

Leistungsriege

KUNSTTURNEN

für Mitglieder, 8 - 18 Jahre
Montag-Freitag 16.30-19.30 Uhr
Turnerinnen Trainerin: Yanislaidis Hernandez
Turnsaal 1
Turner Trainer: Benno Poduschka
Kunstturnsaal für Männer

Kosten: Mitgliedsbeitrag zzgl. mind. 200,00 €
Anmeldung ist nur direkt bei den Trainern möglich!

Leistungsturnen für Fortgeschrittene (mind. 3x Training / Woche):
Training für Teilnahme an Steir. Schülermeisterschaften
bis zum Ziel: Teilnahme an Staatsmeisterschaften.

Kunstturnen für Anfänger

für Mitglieder, 6 -8 Jahre
Buben Dienstag 14:30-16:00 Uhr Jörg Christandl
Buben Donnerstag 14:30-16:00 Uhr Roland Kober
Kunstturnsaal für Männer

Kosten: Mitgliedsbeitrag zzgl. 100,00 € / Semester
Beim Kunstturnen erlernt man alle wichtigen Bewegungsformen (Laufen, Springen, Rollen ...) für eine umfassende Körperausbildung, auch als Grundlage für viele andere Sportarten.

Kunstturnen für Anfängerinnen

für Mitglieder, 6 -8 Jahre
Mädchen Mittwoch 15:00-17:00 Uhr, TrainerIn: Sabrina Strutz
Turnsaal 1
Mädchen Freitag 15:00-17:00 Uhr, TrainerIn: Sabrina Strutz
Turnsaal 1

Kosten: Mitgliedsbeitrag zzgl. 100,00 € / Semester
Beim Kunstturnen erlernt man alle wichtigen Bewegungsformen (Laufen, Springen, Rollen ...) für eine umfassende Körperausbildung, auch als Grundlage für viele andere Sportarten.

LEICHTATHLETIK

ab 15 J., Sprint, Sprung, Mehrkampf 15:30-18:00 Uhr, Trainer: Horst Mandl
Leichtathletik Sportplatz
ab 15 J., Wurf 16:30-18:30 Uhr, Trainer: Prof. Peter Poduschka
Leichtathletik Sportplatz
ab 15 J., Mehrkampf, wettkampfvorbereitend Montag 16:30-18:00 Uhr, Trainer: Alexander Rossi
Leichtathletikhalle / Leichtathletik Sportplatz
ab 15 J., Sprint/Sprung Montag 17:00-19:00 Uhr Trainer: Mag. Dietmar Wallner
Leichtathletik Sportplatz

Kosten: Mitgliedsbeitrag zzgl. min. 100,00 € / Semester
Anmeldung direkt bei den Trainern möglich!

Leichtathletik für Anfänger u. Fortgeschrittene:
Training für Teilnahme an Steir. Schülermeisterschaften
bis zum Ziel: Teilnahme an Staatsmeisterschaften.

RHYTHMISCHE GYMNASTIK

für Mädchen, 9-14 Jahre

Gruppe	Tag	Ballett/Aufwärmen	Leiter	Rhythmische Gymnastik	Leiter
RG1	Mo	17.00-18.00 BaS	Viki	18.00-20.00 gr.H	Antoaneta
	Die	16.00-17.00 Aufw.		17.00-19.00 gr.H	Cornelia
	Do	17.00-18.00 BaS	Viki	18.00-20.00 gr.H	Antoaneta
	Fr	17.00-18.00 BaS	Viki	18.00-20.00 gr.H	Antoaneta
	Sa	11.00-12.00 BaS	Viki	12.00-13.00 gr.H 13.00-14.00	Viki Cornelia
Gruppe	Tag	Ballett/Aufwärmen	Leiter	Rhythmische Gymnastik	Leiter
RG2	Mo	17.00-18.00 BaS	Viki	18.00-20.00 gr.H	Viki
	Die	17.00-18.00 BaS	Viki	18.00-20.00 gr.H	Antoaneta
	Do	17.00-18.00 BaS	Viki	18.00-20.00 gr.H	Cornelia
	Fr	15.30-16.30 Aufw.		16.30-18.30 gr.H	Antoaneta
	Sa	11.00-12.00 BaS	Viki	12.00-14.00 gr.H	Antoaneta
Gruppe	Tag	Ballett/Aufwärmen	Leiter	Rhythmische Gymnastik	Leiter
RG3	Die	15.00-16.00 BaS	Viki	16.00-17.00 gr.H 17.00-18.00	Viki Antoaneta
	Mi			14.30-17.00 gr.H	Antoaneta
	Do	14.00-15.00 BaS	Viki	15.00-17.00 gr.H	Viki
	Sa	09.00-10.00 BaS	Viki	10.00-12.00 gr.H	Antoaneta
Gruppe	Tag	Ballett/Aufwärmen	Leiter	Rhythmische Gymnastik	Leiter
RG4 Fun	A			17.00-19.00 gr.H	Stefi
	B			17.00-19.00 gr.H	Theresia
	A	Fr 17.00-18.00	Rodica	18.00-19.00 gr.H	Stefi
	B	Fr 18.00-19.00	Olivia	19.00-20.00 gr.H	Olivia
Gruppe	Tag	Ballett/Aufwärmen	Leiter	Rhythmische Gymnastik	Leiter
RG5	Mo	14.00-15.00 BaS	Viki	15.00-17.00 gr.H	Viki
	Mi	16.00-17.00 Aufw.	Olivia	17.00-19.00 gr.H	Antoaneta
	Do			14.30-17.00 gr.H	Antoaneta
	Sa	13.00-14.00 BaS	Viki	14.00-16.00 gr.H	Cornelia
Gruppe	Tag	Ballett/Aufwärmen	Leiter	Rhythmische Gymnastik	Leiter
RG6	A			14.30-17.00 gr.H	Antoaneta
	A	Die 14.00-15.00 BaS	Viki	15.00-17.00 gr.H	Antoaneta
	B	Die 14.00-15.00 BaS	Rodica	15.00-17.00 gr.H	Cornelia
	B	Do		14.00-17.00 gr.H	Cornelia
	A	Fr 14.00-15.00 BaS	Viki	15.00-17.00 gr.H	Viki

	B	Fr	14.00-15.00	BaS	Rodica	15.00-17.00	gr.H	Antoaneta		
Gruppe		Tag	Ballett		Leiter	Rhythmische Gymnastik				Helfer
RG7	A	Mo	14.00-15.00	BaS	Rodica	15.00-17.00	gr. H.	Cornelia	15.00-17.00	Lena
	A	Mi	14.00-15.00	BaS	Rodica	15.00-17.00	gr. H.	Cornelia	15.00-16.00	Olivia
	B	Mi	15.00-16.00	BaS	Rodica	16.00-17.00	gr. H.	Rodica	16.00-17.00	Lena
	A	Fr.				14.00-17.00	gr. H.	Cornelia	15.00-16.00	Lena
	B	Fr.	16.00-17.00	Aufw.	Lena	16.00-17.00 17.00-18.30	gr. H.	Lena Cornelia		
Gruppe		Tag	Ballett		Leiter	Rhythmische Gymnastik				Helfer
RG8		Fr	15.00-16.00	Gösser	Rodica	16.00-17.00	Gösser	Rodica	15.00-17.00	

Kosten: Mitgliedsbeitrag zzgl. mind. 160,00 € / Semester
 Weitere Trainings in Absprache mit den Trainerinnen.

Kleine Einführung in die Rhythmische Gymnastik:

Die „charmanteste und fraulichste Sportart der Welt“ (laut Ex-IOC Präsident Juan Antonio Samaranch) erfreut sich in Graz, besonders beim ATG großer Beliebtheit.

Die Verbindung von Bewegung und Musik, bei gleichzeitiger Handhabung des Gerätes Seil, Reifen, Ball, Keulen oder Band, ist die Charakteristik der Rhythmischen Gymnastik (RG).

Vier von den Handgeräten werden vom Inter. Turnerbund für jeweils 2 Jahre für den Einzelwettbewerb festgelegt. Das Fünfte Gerät kommt dafür im Gruppenbewerb zum Einsatz.

Die Musikbegleitung (auf CD) darf durch ein oder mehrere Instrumente erfolgen oder mit einer als Instrument verwendeten Stimme (Ohne Worte). Die Einzelübungen müssen zwischen 1.15 -1.30 min. lang sein, die Gruppenübungen zw. 2.15-2.30 min.

Im Kampfgericht wird man nur Damen erblicken, welche eine schwierige Kampfrichterprüfung nach regionalen, nationalen oder intern. Normen bestanden haben und daher ein hohes Maß an Fachkenntnis und Situationsgewandtheit besitzen.

Alle 4 Jahre nach den Olympischen Spielen werden neue Wertungsvorschriften herausgebracht, d.h., dass die Gymnastinnen ihre Übungen danach ausrichten müssen, wenn sie die momentane Höchstpunktzahl von 30 Pkt. pro Übung erreichen möchten (in jedem Teilbereich 10 Pkt.) Das Maximalergebnis im Mehrkampf ist also 120 Pkt. für 4 Übungen.

Die Juniorinnen- und Schülerinnenprogramme sind natürlich nach unten hin abgestuft in den Schwierigkeiten.

Alle Übungen werden auf einem Wettkampfteppich von 13x13 m ausgeführt. Die Halle muss bei offiziellen intern. Wettkämpfen 8 Meter hoch sein, damit keine Handgeräte anschlagen oder hängen bleiben können.

SCHWIMMEN

für Mitglieder, ab 10 Jahre
 B-Gruppe TrainerIn: Siegrid Kahr
 C-Gruppe TrainerIn: Siegrid Kahr

Kosten: Mitgliedsbeitrag zzgl. mind. 200,00 € / Semester
 Schwimmsport für Fortgeschrittene:
 Training für Teilnahme an Steir. Schülermeisterschaften
 bis zum Ziel: Teilnahme an Staatsmeisterschaften.

SHOTOKAN KARATE

für Mitglieder
 Dienstag 19.00-21.00 Uhr, Ballettsaal
 Donnerstag 20.00-21.30 Uhr, Gössersaal
 Freitag 19.00-20.30 Uhr, Ballettsaal

Leiter: Michael Drame
 Kosten: Mitgliedsbeitrag zzgl. 80€ / Semester