



PARKOUR & FREERUNNING



Referent
Mag. Florian Ascher

Kursbeschreibung Einfache Hinderinsüberwindung im Sinne von Parkour – also
L 11 effizient und effektiv. Die Parkourrolle als wichtiger Bestandteil.

Spielerische Elemente aus dem Freerunning.
Hängen, stützen, rollen und schwingen an normierten Geräten,
anders genutzt.

Termin 11. Mai 2019, Jahn Gratwein / Stmk.

Kursdauer 4 Stunden (Vormittag)

Kosten € 50,- / Teilnehmer (Mind. 8 Teilnehmer)

Wir freuen uns auf deine Anfrage!

Bundesgeschäftsstelle Traun
Tel.: 07229 / 65 224
Fax: 07229/65 224-4
E-Mail: tak@oetb.at
<http://oetb.at/turnakademie/lehrgaenge/>





SPORTAKROBATIK



Referent
Dietmar Klein

Kursbeschreibung
L 12

In diesem Kurs lernen wir die grundlegenden Konzepte für die Akrobatik. Ob Sportakrobatik zu Zweit, Dritt oder Viert oder Menschenpyramiden in der Gruppe. Jede Altersgruppe ist willkommen. Gemeinsam werden die wichtigsten Elemente praktisch und auch theoretisch erklärt und sind gleich in der nächsten "Turn"-Stunde umsetzbar.

Statische und dynamische Elemente ergeben einen bunten Mix aus Möglichkeiten. Vom Anfänger, der "nur" stehen kann, bis zum Kunstturner mit Doppelsaltfähigkeiten ist für jeden etwas dabei.

Termin 11. Mai 2019, Jahn Gratwein / Stmk.

Kursdauer 4 Stunden (Nachmittag)

Kosten € 50,- / Teilnehmer (Mind. 8 Teilnehmer)

Wir freuen uns auf deine Anfrage!

Bundesgeschäftsstelle Traun
Tel.: 07229 / 65 224
Fax: 07229/65 224 - 4
E-Mail: tak@oetb.at
<http://oetb.at/turnakademie/lehrgaenge/>

31 Ritterdenkmal
Pyramiden I

