

# Leitfaden Geräteturnen (Getu) Turnverein Kirchlindach



## Trainingshallen

- Trainingshalle Kirchlindach: Lindachstrasse 7, 3038 Kirchlindach
- Trainingshalle Meikirch: Grächwilstrasse 14, 3045 Meikirch

## Trainingszeiten:

- Getu 1 in Kirchlindach ab 1. Schuljahr: Freitag, 16:30 – 18:15
- Getu 2 in Kirchlindach ab K3: Freitag, 18:15 – 20:15
- Getu Meikirch 1 ab 1. Schuljahr: Donnerstag, 17:00 – 18:45
- Getu Meikirch 2 ab 1. Schuljahr: Donnerstag, 18:45 – 20:30
- Getu Meikirch 3 ab 1. Schuljahr: Mittwoch, 17:30 – 19:15

## Kontakt:

- Hauptleitung Getu 1, Kirchlindach: Lara Bolzli, [getu1@tvkirchlindach.ch](mailto:getu1@tvkirchlindach.ch)
- Hauptleitung Getu 2, Kirchlindach: Rahel Zbinden, [getu2@tvkirchlindach.ch](mailto:getu2@tvkirchlindach.ch)
- Hauptleitung Getu Meikirch: Sarah Binz, [getumeikirch@tvkirchlindach.ch](mailto:getumeikirch@tvkirchlindach.ch)
- Turnkleider/Ausrüstung: Leonie Grob, [getuadmin@tvkirchlindach.ch](mailto:getuadmin@tvkirchlindach.ch)
- Wettkämpfe: Rahel Zbinden, [getu2@tvkirchlindach.ch](mailto:getu2@tvkirchlindach.ch)

## Geräteturnen:

Das Geräteturnen ist dem [STV](#) angegliedert und gehört zum Breitensport. Dementsprechend liegen beim Geräteturnen neben der Förderung der koordinativen Fähigkeiten, Kräftigung des Körpers, Beweglichkeit (Schnelligkeit und Technik) auch **Spass und Freude am Turnen** im Fokus. Trainiert bzw. geturnt wird an den Geräten Boden, Schaukelring, Sprung, Reck und Barren.

Die Freude am Geräteturnen und Training der Turner\*innen **und** Leiter\*innen ist unser zentrales Ziel. Damit wir dieses Ziel erreichen, sind im Folgenden wichtige Informationen bezüglich unserer Organisation und unseren Trainings zusammengestellt.

## Angebot der Leiter\*innen:

- Ziel ist die Vermittlung der Freude am Geräteurnen sowie der Werte Teamgeist und Disziplin durch einen strukturierten Trainingsaufbau und ein motiviertes Trainingsklima
- Leiter\*innen und Mitturner\*innen unterstützen durch Hilfestellungen aller Art das Erlernen neuer Elemente
- Vielseitiges Training an den einzelnen Geräten (inkl. diverser Vorübungen) und Leitung eines gezielten Kraftaufbaus, Verbesserung der Beweglichkeit sowie Koordination.

## Erwartungen an die Turner\*innen

- Motivation und Trainingswille
- Hilfsbereitschaft anderen Turner\*innen gegenüber
- Disziplin
- Regelmässiger Trainingsbesuch und Pünktlichkeit
- Wettkampfteilnahme
- Unterstützung der Leiter\*innen beim Trainingsbetrieb je nach Verfügbarkeit und Bedarf (Hilfsleiter\*in, Wettkampfbetreuung)

Die Erwartungen an die Turner\*innen können gleichzeitig als **Trainingsregeln** verstanden werden. Auch wenn der Spass am Training an oberster Stelle steht, wird insbesondere zur Unfallprävention diszipliniertes Verhalten der Turner\*innen vorausgesetzt.

Den Leiter\*innen bleibt die Kontaktaufnahme mit den Eltern bei wiederholtem Nichterfüllen der oben genannten Kriterien vorbehalten, um das weitere Vorgehen zu besprechen.

#### **Trainingsaufbau:**

- Einwärmen: Fokus liegt auf dem Aufwärmen der Gelenke und Kraftaufbau des Bewegungsapparats
- Turnen an den Geräten: Elemente an Geräten turnen und erlernen
- Dehnen: Fokus liegt auf der Beweglichkeit

#### **Ziele**

- Freude am Geräteturnen
- Gegenseitige Rücksichtnahme und Förderung
- Sich über eigene Fortschritte und Fortschritte der Mitturner\*innen freuen
- Laufende Entwicklung aller Turner\*innen
- Persönliche Erfolge in den Trainings und an den Wettkämpfen

#### **Kategorie:**

- Das Geräteturnen ist in Stärkeklassen oder sogenannte Kategorien unterteilt. Es gibt die Kategorien 1 bis 7, wobei die Kategorie 7 (K7) die höchste Kategorie ist.
- Kategorienwechsel: Übertritt in höhere Kategorie ist in der Regel nach 1-2 Jahren möglich. Massgebende Kriterien für die Kategorieneinteilung sind insb. Können, Alter, Trainingsbesuch und Wille der Turner\*innen

#### **Wettkämpfe**

Voraussetzung zur Trainingsteilnahme bildet das Absolvieren von jährlich mind. 3 Wettkämpfen. An den Wettkämpfen werden die im Training erlernten Übungen an den einzelnen Geräten dem Kampfgericht vorgeturnt. Nach Abzug der Ausführungsfehler werden die Leistungen durch das Kampfgericht bepunktet. Ausserordentlich gute Leistungen werden an Wettkämpfen mit Auszeichnungen und Medaillen belohnt. Die Wettkämpfe finden jeweils am Wochenende statt.

Die Wettkämpfe von allen Turnerinnen und Turner (Ti und Tu) werden in einem offiziellen Wettkampfstenue des TV Kirchlindach absolviert. Dieses besteht bei den Mädchen aus einem Turnkleid und bei den Jungs aus einem Turnkleid und langen (speziellen) Turn-Hosen. Die Kosten für das Wettkampfstenue sind im Jahresbeitrag (vgl. «Jahresbeitrag») nicht enthalten.

Wer an einem angemeldeten Wettkampf ohne Arzteugnis nicht teilnehmen kann, muss das Startgeld selbst bezahlen.

#### **Leiter- und Wertungsrichterausbildung:**

- «Coach 1418» zum Einstieg für Hilfsleiter\*innen ab 14 Jahren
- Wertungsrichterausbildung ab 16 Jahren
- «Leiter J&S Getu» ab 18 Jahren

#### **Schnuppertraining**

Haben wir Dein Interesse geweckt? Wir freuen uns, Dich als «Schnupperli» in unserem Training begrüßen zu dürfen. Bei der Teilnahme an 3 Trainings können erste Erfahrungen an den Geräten und der Trainingsatmosphäre gesammelt werden. Nach den Schnuppertrainings wird anhand der oben genannten Kriterien über die Aufnahme entschieden. Schnuppertrainings können mit der jeweiligen Hauptleiterin (siehe Kontakt) vereinbart werden. Wir freuen uns auf Dich!

**Jahresbeitrag**

Jahresbeitrag liegt bei 80 CHF und wird jeweils im Frühjahr in Rechnung gestellt.

**Eintritt**

- Jeweils nach Schnuppertrainings und Absprache mit Hauptleiterin
- Mail direkt an [Sekretariat](#) des TV Kirchlindach (Monika Müller)
- [Eintrittsformular](#) online ausfüllen

**Austritt**

- Der Trainingsbesuch kann nach Rücksprache mit der Hauptleiterin jederzeit abgebrochen werden. Der Vereinsaustritt ist jedoch nur per 31. Dezember möglich. Wird der Vereinsaustritt im Verlauf des Jahres beantragt, wird der reguläre Jahresbeitrag für das laufende Kalenderjahr in Rechnung gestellt.
- Austritt Hauptleiterin melden und anschliessend Meldung per E-Mail an [Sekretariat](#) (cc an Hauptleiterin)