

## Informationsschreiben der Sparte Turnen - Gerätturnen

Hauptverantwortliche: Rebekka Patzke

Wir freuen uns, Dich als Mitglied begrüßen zu dürfen. Damit du Dich in unserer Gruppe zurechtfindest, haben wir hier einige Informationen für Dich zusammengestellt. Gerätturnen (früher auch Kunstturnen genannt) erfordert sowohl ein hohes Maß an konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, als auch an Mut, Willenskraft und Selbstbeherrschung. Dabei lernen wir an den olympischen Geräten verschiedene Elemente, aber auch Krafttraining und eine gymnastische Ausbildung gehören in jede Trainingseinheit.



### **Da die Gerätturn-Gruppen nicht zum klassischen Kinderturnen gehören, bedarf es einiger Grundsätze, die jeder Beteiligte (Eltern/ Kinder) kennen und verstehen sollte:**

- Die Kinder sollten Freude an der Bewegung mitbringen!
- Die Kinder sollten in der Lage sein, selbständig an einer Sache zu üben!
- Die Kinder sollten den Mut haben auch Neues zu erlernen!
- In unseren Trainingseinheiten wird wenig gespielt!
- Es kommt manchmal vor, dass es doch etwas anstrengender zugeht! Um Verletzungen vorzubeugen, ist das Schaffen von muskulären Voraussetzungen für bestimmte Elemente unvermeidbar.
- Die Kinder sollten regelmäßig teilnehmen! Dann erst werden Erfolgserlebnisse möglich und wir treten in den Gruppen nicht auf der Stelle. Außerdem erleichtert das stete Erscheinen uns Trainern die Planung der Übungsstunden. Wenn Du also einmal nicht kannst, melde Dich bitte frühzeitig bei Deinem Trainer ab!!!

**All das entspricht nicht der Natur aller Kinder!** Unser qualifizierter Trainerstab achtet sehr darauf, ob die Kinder auch wirklich Spaß an der Sportart haben. Wenn wir das Gefühl haben, dass sich jemand nicht wohlfühlt und nicht durchgängig Interesse zeigt (z.B. durch längeres Pausieren auf der Bank, Abschweifen von der Sache etc.), geben wir gerne Auskunft über andere Bewegungsangebote des VSK für Kinder. Wir sehen uns dann in der Pflicht die Eltern zu informieren, wenn Kinder in einer anderen Sportart bzw. Gruppe möglicherweise besser aufgehoben sind. Dies sollte jedoch nur als Angebot bzw. Zusatzleistung unsererseits verstanden werden. Die tatsächliche Entscheidung, ob das Kind nun weiterhin in der Gruppe turnt oder nicht, obliegt natürlich weiterhin dem Kind bzw. den Eltern, sofern keine grobe Störung oder Ablenkung anderer Gruppenmitglieder stattfindet!

**Eine Ausnahme bilden diesbezüglich die leistungsorientierten Gruppen.** In diesem Fall obliegt es allein den jeweiligen Trainern, wer in diese Gruppen aufgenommen wird. Wir schauen hierbei nicht nur auf die körperlichen Fähigkeiten der Kinder, wie turnspezifisches Kraftvermögen, Beweglichkeit, Koordinationsvermögen, sondern auch auf die geistige Entwicklung (Mut, Aufnahmefähigkeit, Disziplin etc.). Hier geht es also nicht ausschließlich um das Alter der Kinder oder wie lange es schon bei uns im VSK turnt, es reicht auch nicht nur das Können eines Radschlags oder Handstands. Möglicherweise ist es daher für Außenstehende nicht gleich durchschaubar, warum nun welche Kinder bzw. deren Eltern angesprochen werden und welche nicht, aber diese Entscheidungen werden wohlüberlegt von mehreren erfahrenen Trainerinnen und erst nach Beobachtung der Kinder getroffen.

Aufgrund der stetig steigenden Anforderungen im Wettkampfbereich auf Leistungsebene ist eine frühe sehr zeitaufwendige Förderung von Nöten, um auch einen gewissen Leistungsstand, den wir uns in der Vergangenheit aufgebaut haben, halten zu können und unsere gesetzten Ziele zu erreichen. Da nicht jedes Kind, die dafür notwendigen konditionellen und koordinativen Voraussetzungen mitbringt und wir mit einem oder zwei Trainern nicht 20 Wettkampfkids einer Altersklasse zeitgleich hinreichend fördern können, ist es einfach nicht möglich und auch nicht fair alle Kinder in diesem Maße unterzubringen. Dadurch verhindern wir auch eine Überforderung der

Kinder bzw. das Erleben ständiger Misserfolge während der Trainingseinheiten und der Wettkämpfe. Auf der anderen Seite ist bei den Leistungsgruppen eine regelmäßige Teilnahme zwingend notwendig und kann bei langfristiger Nichteinhaltung mit offensichtlicher Leistungsstagnation auch dazu führen, dass wir über den Sinn einer weiteren Teilnahme des Kindes erneut sprechen müssen bzw. ggf. dann festlegen, dass das Kind lieber doch in eine unserer allgemeinen Gerätturngruppen gehen sollte.

Unten finden Sie eine genaue Auflistung der laufenden Gruppen und die dazugehörigen Ansprechpartner. Da alle Trainerinnen jetzt schon maximal ausgelastet sind mit Schule oder Beruf und dem eigenem Training etc., kann sich an der Gruppenleitung immer mal wieder etwas ändern. Wir bemühen uns jedoch örtliche und zeitliche Schwankungen sowie Trainerwechsel zu vermeiden und alle Gruppen auch in Zukunft weiterhin aufrecht zu erhalten bzw. zu erweitern.

Gerätturnen Anfänger Di 15.00 – 16.00, FF-Halle, 4-10 Jahre  
 Grundlageneinführung Frederike Grotheer  
 Gerätturnen Fortgeschrittene Di 16.00 – 17.30, FF-Halle, 6-10 Jahre  
 Grundlageneinführung Frederike Grotheer

Gerätturnen für Mädchen Mo 18.00 – 20.00, BBS-Halle, ab 8 Jahre  
 Erlernen turnerischer Elemente Stefanie Wooßmann

Leistungsgruppen ab 5 Jahre, 2-3 Trainingseinheiten pro Woche plus Ferientraining  
 Rebekka Patzke, Daniela und Melanie Esmann, Nevenka Vrampe

Voraussetzungen:

- Geschlossene Gruppen: Teilnahme nur nach Einladung durch Trainerin
- regelmäßige Teilnahme an allen Wettkämpfen, Shows und Trainingstagen
- pünktliches Erscheinen
- frühzeitiges Abmelden bei Krankheitsfällen etc.
- Tragen eines Turnanzuges während des Trainings
- Mannschaftsförderndes Verhalten: gemeinsames Auf- und Abbauen, gegenseitiges Helfen und Sichern, Anspornen etc.
- Teilnahme an Einzelmeisterschaften (Kreis-, Bezirks-, Landesmeisterschaften, ggf. Mehrkampfmeisterschaften (Niedersachsen/Deutschland) und Mannschaftswettkämpfen (Bezirkssklasse, -liga, Landesklasse, -liga) wird vorausgesetzt!

WICHTIGE Anmerkung der Trainer: Wir gehen davon aus, dass alle Mädchen, die im Leistungsbereich trainieren über keinerlei körperliche Beschwerden (v.a. im Bereich des Mittelkörpers: Schulter, Wirbelsäule) verfügen. Ab einem bestimmten Leistungsbereich sind ärztliche Atteste gefordert!!!

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an unsere Geschäftsstelle unter 04791-82244 oder [info@vsk-osterholz.de](mailto:info@vsk-osterholz.de).

Viel Spaß beim Turnen im VSK wünscht das gesamte Trainerteam des VSK!

Hier noch allgemeine Infos über unseren Verein:

Kategorie	Beitrag monatlich	Beitrag vierteljährlich
Erwachsene	16,00 Euro	48,00 Euro
Kinder bis 18 Jahre	9,50 Euro	28,50 Euro
Familie	31,50 Euro	94,50 Euro
Passiv	5,50 Euro	16,50 Euro
Ausbildung	10,50 Euro	31,50 Euro
Sozialtarif	6,00 Euro	18,00 Euro

Alle Preise in Euro. Mitgliedspreise gültig ab 1. April 2014. Die Aufnahmegebühr beträgt einen Monatsbeitrag. Die Mitgliedsbeiträge werden in der Mitte des Quartals eingezogen.