



Kinder-Turn-Konzept



Das Kinder- und Jugendkonzept wurde von dem Turnverein Lorch initiiert, um Kindern ab dem Kleinkindalter ein aufbauendes und altersgerechtes Sportbewusstsein sowie Training zu bieten. Es wird auf ein abwechslungsreiches Turnen wert gelegt. Die Palette reicht von Ausdauerspielen über Turnen mit Kleingeräten/Großgeräten bis hin zu Spielen zur intensiven Körperwahrnehmung. In erster Linie sollen die Kinder Spaß an Bewegung bekommen und dies zu einem festen Bestandteil in ihrem Leben werden lassen. Gerade in der heutigen Zeit, die zunehmend von Bewegungsmangel, Über-Ernährung und Schul-Stress geprägt ist, sollte Sport zum Alltag gehören.

„Im Kinderturnen wird eine allgemeine und vielfältige Grundausbildung durchgeführt. Die konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit) werden ebenso angesprochen wie die vielfältige Schulung der Bewegungskoordination (z.B. Gleichgewichts-, Reaktions-, Orientierungs-, Rhythmus- und Differenzierungsfähigkeit). Nur wenige andere Sportarten vermitteln derart viele Bewegungsfertigkeiten wie das Kinderturnen. Hier wird gerollt, gerannt, gestützt, gesprungen und gelandet. Später meist auch gekippt, überschlagen, geflogen und vieles mehr.“ (Zitat von Dr. Volker Döh-ring, Studienrat am Institut für Sportwissenschaft der Justus-Liebig-Universität Gießen)

Kinder, die über Jahre regelmäßig zum Sport gehen, verhalten sich meist ihren Mitmenschen gegenüber sozialer, werden selbstbewußter und auch mutiger. Sie lernen innerhalb einer Gruppe zu warten, zu helfen, aufeinander zuzugehen, sich einzuordnen und vor den Augen der anderen etwas durchzuführen. Ebenfalls gilt es als wissenschaftlich bewiesen, dass Sport zur besseren Aufnahmefähigkeit des Gehirns von Schulstoff dient und Unfälle im Alltag vorbeugt.

Aufgrund dieser Erkenntnisse erarbeiteten die Übungsleiterinnen und Übungsleiter des Bereichs Kinder- und Jugendturnen ein Konzept, das die Kinder von der Krabbelgruppe bis hin zum Jugendalter begleitet und fördert. In diesem Konzept wird das oben genannte Ziel auf vielfältige Art und Weise widerspiegelt und zieht sich somit wie ein roter Faden durch die verschiedenen einzelnen Turngruppen.

Das Kinderturnen im TV Lorch lehnt sich von seinen Inhalten an die Fachübungsleiter-Ausbildung Kinderturnen des Deutschen Turner Bunds (DTB) an und orientiert sich in allen Bereichen an den methodischen Grundsätzen:

*vom Leichten zum Schweren - vom Bekannten zum Unbekannten
vom Einfachen zum Komplexen - von der Grobform zur Fein(st)form.*

Die Umsetzung dieser methodischen Grundsätze wird durch einen erarbeiteten Methodikplan verdeutlicht, der anhand von einigen Beispielen den gruppenübergreifenden Aufbau von zu erlernenden Aktivitäten zeigt und den „Roten Faden“ erkennen lässt.

Um diese Qualität des Kinderturnens zu wahren treffen sich die Übungsleiterinnen und Übungsleiter des Kinderturnens regelmäßig. Dabei wird das Training aufeinander abgestimmt, auftretende Probleme erörtert, neues Material ausgesucht und Aktionen innerhalb des Vereins geplant. Auch wird regelmäßig an Fortbildungen teilgenommen und der Kontakt zur Hessischen Turnjugend sowie zum Turngau Süd-Nassau gepflegt.

Die 6 Botschaften des Kinderturnens

Mit der Botschaft „**Bewegen**“ steht die motorische Grundlagenausbildung sowie der damit verbundene Gesundheitsaspekt als ein zentraler Aspekt des Kinderturnens im Mittelpunkt der Arbeit der Vereine. Körperliche Tätigkeiten wie rollen, stützen, wälzen, drücken, stoßen, hängen, schwingen, gehen, laufen, hüpfen, springen, balancieren,... werden erlernt und bilden die Basis für den Erwerb sportmotorischer Fähigkeiten und sportartspezifischer Fertigkeiten. Sie sollen dazu beitragen, Kinder für ein lebenslanges Sporttreiben zu motivieren.

Die Botschaft „**Erleben**“ steht für den Aspekt der Vielfalt in der Entwicklung der Persönlichkeit. Über einen erlebnisorientierten Umgang mit der Bewegung können Ängste überwunden und Mut ausgeprägt werden. Kinder erfahren sich und ihren Körper und gewinnen einerseits Körperbewusstsein sowie andererseits Sicherheitsgefühl und Geborgenheit in einer Gruppe.

Bei der Botschaft „**Mitmachen**“ steht der Gemeinschaftsaspekt im Vordergrund. Die Kinder können soziale Erfahrungen untereinander sowie gegenüber dritten Personen machen. Im Kinderturnen gestalten, leben und erleben Kinder gemeinsam – ein wichtiger Schritt zur Erlangung von Sozialkompetenz.

Von besonderer Wichtigkeit ist auch das „**Spielen**“: Spaß an der Bewegung, Freunde gewinnen durch gemeinsame Aktionen, Motivation für ein lebenslanges Bewegen einerseits, andererseits aber auch das Lernen von Regeln im Miteinander und Gegeneinander.

Der Begriff „**Üben**“ steht für die Ausprägung von Fähigkeiten und Fertigkeiten des Körpers, wobei der Übungsprozess eine wichtige Erfahrung für das Kind bedeutet. Grenzen erfahren, Aufgaben kontinuierlich bewältigen, etwas leisten können, sich mit anderen vergleichen, sich nachhaltig für eine Sache engagieren, all das kann im Kinderturnen erfahrbar werden.

Am Ende dieser Kette von Erlebnissen und Erfahrungen steht das „**Können**“ für die Subsummierung aller Einzelinhalte, die das Kinderturnen ausmachen. Kinderturnen trägt dazu bei, ein positives Selbstkonzept zu entwickeln.

Gruppenbilder

Bitte entnehmen Sie die Kurstermine unserer Internetseite
www.turnverein-lorch.de

Krabbelgruppe

Gruppenbild:
gemeinsame Gymnastik für Eltern und Baby/Kleinkind
Krabbel-Parcours
Fingerspiele sowie das Kennen lernen von Handgeräten
(Bsp. Ball, Tücher)



Ziele:
Freude und Neugier an Bewegung wecken für Mutter/Vater & Kind

Kursleitung: Gabi Henke
Kontakt: 06726/807831 / m.gabi@gmx.de

Eltern-Kind-Turnen

Gruppenbild:
Sing – und Kreisspiele , Fingerspiele
Benutzung aller Kleingeräte
Erster Kontakt mit Großgeräten



Ziele:
- erste Kontakte mit dem Turnverein bzw. der Halle
- Aufbau von Gemeinschaftssinn – sozialem Verhalten
- Grobmotorik
- Freude und Neugier an Bewegung wecken
- Eltern bewegen sich mit ihren Kindern
- Altersgerechtes Hinführen an die Grundbewegungsformen

Kursleitung: Gabi Henke
Kontakt: 06726/807831 / m.gabi@gmx.de

1.-2. Schuljahr

Zielgruppe: für diesen Sport geeignete Mädchen ab 6 Jahre, nach Absprache auch schon jünger.

Gruppenbild:
Tanzspiele, Wettspiele, Nachlaufspiele
Spiele mit dem Ball, Benutzung aller Klein- und Großgeräte
Leichtathletik, Turnen



Ziele:
- soziales Verhalten, Rücksichtnahme
- Feinmotorik , Körperkoordination
- Sicherer Umgang mit dem Ball
- Erste Gymnastik (Stretching, Kräftigung, Spannung, Ausdauer)
- Handstütztraining, Körperrollen, Rad
- Gerätsprünge
- Stützkrafttraining, Zirkeltraining
- Erste zusammenhängende Übungen (Boden etc.)
- P- Übungen P1 – P2 einbauen
- Turnfestteilnahme

Kursleitung: Edeltraud Wolf
Kontakt: 06726/2160 / wolfedi@web.de

Ab 3. Schuljahr

Gruppenbild:
kleine Tänze (auch Bänder etc.)
Steppbretter
Wettspiele, Nachlaufspiele
Spiele mit dem Ball, Frisbee, Indiaka etc.
Benutzung aller Klein- und Großgeräte
Leichtathletik
Turnen



Ziele:
- Körperkoordination
- Gymnastik (Stretching, Kräftigung, Spannung, Ausdauer)
- Hanteltraining
- Sicheres Handstütz- und Rollentraining
- Rad- und Rondattraining
- Gerätsprünge
- Zirkeltraining
- Zusammenhängende Übungen
- P-Übungen P1 – P2 einbauen
- Turnfestteilnahme
- Kinder bei Laune halten, Spaß am Turnen bewahren

Kursleitung: Katja Carius
Kontakt: 06726/9985 / STEIBTR500@web.de

3-5 Jahre

Gruppenbild:
Sing- und Kreisspiele, Fingerspiele
Benutzung aller Kleingeräte
Kontakt mit Großgeräten intensivieren
Erstes Turnen ohne Eltern



Ziele :

- ohne die Eltern zurechtkommen
- soziales Verhalten, Rücksichtnahme, warten lernen
- Grobmotorik – erste Feinmotorik
- Freude und Neugier an Bewegung wecken
- Erlernen von Hüpftechniken, Balance, Körperrollen
- Umgang mit dem Ball
- Bewältigung von Höhenunterschieden
- Erstes Stützkraft- und Körperspannungstraining
- Spielerische Sprungkraftschulung

Kursleitung: Margit Rössler

Kontakt: 06726/559 / roessler.margit@hotmail.de

Vorschule

Gruppenbild:
Sing- und Kreisspiele
Tanzspiele
Benutzung aller Klein- und Großgeräte
Einführung in die Leichtathletik
Turnen



Ziele :

- soziales Verhalten, Rücksichtnahme, warten lernen
- Feinmotorik intensivieren, Körperkoordination
- Erlernen von Hüpftechniken, Balance, Körperrollen
- Umgang mit dem Ball, Reifen etc.
- Erste Wettspiele, Nachlaufspiele
- Stützkraft- und Körperspannungstraining vertiefen
- Sprungkraftschulung

Kursleitung: Margit Rössler

Kontakt: 06726/559 / roessler.margit@hotmail.de

Zusätzliche Kursangebote aus dem Kinder- und Jugendbereich

Wettkampfturnen P1-P8

Zielgruppe: für diesen Sport geeignete Mädchen ab 6 Jahre, nach Absprache auch schon jünger.

Gruppenbild:

Dehn- und Muskelaufbauübungen, Körperspannung, Aufbau von Sprung- Stütz-, Stemm- und Zugkraft, Balance, Raumorientierung, Stärkung des Selbstbewusstseins, Sich zu etwas überwinden lernen, sich trauen
Turnen an den 4 Geräten: Sprung, Barren (Reck), Boden und Balken.



Geturnt werden die P-Übungen des DTB (Deutscher Turner Bund)

Erwartungen:

Zielorientiertes, regelmäßiges Training sowie Disziplin und Mut

Ziele:

- Teilnahme an den Gerätturn-Wettkämpfen des Turngau Süd-Nassau und weiterführenden Wettkämpfe
- Vereinsinterne Vorführungen und Wettkämpfe (Stadtmeisterschaften)
- Sportabzeichen

Kursleitung: Ursula Boos

Kontakt: 06726/9870 / ursula.boos@online.de

CO-Übungsleiterinnen: Katja Carius, Nicole Klein, Nicole Bernet,
Gabi Henke, Maike Rutmann

Ballsport Kids

Gruppenbild:

Heranführen an Grundlagen verschiedener Ballsportarten
Spaß- und Wettspiele rund um den Ball
Weitere Teamspiele



Ziele:

- Bewegung des gesamten Körpers
- Aufbau von Grundlagen in Mannschaftssportarten
- Verbesserung der Körper-Augen-Koordination
- Ausbau der sozialen Kompetenzen (Disziplin, Fairness, etc.)

Kursleitung: Julian Dahlen

Kontakt: 06726/9863 / ju1989@web.de

Ballsport Jugendliche

Gruppenbild:
Spaß- und Wettspiele rund um den Ball
Weitere Teamspiele



Ziele:

- Abbau von (Schul-) Stress
- Verbesserung der Grundlagen im Mannschaftssport
- Verbesserung der Körper-Augen-Koordination
- Ausbau der sozialen Kompetenzen (Disziplin, Fairness, etc.)

Kursleitung: Peter Dahlen

Kontakt: 06726/9863 / peter.dahlen@rheingau-taunus.de

Leichtathletik

Gruppenbild:
Ballwurf & Kugelstoßen, Weitsprung & Hochsprung,
Sprint, Langstreckenlauf & Hürdenlauf, Wettspiele & Aufwärmspiele

Erwartungen:
Bereitschaft zum zielorientierten Training
Disziplin



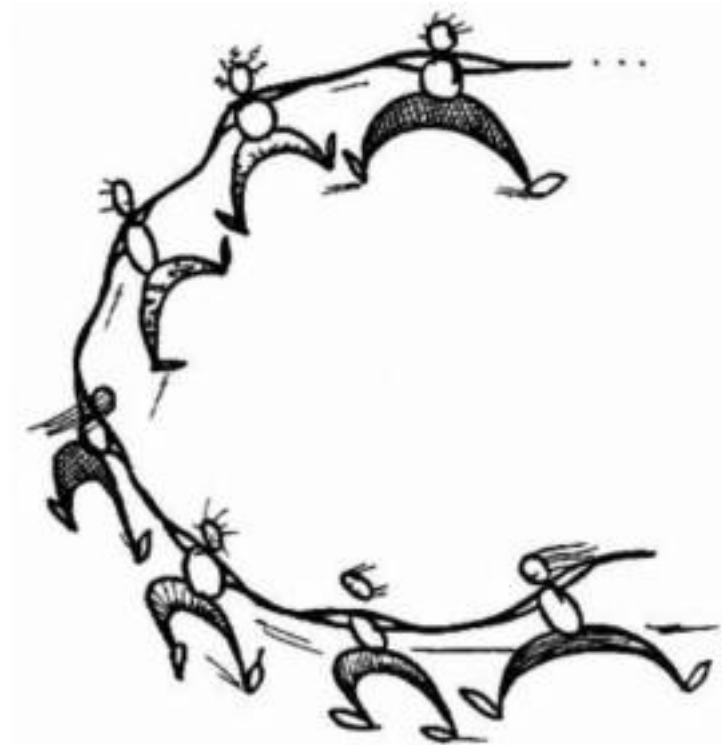
Ziele:

- Grundagentraining und Weiterentwicklung der drei leichtathletischen Grundformen (Laufen, Werfen, Springen)
- Erlernen von neuen Disziplinen (z.B. Hochsprung, Kugelstoßen, Hürdenlauf, Staffellauf, etc.)
- Situationsangepasste motorische Handlungsvielfalt im Sportbetrieb
- Ausbau der sozialen Kompetenzen (Disziplin, Fairness, etc.)
- Bereitschaft an Wettkämpfen teilzunehmen
- Spaß am Sportbetrieb

Kursleitung: Kids: Karin Dahlen – Jugendliche: Rainer Dahlen

Kontakt: 06726/9863 06726/9706 (13peter@web.de)

Methodikplan



	Eltern-Kind	3-5 Jahre	Vorschule	1.-2.Schuljahr	Ab 3. Schuljahr
Rollenbewegung am Boden	<ul style="list-style-type: none"> - Baumstammrollen - „Purzelbaum“ - Rückenschaukel 	<ul style="list-style-type: none"> - Baumstammrollen - Rückenschaukel - Einführung in Rolle vorwärts von Erhöhung und aktivem Stützverhalten 	<ul style="list-style-type: none"> - Rückenschaukel - Rolle vorwärts von Erhöhung und auf der Ebene über den Handstütz - Einführung in Rolle rückwärts von Erhöhung mit Hilfe 	<ul style="list-style-type: none"> - Rückenschaukel - Rolle vorwärts auf der Ebene mit Abdruck der Beine über den sicheren Handstütz - Rolle rückwärts auf der Ebene mit aktivem Handstütz 	<ul style="list-style-type: none"> - Sprungrolle - Sichere Rolle rückwärts in den Hockstand
Handstütz vorwärts (Handstand) , Handstütz seitwärts (Rad)	<ul style="list-style-type: none"> - spielerischer Aufbau der Stützkraft 	<ul style="list-style-type: none"> - spielerischer Aufbau der Stützkraft 	<ul style="list-style-type: none"> - aufschwingen zum Handstand aus der Bauchlage vom Kasten mit Hilfe - überradeln der Bänke 	<ul style="list-style-type: none"> - Einführung in die Technik von Handstand und Rad, mit Hilfe der Boden-Markierungen - Handstand gegen die Wand - Handstand und Rad auf der Turnmatte mit aktiver Hilfe und Korrektur 	<ul style="list-style-type: none"> - Wiederholung der Technik - Handstand und Rad mit und ohne Hilfe -Hinführung zu Handstand-Abrollen und Randat (Radwende)
Hoch/ Weitsprung	<ul style="list-style-type: none"> - hopsen - hüpfen - erste Schulung der Koordination zw. Augen, Hände u. Füße 	<ul style="list-style-type: none"> - 1. gezieltes Abspringen vom Sprungbrett - Standweitsprung auf der Matte - Sprung in die Weitsprunggrube 	<ul style="list-style-type: none"> - Anlaufschulung - Absprung in Weitsprunggrube - Anlaufrhythmus erlernen - Absprung einbeinig aus Zone 	<ul style="list-style-type: none"> - Anlauf - Absprung in Weitsprunggrube aus Zone - richtige Landung im Sand - Absprung einbeinig aus Zone - Teilnahme an Wettkämpfen 	<ul style="list-style-type: none"> - Anlauf bis zum Absprung (Beschleunigungslauf) - Verbesserung der Flugphase - richtige Landung im Sand - optimale Anlaufstrecke erlernen Hochsprung - Steigsprünge am Kasten - Scherenschritt an der Hochsprungmatte - erste Flopversuche - Teilnahme an Wettkämpfen

	Eltern-Kind	3-5 Jahre	Vorschule	1.-2.Schuljahr	Ab 3. Schuljahr
Ballwurf	erster Umgang mit dem Ball - festhalten - rollen - fangen - werfen	Umgang mit dem Ball erlernen - werfen - fangen - prellen - Gegenstände abwerfen - Ballspiele	- Zielwerfen - fangen - prellen - Koordinationsab-lauf zwischen Auge, Hand (Arm) Beine - Weitwurf aus dem Stand mit Schlagball (80 g)	- Erlernen der Grundtechnik - Zielwerfen - Ablauf des Wurfs mit Schlagball - Ablauftechnik zum Weitwurf - Teilnahme an Wettkämpfen	- Erlernen der Feinform - Wurf mit 80 g Schlagball - Erlernen des Stemmschritts zum Wurf - Zielwerfen - Wurf mit 200 g Schlagball - Teilnahme an Wettkämpfen
Sprint	- spielerisches Laufen - herumtollen - laufen - Fangspiele	- Staffelspiele - Wettlauf einzeln - Laufen mit Ziel	- Wettläufe einzeln - Staffelspiele - Reaktionsspiele - leichtes Dauerlaufen	- Start aus dem Stand - Staffelläufe - Wettlaufspiele - Reaktionssprint - Koordinationsläufe - leichtes Dauerlaufen ca. 5. Min - Teilnahme an Wettkämpfen	- Start aus dem Startblock - Staffelläufe auf Zeit - Wettläufe - Reaktionssprint - Koordinationsläufe - Ausdauerlauf - Zeitläufe - Teilnahme an Wettkämpfen
Sprungbrett-schulung	- Hopsen auf dem Brett - Prellfedern	- Prellfedern auf dem Brett - Einsprungtraining auf Teppichfliesen - Hockwende auf und über die Bank	- Prellfedern auf dem Brett - Einsprungtraining auf Teppichfliesen und mit Reifen - Einsprung von Erhöhung auf Brett	- Prellfedern - Einsprungtraining mit Reifen und von Erhöhung - Einsprung mit Anlauf	- Einsprungtraining von Erhöhung - Einsprung mit Anlauf
Sprünge	- Hockwenden auf die Bank Stützkrafttraining	- Hockwenden auf dem Kasten (2teilig) - Aufgrätschen auf den Sprungklotz	- 1. Einsprung mit Anlauf - Hockwende über die Bank - Hockwenden auf und über den Kasten (2-3teilig) - Aufgrätschen auf den Sprungklotz - 1. Aufhocken auf den Sprungtisch (90cm)	- Hockwende auf/über Kasten (3-4teilig) - Hocke auf den Kasten (3-4teilig) - Grätsche über Sprungklotz und Bock (90cm) - Hocke auf Sprungtisch (90-100 cm)	- Hockwende über den Kasten (4-5teilig) - Hocke auf den Kasten (4-5teilig) - Aufgrätschen auf den Kasten (4-5teilig) - Grätsche über den Bock (100cm) - Hocke auf den Sprungtisch (100-110 cm)

	Eltern-Kind	3-5 Jahre	Vorschule	1.-2.Schuljahr	Ab 3. Schuljahr
Rollbewegungen am Reck/Barren (inkl. Stütz und Zugkrafttraining)		<ul style="list-style-type: none"> - Eindreihen aus der Hocke mit Fußsinsatz und Hilfe - „Purzelbaum“ um die Stange mit Hilfe 	<ul style="list-style-type: none"> - Eindreihen aus der Hocke mit Fußsinsatz und Hilfe - „Purzelbaum“ um die Stange 	<ul style="list-style-type: none"> - Eindreihen aus der Hocke ohne Fußsinsatz - Hüftabzug aus dem Stütz 	<ul style="list-style-type: none"> - Eindreihen aus der Hocke ohne Fußsinsatz - Hüftabzug aus den Stütz
Schwungbewegung am Reck/Barren (inkl. Stütz- und Zugkrafttraining)	<ul style="list-style-type: none"> - Schaukeln im Hang 	<ul style="list-style-type: none"> - Schaukeln im Hang - Schaukeln im Glockenhang mit Hilfe - Schaukeln im Kniehang 	<ul style="list-style-type: none"> - Schaukeln im Hang - Schaukeln im Glockenhang mit Hilfe - Schaukeln im Kniehang - 1. Aufschwung 	<ul style="list-style-type: none"> - Schwingen in den Langhang - Aufschwung - Rückschwung 	<ul style="list-style-type: none"> - Schwingen im Langhang - Aufschwung - Rückschwung - Umschwung - Abschwung
Balance und Gewichtsschulung	<ul style="list-style-type: none"> - Verschied. Gehformen über die Bank und Minibalken - Gewichtsverlagerung auf einem Bein 	<ul style="list-style-type: none"> - verschied. Gehformen über die Bank und Minibalken - Gewichtsverlagerung auf einem Bein, auch mit geschlossenen Augen - Balancieren auf dem Boden liegenden Seil 	<ul style="list-style-type: none"> - Verschied. Gehformen über die Bank, Minibalken und erhöhtem Minibalken - Gewichtsverlagerung auf einem Bein, auch mit geschlossenen Augen - Balancieren auf dem Boden liegenden Seil - Therapiekreisel 	<ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Gehformen über die Bank, Minibalken und erhöhten Minibalken - Gewichtsverlagerung auf einem Bein, auch mit geschlossenen Augen - Balancieren auf dem am Boden liegenden Seil 	<ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Gehformen über den erhöhte Minibank und Bank - Gymnastische Übungen - Therapiekreisel - Aerosteps
Ballschulung	<ul style="list-style-type: none"> - Zurollen - Rollen über die Bank - Vertraut machen mit versch. Bällen - 1. Zielwerfen - Schießen - 1. Werfen und fangen mit geringen Abstand - 1. Aufprellen 	<ul style="list-style-type: none"> - Zurollen - Rollen über die Bank - vertraut machen mit versch. Bällen - Zielwerfen/ Schießen - Werfen und fangen mit erhöhten Abstand - Mehrfachprellen 	<ul style="list-style-type: none"> - Vertraut machen mit versch. Bällen - Zielwerfen - Schießen - Verstärkt Ballspiele - Werfen und fangen auf Abstand - Prellen durch die Halle 	<ul style="list-style-type: none"> - Ballspiele - Zielwerfen - Schießen - Prellen - Sicheres werfen mit einer Hand - Korrektes Fangen 	<ul style="list-style-type: none"> - Ballspiele - Zielwerfen - Schießen - Prellen - Sicheres werfen mit einer Hand - Korrektes Fangen