

Infoblatt der Gymnastik

Liebe Eltern,



Mit diesem Schreiben möchten wir unsere Riege kurz vorstellen. Gymnastik ist ein Breitensport und kein Spitzensport, aber auch hier kann auf Leistung trainiert werden, z.B. in der Gruppe, Einzel, zu Zweit oder in der Test-Gymnastik. Auf welchem Niveau ein Kind turnt, hängen von seinen Fähigkeiten und seinem Trainingsfleiss ab. Die Jüngsten beginnen mit einem Training pro Woche. Später kann auf 2 oder 3 Trainings erhöht werden.

Unsere Trainings sind:	Montag	ab 17.45-19.30 Uhr ab 17.30-19.00 Uhr	Training 3+4 Gruppe 2
	Dienstag	ab 18.00-20.00 Uhr	Gruppe 1
	Freitag	ab 17.00-18.30 Uhr ab 18.30-20.00 Uhr	Training 1+2+3 Training 4

Unsere Trainings beinhalten:

Training 1 (Simona Thüler Tel. 079 768 54 65 ,071 730 06 16 ,Tina Benz, Agnes Schümperlin Tel. 079 254 61 65, 071 733 28 84)

Die jüngsten Gymnastinnen beginnen ihr Training mit dem Eintritt in die 1. Klasse. Das Training beinhaltet spielerische Elemente, aber auch viele gezielte Übungen der Gymnastik.

Wir schulen die Körperhaltung und trainieren mit dem Seil, Ball und Reif.

Die Kinder erlernen ein Tänzchen, das wir ganz genau und lange üben und jede Gymnastin alleine aufführen kann. Es gibt keine Testabnahme für diese Übung. Jedoch nehmen wir 1-2x an kleinen Wettkämpfen teil, da ergibt sich eine Rangliste.

Der Übertritt ins Training 2 wird für jedes Mädchen einzeln besprochen und ermöglicht.

Training 2 (Birgit Preising Tel. 071 733 26 19, 079 345 64 73, Céline Ritz)

Wir vertiefen den Umgang mit Handgeräten und Grundfertigkeiten der Gymnastik (Körperhaltung, Spagat, Rad, Handstand ect.)

In unserem Training haben die Kinder die Möglichkeit, den Test 1+2 zu erlernen und abzulegen. Wenn der Test bestanden ist, bekommt die Gymnastin ein Abzeichen und somit die Berechtigung zur Teilnahme:

- mit der Durchschnittsnote 7.5 am Jugend-Cup und
- mit der Qualifikationsnote 8.0 zusätzlich auch an der Kant. Meisterschaft

In welchem Zeitraum das sein wird und möglich ist, bestimmen das Kind und die Trainerin.

Wer zusätzlich in der Gruppe 1 oder 2 turnt, nimmt weiterhin im Einzel-Training (Training 2 oder 3) teil.

Es werden zweimal im Jahr Intensiv-Trainings angeboten (Testeinführung und Testrepetition). Daran sollten alle Kinder teilnehmen und werden durch eine Trainerin begleitet.

Training 3 (Bettina Vorbeck Tel. 077 459 08 01, Fabienne Weder, Doris Lehner)

Wir trainieren 1-2x pro Woche.

Nach bestandenem Test 1 beherrschen die Mädchen schon recht gute körpertechnische Schwierigkeiten.

Unter dieser Voraussetzung kann eine Kür zusammengestellt und sauber geturnt werden.

In diesem Training arbeiten wir vermehrt mit Handgeräten wie Seil, Reif, Ball und Keulen.

Auch in diesem Training werden die Mädchen auf das Ablegen weiterer Tests (2+3) vorbereitet und sie können entscheiden, ob sie an Wettkämpfen mit einer Kür oder mit dem bestandenem Test starten. Es wird immer in beiden Bereichen voll trainiert, auch wenn die Gymnastin an keinen Wettkämpfen teilnehmen möchte.

- Ziele:
- mit Hilfe der Leiterinnen wird eine Kür choreographiert
 - eine Kürübung ohne Handgerät
 - später eine Kürübung mit Handgerät

Mit diesen Küren wollen wir im Einzel an 2-3 Wettkämpfen jährlich starten.

Training 4 (Doris Lehner Tel. 071 733 17 74, 079 576 55 09, Birgit Preising)

In diesem Training werden die Mädchen Küren zuZweit zusammenstellen. Es wird Selbständigkeit und Disziplin im Training und Bereitschaft an Wettkämpfen teilzunehmen vorausgesetzt.

Gruppe 1 (Andrea Rupper Tel. 079 512 46 89 , Rahel Joanidis, Alisha Dietsche)

Das Gruppentraining ist ein zusätzliches Training.

Hier werden Grundfertigkeiten intensiviert, angewandt und synchronisiert auf Formation, Akrobatik und Gruppendynamik. Dieses Training verlangt pflichtbewusstes Teilnehmen am Training und an Wettkämpfen.

Der Erfolg oder die Niederlage wird hier gemeinsam erkämpft und geteilt.

Verschiedene Grundfertigkeiten werden für das Gruppentraining vorausgesetzt.

Gruppe 2_(Céline Ritz Tel. 076 247 33 04, Bea Dietsche)

Das Gruppentraining ist ein zusätzliches Training.

In diesem Training machen wir die Gymnastinnen fit für den Einstieg in die Gruppe1 oder wenn wir im nächsten Jahr eine neue Gruppeneinteilung machen, haben sie so keinen Rückstand im Training den anderen gegenüber.

Allgemeines:

- **Regelmässiger Trainingsbesuch**
- **Bei Abwesenheit bitte Abmelden**
- **Ausrüstung ist immer mitzubringen (Turnkleidung, Seil, Socken, Knieschoner oder Stulpen)**
- **Haare zusammen gebunden**
- **Bitte schickt keine Kinder die krank oder verletzt sind ins Training**
- **Bei vorhandener Verletzung, die das Training aber erlauben, sollte das Kind versorgt sein (Pflaster oder Stützverband)**

Bei Unklarheiten hilft die Trainerin gerne weiter.

Das Leiterteam Gymnastik