

# Turnen

Titel	Gruppe	Alter	Tag	Beginn	Ende	Ort	Sonst.
A0	Wettkampfaufbaugruppe	6 - 8 J.	Donnerstag	15:45	17:15	Mittelschule	
A1	Wettkampfg ruppe KGW 2	5 - 9 J.	Dienstag	17:00	18:30	Realschule	Warteliste
Mittwoch	17:00	18:00	Gymnasium	Warteliste <sup>1</sup>			
Mittwoch	17:00	18:00	Mittelschule	<sup>2</sup>			
A2	Wettkampfg ruppe Gerättturnen	8 - 12 J.	Dienstag	17:00	18:30	Realschule	
Donnerstag	17:00	18:30	Realschule				
A3	Wettkampfg ruppe TGW	ab 12 J.	Montag	17:30	19:00	Realschule	
Mittwoch	18:45	20:15	Gymnasium	<sup>2</sup>			
Donnerstag	17:30	19:30	Gymnasium				
Mittwoch	18:15	20:15	Gymnasium	<sup>1</sup>			
B1	Boy Power ( Bubenturnen )	ab 6 J.	Mittwoch	17:30	19:00	Grundschule	
ER	Einrad fahren	ab 6 J.	Dienstag	16:00	17:00	Mittelschule	
IK	Inklusionsgruppe		Donnerstag	17:30	18:30	Mittelschule	
K1	Fit for Kids 1	ab 4 J.	Montag	16:00	17:00	Grundschule	
K2	Fit for Kids 2	ab 5 J.	Montag	17:00	18:15	Grundschule	
LO	Leistungsorientierte Turngruppe	ab 9 J.	Donnerstag	17:00	19:00	Gymnasium	Warteliste
M0	Fit Basic 0 ( Turnen/Mädchen )	6 - 8 J.	Freitag	14:00	15:15	Realschule	1 - 3 Klasse
M1	Fit Basic 1 ( Turnen/Mädchen )	6 - 8 J.	Freitag	15:15	16:15	Realschule	1 - 3 Klasse
M2	Fit Basic 2 (Turnen)	6-8J	Freitag	16:15	17:15	Realschule	1 - 3 Klasse
M3	Fit Basic 3 ( Turnen/Geräte )	9 - 11 J.	Dienstag	15:30	17:00	Grundschule	
M5	Fit for Everybody	ab 12 J.	Dienstag	17:00	18:45	Gymnasium	<sup>1</sup>
Dienstag	17:00	18:30	Mittelschule	<sup>2</sup>			
ZK1	Dance for	5 - 6 Jahren	Dienstag	16:00	17:00	Mittelschule	

Titel	Gruppe Kids 1	Alter	Tag	Beginn	Ende	Ort (UG)	Sonst.
-------	------------------	-------	-----	--------	------	-------------	--------

<sup>1</sup> nur im Sommer; <sup>2</sup> nur im Winter

## Probestunde

**Bitte kontaktieren Sie VOR der Trainingsstunde per E-mail unter: [info@tvms-turnen.de](mailto:info@tvms-turnen.de) ob eine Aufnahme/ Probestunde möglich ist.**

Leistungsgruppen

## Wettkampfaufbaugruppe

In der Wettkampfaufbaugruppe werden die Grundlagen gefestigt. Bodenturnen, Sprungtechnik, Reck und Balken sowie der Aufbau von Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht.

Das Training bereitet die Kinder auf die Wettkampfgruppe vor.

Regelmäßige Teilnahme ist daher sehr wichtig.

## Kindergruppenwettbewerb in den Gruppen A1 und A2

In den Wettkampfgruppen werden die Grundfertigkeiten des Turnens trainiert, wie u. A. Rad, Radwende, Bogengang und Sprungtechniken. Die erlernten Elemente werden häufig auch mit Gruppen- oder Synchronturnen verbunden. Dabei soll insbesondere die nötige Muskulatur und Grundspannung aufgebaut werden.

Die Ergebnisse präsentieren die Kinder gemeinsam bei Tanzauftritten oder KGW-Wettkämpfen (Kindergruppenwettstreiten). Dort nehmen sie regelmäßig in Teams teil und vertreten folgende

Disziplinen:

- Boden-Kasten-Übung nach Musik
- Tanzpräsentation
- Hindernisstafel
- Überraschungsaufgabe.

Wichtige Voraussetzungen für die Aufnahme in die Gruppe A1 oder A2 sind neben der Freude am Erlernen von Turn- und Tanzelementen auch turnerische Vorkenntnisse sowie Beweglichkeit, Körperspannung und ein Gefühl für den eigenen Körper. Die absolut regelmäßige Teilnahme am Training ist sehr wichtig.

Für Interessierte findet einmal im Jahr (Juni/ Juli) ein Vorturnen statt.

## **Turngruppenwettbewerb in der Gruppe A3**

In dieser Gruppe trainieren Mädchen im Alter von 12 bis 19 Jahren. Das Ziel ist, vorhandenes Können auszubauen und neue Schwierigkeitsgrade im Turnen zu meistern (z.B. Flick-Flack, Salto, ...). Dabei werden die Elemente gerne mit Gruppen- oder Synchronturnen verbunden. Im Training sind Spaß und Freude am Turnen natürlich sehr wichtig. Die Trainingseinheiten werden angereichert durch z.B. Joggen, Werfen oder Sprinten im Sommer am Sportplatz.

Wettkämpfe werden regelmäßig besucht, bei denen die Gruppe in der Sparte "TGW Jugend" an folgenden Disziplinen teilnimmt:

- Boden-Kasten-Kür nach Musik
- Tanzpräsentation
- Staffellauf oder Medizinball-Weitwurf.

Das Training findet jede Woche an 3 Tagen statt. Eine regelmäßige Teilnahme ist sehr wichtig, insbesondere auch um bei den Wettkämpfen sicher auftreten zu können.

Bubengruppen

## **Boypower in der Gruppe B1**

Bei Boy-Power werden nicht nur die Grundlagen des Boden- und Geräteturnens vermittelt, sondern es werden auch durch Spiele und kleine Wettkämpfe die Grundfähigkeiten von Kraft, Ausdauer und Koordination verbessert.

Boy-Power ist eine ideale Ergänzung zum Schulsport-Turnen, um gelernte Turnübungen zu wiederholen und gezielt zu verbessern.

Die Turngruppe ist nicht wettkampforientiert, jedoch spielfreudig, dynamisch, lebendig und altersgemäß bunt gemischt.

Einradgruppen

## **Einrad fahren in der Gruppe ER**

Einrad fahren kann jeder lernen- unabhängig vom Alter!

Den Umgang mit diesem wunderbaren Sportgerät zu erlernen, stellt insbesondere eine Herausforderung für den Gleichgewichtssinn und die Koordinationsfähigkeit dar.

Im ersten Schritt wird das freie Fahren (ohne Stütze) geübt, anschließend das Kurvenfahren sowie freies Auf- und Absteigen. Darauf können weiterführende Tricks wie das Rückwärtsfahren, Auf-der-Stelle-Hüpfen, Slalomfahren, Pendeln und vieles mehr aufgebaut werden.

Alles wird spielerisch erlernt- dabei werden z.B. Spiele wie "Fischer, Fischer" oder "Wer hat Angst vorm ..." einfach auf dem Einrad gespielt.

Inklusions-Sport-Gruppen

## **Inklusions-Sport-Gruppe**

Bei uns sind Alle ab 6 Jahren willkommen mit zu machen.

Ziel unserer Sportgruppe ist:

- die Vermittlung von Selbstbewusstsein,
- das Schaffen von Erfolgserlebnissen,
- das gemeinsame Erleben in einer Sportgruppe und die Teilhabe an der Gesellschaft
- und kennenlernen des eigenen Körpergefühls

Unter intensiver Betreuung soll vor allem der Spaß an der Bewegung vermittelt werden. Die Ideen der Teilnehmer werden aufgegriffen und ausprobiert.

Jede Stunde beginnt mit 1-2 gemeinsamen Aufwärm-Spielen, mit und ohne Musik. Anschließend machen wir Gymnastik. Danach probieren wir unter anderem verschiedenen Ballspiele, durchlaufen einen Parcours mit verschiedenen Stationen (z.B. Ringe, Trampolin, Rollbrettfahren etc.). Die Stunde endet mit einem gemeinsamen Spiel.

Kindergruppen

## **Fit for Kits in der K1**

In dieser Gruppe turnen Kinder ab 4 Jahren, erstmals ohne Eltern.

Unter intensiver Betreuung soll dabei vor allem Spaß an der Bewegung und dem Turnen vermittelt werden. Gleichzeitig wird ein erster spielerischer Kontakt mit den Turngeräten hergestellt.

Jede Stunde beginnt mit gemeinsamen Aufwärm-Spielen zu lustiger Musik. Anschließend wird u. A. mit Luftballons und Fallschirm-Tuch gearbeitet, es kommen aber auch Großgeräte wie Barren, Schwebebalken und Reck zum Einsatz. Trampolins und Weichbodenmatten sind natürlich oft das Highlight der Stunde.

Interessierte sind herzlich eingeladen, zu einem Probetraining vorbeizukommen.

## **Fit for Kits in der K2**

In dieser Gruppe wird auf den turnerischen Grundlagen, die in den Familiengruppen oder der K1 vermittelt wurden, aufgebaut. Dabei wird vor allem mit viel Spaß getanzt und geturnt.

Das gemeinsame Aufwärmen wird von Charthits begleitet und sorgt dafür, die Muskulatur und den Körper auf das anstehende Training vorzubereiten. Es soll ein Gefühl für die verschiedensten Groß- und Kleingeräte vermittelt werden, von Barren, Reck, Trampolin bis zu Kästen und Medizinbällen. Neben dem Vertrauen zu den Geräten sollen auch das eigene Körpergefühl, Balance und Koordination geschult werden.

Interessierte sind herzlich eingeladen, zu einem Probetraining vorbeizukommen.

Leistungsorientiertes Turnen

## **Leistungsorientierte Turngruppe LO**

In der leistungsorientierten Freizeitgruppe (LOFT) wird an verschiedenen Geräten wie Schwebebalken, Stufenbarren, Minitrampolin oder am Boden geturnt. Zusätzlich werden hier auch ein sog. Schwingboden und eine Airtrackbahn eingesetzt. Damit können auch anspruchsvollere Elemente, wie Flick-Flack oder Salti besser und schneller erlernt werden.

Voraussetzungen für die Aufnahme in die Gruppe sind neben Freude am Turnen und dem Erlernen neuer Elemente, Körperspannung und Beweglichkeit sowie die Bereitschaft, regelmäßig am Training teilzunehmen.

Mädchengruppen

## **Fit Basic 2 in unserer Gruppe M2**

In diese Gruppe trainieren Mädchen und Jungen im Alter von 6 bis 8 Jahren. Sie sollen hier spielerisch an das Geräteturnen herangeführt werden.

Ziele sind dabei u. A. das Erlernen der Rolle vorwärts/ rückwärts, Handstand und Rad sowie erste Kontakte mit den Geräten: Ringe, Schwebebalken, Reck, Barren, Langbänke und Kästen.

## **Fit Basic 0 und 1 in unserer Gruppe M0/M1**

Diese Gruppe ist eine reine Mädchenturngruppe im Alter von 6 bis 8 Jahren.

Ziele sind dabei u. A. das Erlernen der Rolle vorwärts/ rückwärts, Handstand und Rad sowie erste Kontakte mit den Geräten: Ringe, Schwebebalken, Reck, Barren, Langbänke und Kästen.

## **Fit Basic 3 in unserer Gruppe M3**

In der Mädchengruppe trainieren Kinder im Alter von 9-11 Jahren. Hier können die Grundlagen des

Turnens erlernt und ausgebaut werden. Die Stunde wird von Aufwärm- und Geschicklichkeitsspielen begleitet - im Vordergrund stehen immer Spaß an der Bewegung und Freude daran, Turngeräte und ihre Möglichkeiten kennenzulernen. Wir üben uns im Bodenturnen, aber auch an Reck, Stufenbarren und Bock, so dass viele verschiedenen Elemente des Turnen ausprobiert werden können.

## **Fit for Everybody in unserer Gruppe M5**

Von Aerobic und Akrobatik über Geräteturnen, Tanz und Turnen am schwingenden Trapez bis hin zu Sportspielen und Entspannung: Dies alles ist in dieser Turngruppe geboten. Hier ist jeder herzlich willkommen, der gerne turnt, Spaß haben und fit bleiben möchte (ab 12 bis 99 Jahren).

Es ist sehr gerne gesehen, dass die Mitglieder trotz Schule, Studium und Arbeit viele Ideen und persönliches Engagement in die Gruppe einbringen- was auch den Teamgeist stärkt!

Dance for Kids

## **Dance for Kids in unser Gruppe ZK1**

In dieser Gruppe tanzen 5 - 6 jährige Kids auf lateinamerikanische sowie internationaler Musik. Es werden einfache Choreographien gelernt und der hohe Spaßfaktor steht im Vordergrund. Kommt vorbei und tanzt einfach mit.