

## Das sollten die Kinder zum Training

### mitbringen:

- Tumschläppchen

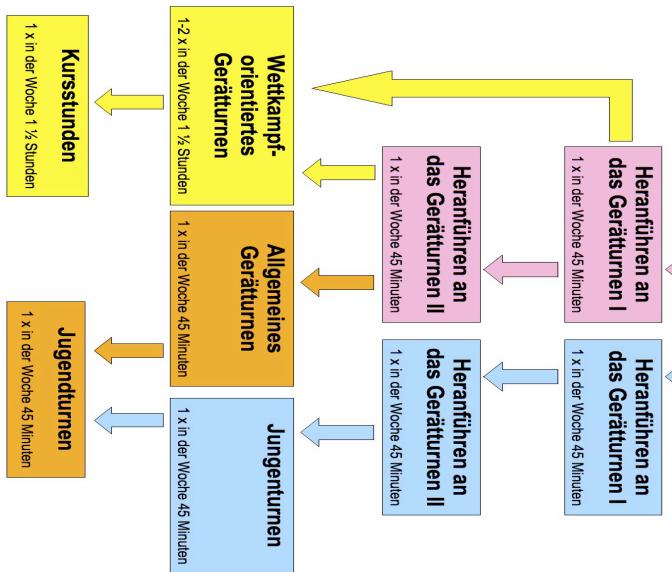
- Turnanzug

- Enge Hose

- Trinken in einer wiederverschließbaren Flasche

- Haargummi

# Wettkampforientiertes Gerätturnen



## An- und Abmeldungen

Abteilung Gerätturnen Turnverein Walldürn

Lisa Folhoffer  
twwallduern@gmx.de  
0176/50292222

## **Gerätturnen** ist eine Grund- und

Kernsportart, die wie keine Andere zu einer optimalen körperlichen Entwicklung im

koordinativen und konditionellen Bereich für jedes Alter beiträgt.

Es fördert in hohem Maße das Erfahren von Körpergefühl und das Erleben von Koordination, Spannung, Angst und Überwindung. Das Selbstbewusstsein wird somit gestärkt. Die turnerischen Bewegungen bewirken eine Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur, haben eine positive Auswirkung auf die menschliche Haltung und Stabilität und wirken Haltungsschädigungen entgegen.

Positive Werte, wie Ästhetik, Eleganz, Dynamik, Kraft, Erlebnis, Abenteuer und Spaß werden im Gerätturnen anschaulich vermittelt. Besser, als jede andere Sportart, kann Gerätturnen die Aspekte des dreidimensionalen Bewegens im Raum und der vielfältigen Körpererfahrung vermitteln. Im Turnverein Walldürn werden bereits die Kleinsten spielerisch an das Turnen herangeführt.

Die Turnerinnen des wettkampforientierten Gerätturnens sind 5 Jahre und älter. Sie trainieren ein bis zwei Mal wöchentlich. In den Trainingsstunden erlernen die Kinder zunächst die Grundelemente des Gerätturnens und bauen turnspezifische Grundfähigkeiten, wie Spannung, Koordination, Dehnfähigkeit und Kraft aus. Im weiteren Verlauf werden die Kinder auf die Wettkampfübungen vorbereitet. Die Turnerinnen erlernen weiterführende und schwierigere Elemente an den vier Geräten Boden, Schwebebalken, Sprung und Reck. Das Ziel ist es, sich immer weiter zu entwickeln und die Elemente sauber turnen zu können.

Zum Programm der Wettkampfturner gehört in jedem Jahr die Teilnahme an den Wettkämpfen des Gaukinderturnfest, sowie die Teilnahme am Landeskinderturnfest. An verschiedenen Auftritten, verteilt über das gesamte Turnjahr repräsentieren die Turnerinnen den Verein und das Gelernte. Auch das Mitwirken mit einem Auftritt an der Turngala des Main-

### **WKO I (Jahrgang 2011/2012)**

Montag, 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr

### **WKO II (Jahrgang 2010/2011)**

Montag, 16.45 Uhr bis 18.15 Uhr  
Donnerstag, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

### **WKO III (Jahrgang 2008/2009)**

Montag, 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr  
Donnerstag, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

### **WKO IV (Jahrgang 2007/2008)**

Montag, 15.15 Uhr bis 16.45 Uhr  
Donnerstag, 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr

### **WKO V (Jahrgang 2004 bis 2007)**

Montag, 18.15 Uhr bis 19.45 Uhr  
Donnerstag, 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

### **WKO VI (Jahrgang 2003 und älter)**

Montag, 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr  
Donnerstag, 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Das wettkampforientierte Gerätturnen findet im Turnjahr 2017/2018 wie folgt statt: