

Bericht JHV- Turnen Buben 2023

Trainingszeiten

Freitag 17:15 bis 18:30 Uhr Talwiesenhallen

Freitag 18:30 bis 20 Uhr Talwiesenhallen

Trainerteam: Philipp Fröhlich, Armin Engesser

Jeden Freitag treffen sich ca. 25 Kinder in der Halle, die unter der Leitung des Trainerteams spielerisch mit dem Aufwärmen beginnen und sich danach dehnen. Dann geht es mit Freude an die Bewegungslandschaften, die gezielt auf Bewegungsabläufe und Elemente des Geräteturnen hinführen.

Bei den größeren werden dann gezielt die 6 Geräte trainiert. Boden, Barren, Sprung, Reck, Seitpferd und Ringe. Wir versuchen so gut es geht, jedes Training so abwechslungsreich wie nur möglich zu gestalten, damit die Leistung an allen 6 Geräten verbessert wird. Trainiert werden vor allem die koordinativen Fähigkeiten, sowie Kraft und Körperspannung.