b>Körperhaltung &amp; Ballett</b> Gymnastikraum
10-11 Uhr	<b>Hospitation</b> Praxis Turnhalle	<b>Praxisanwendung</b> Verletzungsprophylaxe Turnhalle	<b>Praxisanwendung</b> Verletzungsprophylaxe Turnhalle	<b>Praxisanwendung</b> Verletzungsprophylaxe Turnhalle
11- 12 Uhr	<b>Moderierte Trainer:innenrunde</b> Seminarraum	<b>Körperhaltung &amp; Ballett</b> Gymnastikraum	<b>Körperhaltung &amp; Ballett</b> Gymnastikraum	<b>Elemente-Schwerpunkt</b> High-V/A-Frame 2-Felder-Halle
12- 13 Uhr	<b>Gemeinsamer Abschluss</b> Große Turnhalle			



# Anmeldung



## Anmeldung

Bitte meldet Euch **bis zum 30.09.2022** über GYMNET (ab 21.09.geöffnet) **und** über folgendem Link bei uns an:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeCyMudcAdW1LWa22eXwjlsfTfllzapCXWf-N0ToIDbwJfp0w/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeCyMudcAdW1LWa22eXwjlsfTfllzapCXWf-N0ToIDbwJfp0w/viewform?usp=sf_link)

Vielen Dank.

*Euer DTB Ausschuss für Aus- & Fortbildung*

*Solltet ihr Schwierigkeiten oder Probleme mit dem Link haben wendet Euch bitte an [julia@sportpsychologie-kunert.de](mailto:julia@sportpsychologie-kunert.de).*

**Aerobicturnen** 

**DTB**  
DEUTSCHER TURNER-BUND

Name, Vorname

Meine Antwort

Verein

Meine Antwort

Du nimmst teil als ...

Trainer:in

Sportler:in

