



# Turnen - Dein Verein

## Talentsichtung - Anwärtergruppe

Am „Kunstturnen“ interessierte Mädchen können sich in der Minianwärter-Talentsichtungsgruppe vorstellen, bzw. sich auf die Warteliste setzen lassen. Die Erfahrung zeigt, dass Kinder im Alter von (4) 5- 6 Jahren mit dem Turntraining beginnen müssen, um die späteren hohen Leistungsanforderungen bewältigen zu können. Es können somit nur Kinder in diesem Alter an diesem Training teilnehmen

In der Talentsichtungsgruppe werden (vier) fünf- und sechsjährige Mädchen auf das spätere Kunstturnen vorbereitet. Kraft, Koordination, Gelenkigkeit und Gleichgewicht werden dabei genauso ausgebildet wie psychische Eigenschaften wie Mut, Fleiß und Selbstvertrauen.

Die Kinder erhalten eine altersgemäße, vielseitige, spielerische Grundlagenausbildung, die durch sportartspezifische Trainingsinhalte ergänzt wird. Hier wird sich auf Bänken gezogen, das Tau hochgeklettert, Seil gesprungen, Schubkarre gelaufen, Spagat trainiert, am Reck geschwungen usw.

Im Vordergrund stehen dabei die Freude und der Spaß am Turnen.

Die Trainerin überprüft während der Turnstunden die Trainierbarkeit im Bereich der Beweglichkeit und Kraft, die Koordination des Kindes und seine konditionellen Voraussetzungen. Ebenso wird das Augenmerk auf die körperbaulichen, gesundheitlichen und motorischen Merkmale gelegt.

Leider ist nicht jedes Kind gleich gut geeignet für ein späteres Leistungstraining. Unser Ziel ist es deshalb, rechtzeitig eine Entscheidung, gegebenenfalls auch gegen eine leistungsturnerische Entwicklung, zu treffen, als Kinder mit insgesamt ungenügenden Leistungsvoraussetzungen in unrealistische Hoffnungen zu wiegen. Um Enttäuschungen nach solchen Auswahlentscheidungen bei den Kindern zu dämpfen, würden wir Ihnen bei einer späteren Nichtübernahme in den Nachwuchskader Alternativen für andere Sportarten geben.



### Turnen der Wettkampfklassen AK 7 und AK8 sowie der LK 4 und LK3

Diese Trainingsgruppe besteht einerseits aus jungen Turnerinnen, die aufgrund ihrer Voraussetzungen die Perspektive haben, schon in jungen Jahren auf Wettkämpfen auf Bezirks- und Gauebene und höher teilzunehmen. Gleichzeitig trainieren im Nachwuchskader aber auch Turnerinnen, die durch ein gezieltes Training athletischer und technischer Voraussetzungen höhere Turnziele anstreben.

Da die gesunde körperliche Entwicklung unserer Turnerinnen das Maß aller Dinge ist, hat das Training von Beweglichkeit, Körperspannung und Kraft, die für das leistungsorientierte Turnen unabdingbar sind in dieser Trainingsgruppe einen hohen Stellenwert.

Schließlich steigen mit den höheren Wettkampfanforderungen gleichzeitig die körperlichen Anforderungen. Es wird vorausgesetzt, dass bestimmte Beweglichkeits- und Kraftübungen auch zu Hause trainiert werden. Wer leistungsorientiert Turnen möchte, der muss eine bestimmte Einstellung zum Turnen zeigen. Nur mit Disziplin, Durchhaltevermögen, Leistungsbereitschaft, eigenem Engagement und selbstverständlich der regelmäßigen Teilnahme an allen Trainingseinheiten können die Ziele erreicht werden.

AK7 und AK8



LK4 und LK3



## Leistungskader

In dieser Gruppe trainieren die besten Turnerinnen des **TSG Rheda / KTV Alt Ravensberg**. Sie nehmen an Wettkämpfen auf Gau und Landesebene teil.

Mit bis zu vier Trainingseinheiten pro Woche trainieren sie am häufigsten.

Für diese Trainingsgruppe gelten die höchsten Aufnahmebedingungen.



Neben den technischen und athletischen Voraussetzungen für das Turnen muss hier auch die Einstellung der Turnerin und des Elternhauses zum Leistungssport Turnen stimmen. Es wird verlangt, Leistungsbereitschaft, Engagement, Pflichtbewusstsein und Durchhaltevermögen zu zeigen.

So erfolgreich die Aushängeschilder der Kunstturnerinnen auch sind, auch in Rheda ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Die Erfolge sind das Ergebnis eines jahrelangen Aufbautrainings.

Neben den sportartspezifischen Trainingsinhalten werden auch für das Turnen unabdingbare psychische Eigenschaften wie Selbstvertrauen, Disziplin, Mut und Fleiß ausgebildet, die nicht nur der turnerischen Ausbildung der Kinder, sondern auch der schulischen Bildung zugute kommen. Sich selbst realistische Ziele zu stecken, diese stetig zu verfolgen, sich bei Misserfolgen nicht entmutigen zu lassen und die eigene Leistung realistisch einschätzen zu können werden im Training immer wieder eingeübt. Durch viele kleine und große Erfolge im Training und im Wettkampf erlangen die Kinder mehr und mehr Selbstvertrauen und Motivation.

Halbjährlich berät der Trainerstab über die Zusammensetzung des Leistungskaders.

**TSG Turnen - Dein Verein**

