

Infoblatt der Rhythmischen Gymnastik



Liebe Eltern,

Mit diesem Schreiben möchten wir unsere Riege kurz vorstellen.

Die Rhythmische Gymnastik ist ein Spitzensport, wo hauptsächlich auf Leistung trainiert wird, Einzel oder in der Gruppe. Die Kinder turnen in Alterskategorien und je nach Fähigkeiten und Trainingsfleiss starten sie nur an regionalen oder auch an nationalen Wettkämpfen. Die Jüngsten beginnen mit einem Training pro Woche. Später kann dies bis auf 4 Trainings erhöht werden. Ebenfalls gibt es die Möglichkeit, ins Regionale Leistungszentrum Ost in St.Gallen zu wechseln.

Unsere Trainings sind:	Montag	17.00-18.00 Uhr	Ballett Minis
		17.00-20.00 Uhr	P2-P6
	Dienstag	17.00-19.00 Uhr	Mini und P1
		18.00-20.00 Uhr	P2-P6
	Mittwoch	17.00-20.00 Uhr	P2-P6
	Samstag	9.00-12.00 Uhr	P1-P6

Allgemeines:

- Regelmässiger Trainingsbesuch
- Pünktliches Erscheinen (5min vor Trainingsbeginn)
- Bei Abwesenheit bitte frühzeitiges Abmelden
- Ausrüstung immer mitbringen (eng anliegende Turnkleidung, Handgeräte, Socken, Wasserflasche, wenn vorhanden Knieschoner und Käppli)
- Haare zusammen gebunden und aus dem Gesicht
- Bitte schickt keine Kinder die krank oder verletzt sind ins Training
- Bei vorhandener Verletzung, die das Training erlaubt, sollte das Kind versorgt sein (Pflaster oder Stützverband)

Unsere Trainings beinhalten:

Training Mini und P1 (Jugend)

Alter: 5 bis 8 Jahre

Die jüngsten Gymnastinnen beginnen ihr Training ab fünf Jahren.

Das Training beinhaltet spielerische Elemente, aber auch viele gezielte Übungen der Rhythmischen Gymnastik. Wir schulen die Körperhaltung und trainieren teilweise mit dem Seil, Ball oder Reifen. Die Kinder erlernen eine Übung ohne Handgerät, womit sie an regionalen Wettkämpfen teilnehmen.

Der Übertritt in die höhere Trainingsgruppe hängt mit dem Alter zusammen und wird in Absprache mit der Leiterin vollzogen.

Training P2 und P3 (Jugend)

Alter: P2 9 und 10 Jahre, P3 11 und 12 Jahre

Wir vertiefen den Umgang mit Handgeräten und Grundfertigkeiten der Rhythmischen Gymnastik (Körperhaltung, Spagat, Rad, Bögli etc.)

Pro Jahr finden 4-5 regionale Wettkämpfe statt, an denen die 1,5min langen Übungen mit und ohne Handgerät geturnt werden. Stärkere Mädchen haben die Möglichkeit, erstmals an nationalen Wettkämpfen teilzunehmen. Die Trainerinnen entscheiden, ob die Mädchen das Potenzial dazu haben. Die nationale Wettkampfsaison findet im Frühjahr statt und beinhaltet zwei Qualifikationswettkämpfe und bei erreichter Qualifikation die Schweizer Meisterschaft. Diese Wettkämpfe finden jeweils ein ganzes Wochenende irgendwo in der Schweiz statt.

Training P4-P6 (Junior und Senior)

Alter: P4 13 Jahre, P5 14 und 15 Jahre, P6 ab 16 Jahre

Wir trainieren ca. 4x pro Woche.

In diesem Training arbeiten wir mit allen Handgeräten Seil, Reif, Ball, Band und Keulen. Die Mädchen lernen 2-4 Übungen mit verschiedenen Handgeräten. Damit nehmen die Mädchen an 4-5 regionalen Wettkämpfen und je nach Potenzial auch an den nationalen Wettkämpfen teil.

Gruppe G1 (Jugend ohne Handgerät), G2-G4 (Junior und Senior mit Gerät)

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. Verschiedene Grundfertigkeiten werden für das Gruppentraining vorausgesetzt.

Der Erfolg oder die Niederlage an den circa 4 regionalen Wettkämpfen und allenfalls auch an den nationalen Wettkämpfen wird hier gemeinsam erkämpft und geteilt.

Ballett

Der Besuch des Ballettes ist sehr hilfreich und wird stark empfohlen. Dabei werden die richtige Körperhaltung und körpertechnische Elemente wie Pirouetten und Stände geübt. Nachdem die Mädchen etwa ein halbes Jahr in der RG dabei sind, bekommen sie von der Leiterin die Einladung zum Balletttraining am Montag. Einen zusätzlichen Besuch bei einer professionellen Ballettlehrerin begrüßen wir sehr.

Bei Unklarheiten hilft die Leiterin gerne weiter.

Das Leiterteam Rhythmischen Gymnastik

Mirjam Lehner (079 791 29 80), Petra Lehner, Taina Giezendanner und Romina Züst