

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 den Kategorien "Gruppe", "Einzel", "zu Zweit" oder in der Test-Gymnastik. Auf welchem Niveau ein Kind turnt, hängt von seinen Fähigkeiten und seinem Trainingsfleiss ab.

Die Jüngsten beginnen mit einem Training pro Woche. Später kann auf 2 oder 3 Trainings erhöht werden.

Trainingszeiten:

OZ:	Dienstag	18.30-20.00 Uhr	Gruppe
	Freitag	17.00-18.30 Uhr	Training 1+2
		17.00-18:45 Uhr	Training 3
		18.15-20.00 Uhr	Training 4
Radball-Halle (W)	Dienstag	20.00-22.00 Uhr	Team Aktive
OZ (S)	Dienstag	20.00-22.00 Uhr	Team Aktive
MZH:	Montag	18.30-20.00 Uhr	Training 5

Unsere Trainings:

Training 1 (Birgit Preising, Tel. 079 345 64 73, Hanna Müller)

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 (Céline Ritz, Tel. 076 247 33 04)

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 an Wettkämpfen:

- mit der Durchschnittsnote 8.0 am Jugend-Cup und
- mit der Qualifikationsnote 8.0 zusätzlich auch an der Kantonalen Meisterschaft

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

Wer zusätzlich in der Gruppe turnt, nimmt weiterhin im Einzel-Training (Training 1,2,3,4 oder 5) teil.

Es werden zweimal im Jahr Intensiv-Trainings angeboten (Ferien oder zusätzliche Trainings). Daran sollten alle Kinder teilnehmen, die für eine Testabnahme angemeldet sind. Es wird frühzeitig informiert.

Training 3 (Carla Preising Tel. 078 855 59 49, Bettina Vorbeck Tel. 077 459 08 01, Céline Ritz Tel. 076 247 33 04)

Wir trainieren 1-2x pro Woche.

Nach bestandenem Test 2 beherrschen die Turnerinnen schon recht gute körpertechnische Schwierigkeiten.

Unter dieser Voraussetzung kann die Gymnastin den Test 3 erlernen. Es werden Selbständigkeit und Disziplin im Training und Bereitschaft an Wettkämpfen teilzunehmen vorausgesetzt.

Mit dem Test 3 kann die Gymnastin an die Testabnahme gehen und mit dem bestandenen Test 3 jährlich an 2-3 Wettkämpfen teilnehmen.

Training 4 (Carla Preising Tel. 078 855 59 49, Bettina Vorbeck Tel. 077 459 08 01, Céline Ritz Tel. 076 247 33 04)

In diesem Training werden die jungen Frauen Küren in den Kategorien „Einzel“, "zu Zweit" und „Zu Dritt“ zusammenstellen. Es werden Selbständigkeit und Disziplin im Training und Bereitschaft an Wettkämpfen teilzunehmen vorausgesetzt.

Ziele für die Kürübungen:

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

Mit diesen Kürübungen startet die Gymnastin jährlich an 2-3 Wettkämpfen in der Kategorie „Einzel“, "zu Zweit" und "zu Dritt“.

Training 5 (Doris Lehner Tel. 071 733 17 74, 079 576 55 09)

Dieses Training beinhaltet die gleichen Trainings-Elemente, wie das Training 3+4. Hier kann man sein Kür- oder Test-Training zusätzlich vertiefen und/oder als Ersatz-Training vom Freitag (wenn das Trainieren am Freitag nicht möglich ist) wählen.

Team Aktive / (Show) (Carla Preising Tel. 078 855 59 49) .

Hier werden Grundfertigkeiten intensiviert, angewandt und synchronisiert auf Formation, Akrobatik und Gruppendynamik. Dieses Training verlangt pflichtbewusstes Teilnehmen am Training. Die Gruppe nimmt zusammen an Showaufführungen teil. Verschiedene Grundfertigkeiten werden für das Aktive-Gruppentraining vorausgesetzt. Aufnahme frühestens 2. Oberstufe.

Gruppe (Céline Ritz Tel. 076 247 33 04, Carla Preising Tel. 078 855 59 49) **ist ein zusätzliches Training.**

Verschiedene Grundfertigkeiten, Geduld und Teamfähigkeit sind Voraussetzungen für dieses Training. Es wird die gemeinsame Teilnahme an Wettkämpfen erwartet.

Allgemeines:

- **Regelmässiger Trainingsbesuch wird vorausgesetzt**
- **Bei Abwesenheit bitte abmelden**
- **Ausrüstung ist immer mitzubringen (Turnkleidung, Seil, Socken, Knieschoner oder Stulpen)**
- **Haare zusammengebunden**
- **Bitte schickt keine Kinder, die krank oder verletzt sind, ins Training**
- **Bei vorhandenen Verletzungen, die das Training aber erlauben, sollte das Kind versorgt sein (Pflaster oder Stützverband)**
- **Wir sind angewiesen auf die Arbeitseinsätze der Eltern an von uns organisierten Wettkämpfe (ca. 5 Std.). Wenn keiner geleistet wird, erhöht sich der Jahresbeitrag um 50.- Fr., ab der 2. Oberstufe werden von den Gymnastinnen Arbeitseinsätze erwartet, sofern sie nicht selber turnen.**

Bei Unklarheiten helfen die Leiterinnen gerne weiter.

Das Leiterteam Gymnastik

Stand Juni 2021