

Die Turn-AG richtet sich an turnbegeisterte Schüler*innen und ehemalige Vereinsturner*innen aus den Jahrgangsstufen sechs bis zehn, die ihr Bewegungsrepertoire im Turnen erweitern wollen oder erste Erfahrungen im Gerätturnen sammeln wollen.

Begonnen wird jede Doppelstunde mit einem gemeinsamen Warm-up, bestehend aus einem Aufwärmspiel und einer turnspezifischen Dehn- und Kräftigungsrunde. Im Anschluss werden verschiedene Geräte aufgebaut und daran bereits bekannte Übungen geübt und neue Elemente erlernt. Dazu gehören vor allem Übungen an den klassischen Turngeräten Reck, Boden, Balken, Barren, Ringe, (Mini-) Trampolin, aber auch turnnahe Elemente der (Partner-) Akrobatik werden geübt. Gleichgewicht, Körperspannung und Koordination sind wichtige Grundlagen, die beim Turnen ständig trainiert werden. Gleichzeitig ist auch Teamgeist und Mut gefordert, wenn man sich gegenseitig hilft und die Welt beim Handstand oder Salto auch mal auf dem Kopf steht.



Ich freue mich auf das gemeinsame Turnen mit euch!

Carola Schulze