

# Trainingskonzept LG

## Aufnahme in die Leistungsgruppe

- Mädchen mit vorheriger Turnerfahrung ab 9 Jahren, vorzugsweise aus der Junior LG
- Sportlich und körperlich fit
- Evaluierung nach den ersten beiden Trainings -> falls geeignet 3 Monat Probetraining
  - entscheidende Faktoren: Spaß am Training, Motivation, Fortschritte, Disziplin
  - bis zum Meldeschluss beim Wettkampf/nach den 3 Monaten müssen die niedrigsten Übungen, die bei den Rheinessenmeisterschaften ausgeschrieben sind, geturnt werden können
- Turnerinnen aus anderen Gruppen werden uns von Trainern empfohlen oder können eigenständig zum Probetraining kommen (bei freien Plätzen)
- Falls eine Turnerin nicht (mehr) in der Lage ist, die niedrigsten Wettkampfübungen zu turnen, findet ein Wechsel in eine allgemeine Turngruppe statt
- Regelmäßige und pünktliche Teilnahme an beiden Trainingstagen ist Voraussetzung

## Trainingsbekleidung

- Turnanzug und enge Sporthose
- Am besten barfuß
- Lange Haare im Zopf oder Dutt
- Kein Schmuck, vor allem keine Ketten, Armbänder und Festivalbändchen

## Wettkämpfe

- Mindestens 2 Wettkämpfe (mehr bei Qualifikationen)
  - > Teilnahme ist Pflicht!
  - Frühjahr: Gau-Einzelmeisterschaft
  - Herbst: Gau-Mannschaftsmeisterschaft
- Aktiventurnfest oder Gauturnfest mit Wettkampfteilnahme
- Bekleidung an Wettkämpfen:
  - Mannschaftsturnanzug (ca. 80 €) → keine oder nicht sichtbare Unterhose tragen
  - Schläppchen mit kurzen, weißen Socken oder ohne Socken oder barfuß
  - Fester Zopf/ Zöpfe/Dutt und lose Strähnen mit Haarspray oder Klammern befestigen
  - Kein Schmuck!!!
- Digitaler Startpass für Wettkämpfe benötigt



## TRAININGSINHALT

- (1) Gemeinsamer Aufbau
- (2) Erwärmung
- (3) Kraft
- (4) Dehnen
- (5) Üben der Elemente an den Geräten: Sprung, Barren, Balken und Boden
- (6) Gemeinsamer Abbau

## TRAININGSZEIT

Regulär Training in der TSG:

- Dienstags und freitags: 17 bis 20 Uhr
- Pünktlicher Beginn (10 – 15 min früher zum Umziehen und Aufbauen)

Sonstiges:

- Fastnachtszeit → Training in der Uni TuH 1+2\*
- Training in den Ferien findet in der Regel zu den normalen Trainingszeiten statt

- Beantragung einer DTB-ID übers Turnportal ([www.turnportal.de](http://www.turnportal.de)) (einmalige Überweisung von 20€ -> Rückerstattung über den Verein) -> Anleitung wird von Trainern gegeben

## **Trainer**

- Gruppe von lizenzierten Trainer/innen
- Besuchen regelmäßig Fortbildungen

## **Kommunikation**

- Per Email und Whatsapp (Anfragen an: [leistungsturnen@tsg-bretzenheim.de](mailto:leistungsturnen@tsg-bretzenheim.de))
- Absagen mindestens 1 Tag vorher (Ausnahme bei Krankheitsfällen)

## **Sonstige Events:**

- Turnfeste
  - Internationales deutsches Turnfest
  - Rheinland-Pfälzisches Turnfest
- Training in Hallen mit Schnitzelgrube
- Schwimmbadbesuche
- Hallenübernachtungen
- Trainingswochenenden
- Turncamp