

**An die Trampolinturner/innen
und deren Eltern**



Allgemeine Informationen zu unserem Trampolin Training

1. Zielgruppe

Kinder ab 8 Jahren, sowie Jugendliche und Erwachsene.

Jüngeren Kindern empfehlen wir zunächst eine Grundlagenausbildung beim Grundschulsport oder in der KiSS.

2. Voraussetzungen

Allgemeine sportliche Fitness und eine gesunde Wirbelsäule.

Vorkenntnisse im Bereich Turnen sind von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Wir werden mit Grundlagentraining und einfachen Sprüngen beginnen und die Belastung langsam steigern. Auch wenn Kinder in Sprungbuden, Fun Parks etc. Erfahrungen gesammelt haben, beginnen wir trotzdem mit dem Grundlagentraining (d.h. Saltos in den ersten Stunden sind nicht erlaubt).

Wir erwarten von den Kindern/Jugendlichen eine gewisse Disziplin während dem Training. Insbesondere ist Geduld und viel Übung gefordert, denn wir legen Wert auf eine saubere Sprungtechnik um die Gesundheit zu schonen und das Verletzungsrisiko zu minimieren.

Außerdem erwarten wir von den Eltern eine Mithilfe beim Geräteaufbau, da dies nicht nur allein von den Trainern machbar ist (eine Einteilung erfolgt durch die Trainer nach Rücksprache mit den Eltern).

3. Trainingszeiten

Dienstags: 18:10 – 19:25 und 19:20 – 20:30 Uhr

Freitags: 19:30 – 20:30 und 20:30 – 22:00 Uhr

Jeweils in der Ersbergturnhalle, Überlingerstraße in Nürtingen.

In den Schulferien findet kein Training statt.

Bitte bringen Sie Ihre Kinder pünktlich zum Training und bedenken Sie, dass sich die Kinder vorher noch kurz umziehen müssen – also lieber 5 Minuten früher in der Halle sein. Wir wollen pünktlich gemeinsam beginnen.

Das Aufbauen der Geräte gehört ebenso zum Training wie das Aufwärmen.

Wenn Freunde zum „Schnuppern“ mitkommen möchten, muss dies vorher mit den Trainern abgesprochen werden.

4. Trainingsziele

Unser Training orientiert sich an den sportartspezifischen Elementen (von den Grundsprüngen bis hin zu Salti in allen Variationen). Wir vermitteln die Sprünge auf dem Trampolin nach dem Trainingsplan des Deutschen Turnerbundes (DTB).

Eine Teilnahme an regionalen Wettkämpfen ist möglich, jedoch nicht Pflicht. Unser Training ist nicht Leistungssportorientiert!

5. Aufsichtspflicht

Die Aufsichtspflicht geht mit der Übergabe der Kinder an die Trainer über. Das bedeutet, dass Kinder bis in die Halle gebracht werden sollten, um ganz sicher zu gehen, dass die Kinder gut ankommen. Die Aufsichtspflicht beschränkt sich auf die Turnhalle (nicht auf die Umkleieräume).

Das Training endet auch gemeinsam. Auch hier sollten die Eltern die Kinder aus der Halle abholen. Vor allem in der dunklen Jahreszeit ist es uns lieber, dass die Kinder in der Halle warten und nicht am Straßenrand. Kinder/Jugendliche, die selbstständig zum Training kommen und gehen, sollten entsprechend von den Eltern eingewiesen werden.

Wichtig: Den Anweisungen der Trainer ist Folge zu leisten.

6. Abmelden

Im Interesse aller Wartenden auf der Warteliste (aktuell bis zu 12 Monaten), bitten wir das Training möglichst immer wahrzunehmen – und nicht nur gelegentlich einmal vorbei zu schauen. Die Plätze im Trampolin sind begehrt.

Natürlich haben wir Verständnis für wichtige anderweitige Termine. Aber das sollte die Ausnahme bleiben (Bitte informiert uns vorher, damit wir planen können. Entweder in der Stunde zuvor, telefonisch oder per E-Mail.)

7. Kleidung

Die übliche Sportkleidung genügt völlig, also T-Shirt und eine Sporthose ohne Knöpfe und Reisverschlüssen (→ Verletzungsgefahr) und mit Socken oder Gymnastikschuhen (→ barfuß nicht erlaubt). Möglichst eng anliegende Kleidung, damit sie beim Springen die Sicht nicht behindert. Wir empfehlen zum Aufbau und Aufwärmen Turnschuhe.

Lange Haare müssen mit Haargummis zusammen gebunden werden.

Keinerlei Schmuck, Ohringe, Ketten, Uhren etc. → Verletzungsgefahr!

8. Wertsachen

Bitte keine unnötigen Wertgegenstände mitbringen, da die Umkleieräume öffentlich zugänglich sind und keine Haftung für die Garderobe übernommen werden kann. Erforderliche Wertsachen bitte in die Halle mitbringen und in den Geräteraum legen. Handys und andere Unterhaltungsmedien dürfen nicht benutzt werden.

9. Trinken und Essen

Bitte geben Sie den Kindern eine Trinkflasche mit. Wichtig: wiederverschließbar und unzerbrechlich. Bitte keine klebrigen Getränke. Am besten Mineralwasser oder eine leichte Saftschorle. In der Halle bitte nicht Essen und keine Süßigkeiten!

10. Kosten

Trampolinturnen ist ein Angebot der TG Nürtingen. Die Kinder/Jugendlichen müssen Mitglied in der TG Nürtingen sein (Vereinsbeitrag aktuell für Kinder 55,- €/Jahr, für Jugendliche 65,-€/Jahr und für Erwachsene 100,- €/Jahr). Ein zusätzlicher Abteilungsbeitrag wird derzeit nicht erhoben.

Nürtingen, im Januar 2017

Trainerteam:

Miriam Janz

Stefanie Elter