

Aufnahmekriterien für das Gerätturnen weiblich TV Hemsbach

Wir freuen uns über das Interesse an unserem Gerätturnen-Programm für Mädchen. Um sicherzustellen, dass alle Turnerinnen gut in unsere Trainingsgruppen integriert werden, gelten die folgenden Aufnahmekriterien:

1. Alter

Die Aufnahme in die Gruppen erfolgt ab einem Mindestalter von 6 Jahren.

2. Grundlagen

Für die Aufnahme sind grundlegende Vorkenntnisse im Turnen sowie wichtige körperliche und koordinative Fähigkeiten erforderlich. Dazu zählen:

- Rolle vorwärts
- Handstandversuche
- Rad
- Gleichgewicht: Die Turnerinnen sollten in der Lage sein, sicher auf einem Balken oder ähnlichen Geräten das Gleichgewicht zu halten.
- Instruktion und Transfer: Die Fähigkeit, Bewegungsanweisungen schnell zu verstehen und diese korrekt umzusetzen, ist entscheidend.
- Rhythmusgefühl: Ein gutes Takt- und Bewegungsgefühl, besonders in Verbindung mit Musik oder Bewegungsabläufen, wird vorausgesetzt.
- Stützkraft: Eine grundlegende Kraft in den Armen und Schultern, um sich sicher abstützen zu können (z.B. bei Übungen am Barren oder im Handstand), ist ebenfalls erforderlich.

Diese Basistechniken und Fähigkeiten zeigen eine grundlegende Körperbeherrschung und sind Voraussetzung für das weiterführende Training.

3. Beweglichkeit

Für das Gerätturnen ist eine gute Beweglichkeit erforderlich. Dabei achten wir insbesondere auf Flexibilität in Bereichen wie dem Spagat und der Schulterbeweglichkeit. Turnerinnen sollten bereits über eine gewisse Grundbeweglichkeit verfügen oder Potenzial zur Entwicklung in diesem Bereich zeigen.

4. Lernbereitschaft und Motivation

Gerätturnen erfordert viel Disziplin und regelmäßiges Training. Daher ist es wichtig, dass die Turnerinnen motiviert sind, Spaß am Training haben und bereit sind, sich kontinuierlich weiterzuentwickeln.

5. Teilnahme an einem Probetraining

Vor der Aufnahme in unsere Trainingsgruppe muss jedes interessierte Kind an einem Probetraining teilnehmen.

6. Verfügbarkeit und Trainingszeiten

- Die Aufnahme ist von der Verfügbarkeit freier Plätze in der entsprechenden Trainingsgruppe abhängig.
- Verpflichtung zur Teilnahme an allen Trainings: Es ist zwingend erforderlich, dass die Turnerinnen an allen Trainingseinheiten ihrer Trainingsgruppe regelmäßig teilnehmen, da dies eine wesentliche Voraussetzung für eine erfolgreiche sportliche Entwicklung ist.

Bei Interesse meldet Euch gerne bei: Alexander Heinrich (0176 70774303/heinrich.alexander1@gmx.de) oder Jacqueline Höhnle (0176 41107395/jacqueline.hoehnle@gmx.de)