

# Trainingskonzept Junior LG

## Aufnahme in die Junior LG

- Mädchen mit vorheriger Turnerfahrung (Ausnahme bei 3 und 4-Jährigen)
- Sportlich und körperlich fit
- Evaluierung nach dem 1. Training → falls geeignet 1 Monat Probetraining
  - entscheidende Faktoren: Spaß am Training, Fortschritte, Disziplin
- Turner aus anderen Gruppen werden uns von Trainern empfohlen oder können eigenständig zum Probetraining kommen (bei freien Plätzen)
- Möglichkeit zur Empfehlung in eine andere Gruppe besteht jederzeit, falls Wettkampfanforderungen nicht mehr erfüllt werden können (z.B. Allgemeine Turngruppen)

## Trainingsbekleidung

- Turnanzug (Verkauf bei Decathlon, im Flick Flack Shop, an Wettkämpfen) oder enge Sportkleidung (Leggins, Top/T-Shirt, Turnhosen)
- Schläppchen oder barfuß
- Lange Haare im Zopf (zusätzliche Haargummis)

## Wettkämpfe

- Mindestens 2 Wettkämpfe (mehr bei Qualifikationen) → Teilnahme ist Pflicht!
  - Frühjahr: Gau-Einzelmeisterschaft oder Minimeisterschaft
  - Herbst: Gau-Mannschaftsmeisterschaft
- Zusatzevents: Turnfest o.Ä.
- Bekleidung an Wettkämpfen:
  - Turnanzug (ca. 74 €) → keine oder nicht sichtbare Unterhose tragen
  - Schläppchen mit kurzen, weißen Socken oder ohne Socken (von Flick-Flack → flickflack.com (Geschäft in Bierstadt)) oder barfuß
  - Fester Zopf/ Zöpfe und lose Strähnen mit Haarspray oder Klammern befestigen
- Digitaler Startpass für Wettkämpfe benötigt
  - Anmeldung übers Turnportal ([www.turnportal.de](http://www.turnportal.de)) → Anleitung zur Anmeldung (<https://www.rhtb.de/service/service-downloads/category/108-startpaesse>) (einmalige Überweisung von 20€ → Rückerstattung über den Verein)



## TRAININGSINHALT

- (1) Gemeinsamer Aufbau
- (2) Erwärmung
- (3) Dehnen
- (4) Üben der Elemente an den Geräten: Sprung, Barren/Reck, Balken und Boden
- (5) Kraft
- (6) Spiel zum Abschluss (bei ausreichend Zeit)
- (7) Gemeinsamer Abbau

## TRAININGSZEIT

Regulär Training in der TSG:

- Dienstag: 16:15 – 18:30 (ab 6 – 9 Jahren: Schulkinder)
- Freitags: 15:30 – 18:00 (ab 4 – 9 Jahren)
- Pünktlicher Beginn (10 – 15 min früher zum Umziehen und Aufbauen)

Ausnahmen:

- Fastnachtszeit → Training in der Uni TuH 1+2\*
- Winter-, Oster-, Sommer- und Herbstferien → Training findet statt
- Weihnachtsferien → Training findet nicht statt

## **Trainer**

- Gruppe von ausgebildeten Trainerinnen
- Besuchen regelmäßig Fortbildungen

## **Kommunikation**

- Per WhatsApp, SMS oder Email (Anfragen an: shannon\_kee@gmx.de)
- Absagen mindestens 1 Tag vorher (Ausnahme bei Krankheitsfällen)

## **Übergang in die LG**

- ab Beginn der 5. Klasse und je nach Leistungsstand
- Voraussetzung der LG entsprechen Pflichtübungen 5/6 und LK4 Niveau
  - Katalog mit Voraussetzungen ist bei uns einzusehen
  - Voraussetzungen innerhalb von 3 Monaten zu erlernen

\* <https://www.sport.uni-mainz.de/Dateien/MasterCampusplanSport2013.pdf>