

# **Informationsblatt**

## **der Wettkampfturngruppe des TV Lorch**

Gegründet wurde die Wettkampfturngruppe der Mädchen im August 1995 mit 8 Turnerinnen und die der Jungen im Herbst 1999 mit 5 Jungs. Die momentane Gruppenstärke beträgt 25 Mädchen.

Trainerinnen zur Zeit sind: Ursula Boos, Nicole Klein, Bianca Hellerbach, Cynthia Schröder, Kathrin König, Samira Baier und Dunja Waber.

Lizenzkampfrichter zur Zeit: Ursula Boos Nicole Klein Gabi Henke Kathrin König Michaela Tryla-Widera, Bianca Hellerbach Cynthia Schröder, Samira Baier , Marie Magerl

### Trainingszeiten :

P2 – P6	Dienstags	16:00 – 18:00 Uhr
P2 – P6	Mittwochs	17:00 – 19:00 Uhr
P4 – P8	Mittwochs	17:00 – 19:00 Uhr
P4 – P8	Samstags	09:00 - 11:00 Uhr

### **Es besteht jederzeit Trainingspflicht.**

Ist ein Kind verhindert, sollte es telefonisch, oder rechtzeitig per mail dem Trainer Bescheid geben.

Die Turnerinnen nehmen an den P- Stufen -Wettkämpfen ( Pflichtübungen) des Turngau Süd- Nassau teil, die über das Jahr verteilt in Wiesbaden ausgetragen werden. Geturnt wird nach dem gültigen Aufgabenbuch < Gerätturnen Wettkampfform P> des Deutschen Turner Bunds.

Die Schwierigkeitsstufen werden mit P1- P9 bezeichnet. Der Aufbau der Übungen ist methodisch, d.h., die Übungen bauen aufeinander auf bzw. steigern sich in Bezug auf die Schwierigkeit der einzelnen Elemente. Somit ist es auch, außer bei kleinen Ausnahmen, sinnvoll, eine P-Stufe nach der anderen zu erlernen.

Es wird auf eine exakte Ausführung der Übung wert gelegt. Erst dann fängt die Turnerin mit dem Einüben der nächsthöheren Übung an.

Welche P-Stufe die Mädchen dann letztendlich bei den Wettkämpfen turnen ist abhängig von der Ausschreibung der Wettkämpfe hinsichtlich des Alters und des Könnens und der gegebenen Mannschaftssituation innerhalb des Vereins.

Über das Jahr verteilt besteht die Teilnahme an folgenden Wettkämpfen:

- **Gau – Einzelmeisterschaften**
- **Gaurunde (2 Wettkämpfe) Mannschaften**
- **Gaukinderturnfest**
- **Hallenkinderturnfest**
- **Vereinsmeisterschaften im Gerätturnen**

Die Turnfeste dienen als Einstieg in das Wettkampfgeschehen und Turnerinnen, die schon länger turnen haben dort die Gelegenheit, für sie neue, höhere P-Übungen ohne Meisterschaftsdruck auszuprobieren. Generell sind die Turnfeste Pflichtveranstaltungen für die Turnerinnen bis 10 Jahre (Kalenderjahr), für die 11jährigen ist die Teilnahme freigestellt. Von den älteren Turnerinnen wird eine Bereitschaft zum Helfen als Riegenführerin, Betreuerin erwartet.

Bei den Kinderturnfesten kommen auch die Kinder aus den anderen Kinderturngruppen des TV Lorch zum Einsatz, da die Ausschreibungen leichter sind und die Kinder keine Turnpässe benötigen.

Die Turnerinnen werden im Frühjahr in Mannschaften eingeteilt, in denen sie auch dann meistens das ganze Jahr bleiben. Die Turnjahrgänge richten sich nach dem Kalenderjahr, also Jan. – Dez. und **nicht nach den Schuljahrgängen**. Der erstrebte Erfolg bei den Wettkämpfen setzt vollen Leistungseinsatz und **regelmäßiges** Training voraus. Ziel ist es, allen Turnerinnen die Teilnahme zumindest an den Mannschaftswettkämpfen zu ermöglichen, was oft wegen den verschiedensten Gründen (Anzahl, Alter, Können) sich recht schwierig gestaltet.

An der Einzelmeisterschaft können nur Sportlerinnen teilnehmen die alle 4 Geräte in ihrer Leistungsstufe beherrschen.

Bei der Einteilung der Mannschaften kommt es darauf an, dass sich die Turnerinnen mit ihren einzelnen Leistungen optimal ergänzen, aber auch gegenseitig bei Krankheitsausfällen vertreten können. Manchmal kommt es dann zum Zurückziehen einer Mannschaft aus dem Wettkampf.

Über die Jahre verteilt konnte der TV Lorch fast ausschließlich gute bis sehr gute Ergebnisse erzielen:

- mehrere Gaeinzelmeisterinnen
- mehrere Gaurundensieger
- und Gaumannschaftsmeister
- außerdem mehrere 2. und 3. Plätze

Den Erfolg verdankt die Wettkampfturngruppe nicht zuletzt auch dem Einsatz der Kampfrichter, Turnkindereltern und etlichen Helfern, ohne die nichts ginge. Vielen Dank! Außerdem möchten wir uns beim Vereinsvorstand bedanken, der die Gruppe stets unterstützt.

Mehr Informationen über das Wettkampfturnen im TV Lorch können sie außerhalb der Trainingszeiten von den Trainerinnen bekommen:

Ursula Boos 06726/9870      Nicole Klein 06726/812315

Zum Schluss möchte wir dem Leser noch einen Bericht von Florian Frank ans Herz legen, den er 1999 in der Zeitschrift „Deutsches Turnen“ veröffentlichte. Jedem einzelnen geschriebenen Wort stimmen wir 100%ig zu.

## 7 Argumente für das Gerätturnen

Gerätturnen ist eine Grund- und Kernsportart, die wie keine andere zu einer **optimalen körperlichen Entwicklung** im koordinativen und konditionellen Bereich beiträgt.

Die turnerischen Bewegungen haben durch eine **Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur** eine positive Auswirkung auf die menschliche Haltung und Stabilität und wirken Schädigungen entgegen.

Besser als jede andere Sportart kann Gerätturnen die Aspekte des dreidimensionalen Bewegens im Raum und der **vielfältigen Körpererfahrungen** vermitteln. Der Mensch wird buchstäblich von den Beinen geholt und lernt die dritte Dimension des Raumes kennen: Abspringen und Fliegen, Drehen und Überschlagen, Schwingen, Schaukeln, Überkopfhängen und das Gleichgewicht halten gehören dazu.

Gerätturnen fördert in hohem Maße das Erfahren von Körpergefühl und das **Erleben** von Koordination, Spannung, Angst und Überwindung.

**Positive Werte**, wie Ästhetik, Eleganz, Dynamik, Kraft, Erlebnis, Abenteuer und Spaß werden im Gerätturnen anschaulich vermittelt.

Durch das Erlernen **vielfältiger Fertigkeiten** und ihren Einsatz in **Wettkampfübungen** können die Turner/innen kontrolliert in den Grenzbereich ihrer physischen und psychischen Leistungsfähigkeit vorstoßen. Daneben bietet Gerätturnen eine Fülle von Kunststücken und Bewegungsfähigkeiten an, die sich erlernen lassen und vorgeführt werden können. Dies alles trägt zur Stärkung von Körper- und Selbstbewusstsein bei und unterstützt die Persönlichkeitsentwicklung.

Durch das **Miteinander** im Gerätturnen lernen Kinder und Jugendliche den sozialen Umgang miteinander und gegenseitiges Vertrauen. Das Üben in Kleingruppen, das gegenseitige Helfen und Sichern und im Gruppen- und Synchronturnen erlernen Turner/innen für andere verantwortlich zu sein und Verantwortung zu übernehmen.

