

# DAS ist *Turnen*

Das solltest du als Turnerin wissen – Das erwartet euch als Eltern



# INHALT

Aller Anfang ist schwer – der Start in die Turnerkarriere.....	1-5
Turnen als Wettkampfsport.....	6-9
Wettkampfvorschriften/-vorbereitung .....	10-13
P-Stufen.....	14-17
LK KM.....	18-20
Kontaktdaten.....	21-22

ALLER ANFANG  
**IST SCHWER –**  
der **Start** in die  
*Turnkarriere*

**Purzelbaum, Rad schlagen und Handstand, das macht jedes Mädchen gerne. Aber zum Turnen gehört noch viel mehr dazu.**

In den meisten Vereinen beginnt man beim Kinderturnen. Hier lernt man das erste Mal Geräte kennen. Matten, Bänke, vielleicht auch das Reck oder der Männerbarren, werden hier zu verschiedenen Stationen aufgebaut, um sich mit ihnen vertraut zu machen.

Nach dem Kinderturnen startet man bereits im Alter zwischen 4 und 5 Jahren in einer „Grundlagengruppe“ im Gerätturnen.

Hier werden die ersten richtigen Turnelemente erlernt. Der Purzelbaum wird auf einmal zur Vorwärtsrolle und dass man ein Rad auch mit der anderen Seite schlagen kann, ist auch neu.

Was aber viel wichtiger zu lernen ist, sind: **Disziplin**, über seine eigenen Grenzen gehen und sich auch mal seinen Ängsten zu stellen.

Auch Vertrauen in sich, seinen Trainer und in die Geräte sind oftmals schwere Hürden, die in diesen jungen Jahren genommen werden müssen.

Dabei hilft oft der Rückhalt der Eltern. Guter Zuspruch, dass das was die Kinder tun gut ist und sie stolz darauf sind, was sie alles schon gelernt haben, sind oft der Motor der Kinder. Dazu zählt auch, dass man die Kinder immer wieder motiviert.

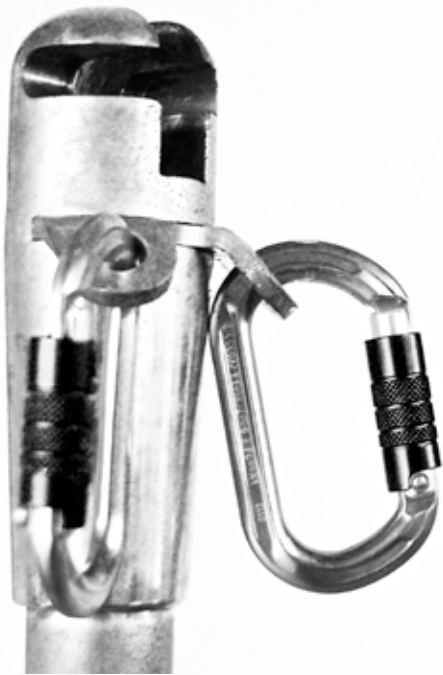
Wir Trainer kennen das Problem, das Kinder oft nicht mehr kommen, weil das Dehnen so weh tut oder wir Trainer zu streng sind. Aber dehnen gehört dazu, dass das nicht das angenehmste ist, wissen wir alle selbst.



2



3



Hier ist es wichtig, dass Eltern und Trainer am selben Strang ziehen. Das Schmerz nicht gleich Schmerz ist und dehnen ein anderer Schmerz ist, als wenn man gehauen wird, müssen Kinder erst lernen.

Auch Ehrgeiz zu entwickeln, sich in eine Gruppe einzufügen und in ihr zu agieren gehört dazu. Denn nicht jeder ist von Anfang an ein Teamplayer.

Außer den ganzen turnerischen Elementen lernen die Mädels auch die verschiedenen **Geräte** kennen. Dazu gehören (Olympische Reihenfolge):

#### **Sprung**

Je nach Alter unterscheidet man den Sprung in verschiedenen Geräte: Kasten, Bock, Pferd und Tisch.

#### **Stufenbarren**

Am Anfang turnen die Mädels noch am Reck, genauso wie die Jungs. Später geht es dann an den Stufenbarren. So werden aus einer Stange zwei.

#### **Balken**

Er zählt zu den Frauengeräten und ist 10 cm schmal, 3 m lang und je nach Alter bis zu 1,20 m hoch.

#### **Boden**

Beim Boden gibt es zwei Varianten. Man starten am Bodenläufer (14 m lang). Dann folgt die Bodenfläche (12x12m). Hier kann mit einem Tumblinguntergrund der Boden so prepariert werden, dass höhere Sprünge und schwierigere Elemente geturnt werden können.



Für die Turnerinnen ab der Grundlagengruppe gelten prinzipiell, pünktliches Erscheinen und ordentliche Sportkleidung. Dazu zählt: Eine enge Sporthose (Länge kann nach Temperatur variieren), ein T-Shirt oder Top und Turnschlappchen. Es kann auch Barfuss geturnt werden, aber auf gar keinen Fall in Turnschuhen oder Socken.

Im Idealfall haben die Mädels einen Turnanzug an und darüber eine Hose.

Ganz wichtig sind ein Haargummi und Haarspangen, damit die Haare nicht im Gesicht rumfallen.

# Turnen **als** WETTKAMPFSPORT



6

**Sind alle Voraussetzungen geschaffen, geht es erst richtig los.**

Leider können wir nicht alle Mädels gleich in eine Wettkampfgruppe stecken, da nicht immer genügend Platz in einer der Gruppen ist (max. 7 Turnerinnen), oder es vom Alter nicht passt. Wir sind aber immer bemüht, die Kinder dann auch in der Grundlagengruppe so zu trainieren, dass sie auf Wettkämpfe gehen können.

Das Training in einer Wettkampfgruppe ist umfangreicher und disziplinierter. Die Mädels trainieren dann 2x die Woche. Die Eltern müssen an dieser Stelle dafür sorgen, dass die Kinder immer da sind oder sie **mit Begründung** entschuldigen.



7

Der Unterschied dieser Disziplin rührt daher, dass die Trainer in der Grundlagengruppe meistens ältere Turnerinnen sind, die noch keine Qualifikationen haben und nur aus eigener Erfahrung heraus die Kinder an das Turnern heranzuführen. In den Wettkampfgruppen sieht das dann schon anders aus.

Die Trainer der Wettkampfgruppen haben mindestens eine Gruppenhelferlizenz, wenn nicht sogar einen Trainerschein. Außerdem verfügen alle über eine abgeschlossene Kampfrichterausbildung, so dass sie einen genauen Überblick haben, worauf es bei den Elementen ankommt.

Uns als Trainern ist es vor allem wichtig, dass die Kinder immer anwesend sind, damit sie vom Leistungsstand auf einem Niveau bleiben. Kinder lernen in dem jungen Alter extrem schnell, da können 3 Wochen Trainingspause schon mal eine größere Lücke reinreißen.

Wir Trainer haben an uns den eigenen Anspruch, pünktlich und immer für die Kinder da zu sein. Da ist es für uns selbstverständlich, dass Arzttermine nicht auf Trainingszeiten gelegt werden, oder man eben erst später zum Geburtstag geht. Dieses Denken würden wir uns auch von unseren Turnerinnen wünschen.



Wir Trainer halten unsere Eltern immer auf dem Laufendem (Whats App, Zettel, Telefon und E-Mail). So werden Wettkämpfe immer am Anfang des Jahres bekannt gegeben. Alle Eltern werden also gebeten, sich diese Termine zu notieren und frei zu halten, so wie es auch alle Trainer tun.

Alle Turnerinnen, die in einer Wettkampfgruppe sind, müssen sich ihren Turnanzug für den Wettkampf selbst kaufen. Diese Regelung haben wir eingeführt, da früher immer wieder Turnanzüge verschwunden sind und wir die Kosten dann dafür tragen mussten.

Wenn eine Mannschaft aus mehr als sechs Turnerinnen besteht muss der Trainer entscheiden welche Sechs er für den Mannschaftswettkampf starten lässt. Daher ist es umso wichtiger, dass die Kinder auch immer im Training sind. Hingegen bei den Einzelmeisterschaften können immer alle teilnehmen.



**DIE RICHTIGE**

*Vorbereitung*

ist alles

*Was macht ein Trainer eigentlich alles? Er trainiert, motiviert, hört zu, ist einfühlsam, steckt Ziele, tröstet und und und...*

Doch leider werden wir auch oft als günstiger Babysitter genutzt, vor allem in der Grundlagengruppe und genau das wollen wir in den Wettkampfgruppen vermeiden. **Denn wir Trainer sind keine Babysitter!** Wir verfolgen Ziele und wollen mit den Mädels etwas erreichen. Wir wollen ihnen was bei bringen und sie in das Vereinsleben integrieren. Denn es gibt nichts schöneres als die Liebe zum Sport, zu einer Gruppe und zu einem Verein.





Um euch mal ein grobes Gefühl zu geben, was ein Trainer alles zu leisten hat und vorbereiten muss, bevor man letztenendes mit den Mädels auf Wettkämpfe gehen kann, haben wir diese Punkte zusammengetragen:

### 1. Ein Trainer bekommt eine neue Gruppe.

Die Mädels sind alle ein Jahrgang oder weichen maximal ein Jahr von einander ab. Ein größerer Altersunterschied sorgt dafür, dass die Jüngeren entweder schwerere Übungen turnen müssen oder die Älteren nicht mit turnen dürfen.

### 2. Das Training wird geplant und Ziele werden gesteckt.

Welche Teile erlernt und welche Geräte geturnt werden. Dabei ist es immer gut zu wissen wie viele Kinder da sind.

### 3. Startpässe müssen beantragt werden.

Dafür muss eine Formular vom HTV (Hessischer Turnverband) ausgefüllt, abgesperrt und von den Eltern unterschrieben werden. Dieser Startpass **kostet den Verein 10,-€** und gilt für vier Jahre. Dann muss er erneuert werden.

### 4. Jetzt startet die Wettkampfvorbereitung.

Ist der Startpass da geht es an die Wettkampfvorbereitung. Außerhalb des Trainings muss der Trainer sich darüber informieren, wann die Wettkämpfe sind und wann Meldeschluss ist. Außerdem muss der Trainer immer über die Übungen informiert sein. Diese werden vom DTB (Deutscher Turnbund) vorgegeben.

### 5. Meldeschluss beachten.

Für die einzelnen Wettkämpfe ist meistens zwei Woche vorher Meldeschluss. Um diesen einzuhalten, muss der Trainer ein Formular ausfüllen in dem er verbindlich die Turnerinnen für den Wettkampf und die dazugehörigen Kampfrichter meldet. (**Meldegeld** pro Turnerin liegt meistens bei 10€ pro Wettkampf.)

### 6. Eltern und Turnerinnen informieren.

Jeder Trainer sorgt dafür, dass alle Turnerinnen und Eltern wissen, wo und wann der Wettkampf stattfindet, damit alle pünktlich da sind.

### 7. Organisation und Planung von Trainingslagern.

Mindestens 1x im Jahr gibt es ein Trainingslager. Meistens in den Osterferien. Dieses muss von den Trainern geplant werden. Wer wann was trainiert, was gegessen wird etc..

### 8. Musiken und Übungen ausdenken.

Bei den Kürturnerinnen kommt dann noch dazu, dass der Trainer sich die Übungen an allen Geräten ausdenken und dabei die Vorgaben des DTB beachten muss. Außerdem werden Bodenmusiken gebraucht, die geschnitten (60-90sec. Länge) werden müssen.

### Trainer sein ist nicht nur in der Halle stehen und die Kinder bespaßen!

Wir haben viel zu tun, was außerhalb des Trainings anfällt. Zettel schreiben, euch Eltern immer zu informieren, gucken, dass die Mädels immer trainiert werden und und und.



Wir nehmen unseren „Job“/Leidenschaft sehr ernst und würden uns wünschen, dass ihr als Eltern das auch tut. Denn wir machen das alle ehrenamtlich und wir machen es sehr gerne. Aber wir möchten, dass ihr uns auch in dem, was wir tun unterstützt, denn ein Verein funktioniert nur, wenn alle zusammenarbeiten.

Unserer Trainer sind Schüler, Studenten oder arbeiten Vollzeit und managen neben Freunden, Familie und dem eigenem Hobby auch noch das Training. Wir verschieben Geburtstage oder gehen später hin, wir kommen auch wenn es uns manchmal nicht so gut geht oder wir auch gerne mal ins Kino gehen würden. Bitte habt das im Hinterkopf, wenn ihr mal wieder überlegt, eure Kinder nicht ins Training zu schicken, weil ihr lieber zu IKEA fahren oder die Oma besuchen wollt.



## P-Stufen

(Pflichtübungen)

**Die meisten Turnerinnen starten ihre Turnkarriere in den P-Stufen. Das „P“ steht übrigens für Pflicht.**

Die Übungen werden vom DTB festgelegt und meistens jedes Jahr etwas verändert und angepasst.

Die P-Übungen sind von Anfang bis Ende festgelegt. Lediglich kleine Posen können hier vom Trainer selbst gestaltet werden.

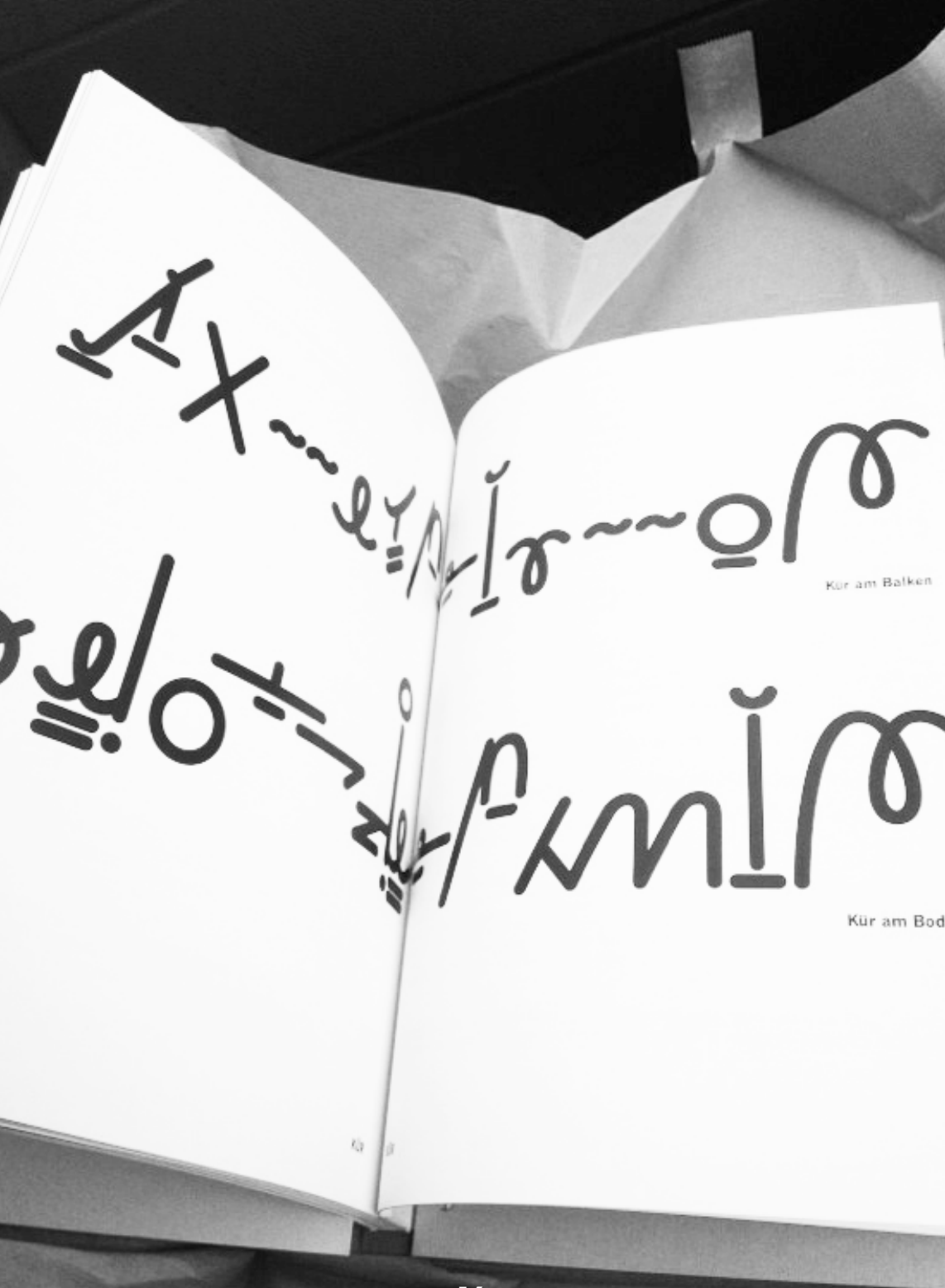
Die Mädels werden nach Jahrgängen in die P-Stufen eingeteilt. Deswegen auch die gleichen Jahrgänge innerhalb der Mannschaft.

Von der P1-P4 werden die Übungen am Boden ohne Musik geturnt. Ab der P5 kommt dann Musik dazu. Es gibt zu jeder Übung eine Musik, die vom DTB bestimmt wird. Diese muss aber nicht zwingend genommen werden, sondern kann auch durch eine Andere ersetzt werden.

Der Nachteil daran ist, dass die Übung zur Musik passen muss und zusätzliche Arbeit für den Trainer bedeutet, da die Musik erst gefunden und geschnitten werden muss, bevor man sich dann neue Posen ausdenkt.

Die Musik muss dabei zwischen 60-90 Sekunden lang sein und darf außer den vorgeschriebenen Teilen keine Elemente enthalten.





## DAS BEWERTUNGSSYSTEM

Die Punkte der Übungen setzt sich aus der D\*<sup>1</sup>- und der E\*<sup>2</sup>-Note zusammen. Die E-Note besteht aus 10 Punkten und dient als Puffer für krumme Arme, keine Fußspitzen, Wackler und Stürze.

Die D-Note ist die Höhe der gezeigten P-Stufe. Und setzt sich aus der Wertigkeit der einzelnen Elemente zusammen.

Die P3 als Beispiel:

10 Punkte (D-Note) + 3 Punkte (E-Note) = 13 Punkte als Ausgangswert. Bei der P4 wären es 14 bei der P5 15 usw.

\*1D steht für difficulty (Schwierigkeit)  
\*2E steht für execution (Ausführung)

Im Idealfall sitzen vier Kampfrichter an einem Gerät. Davon ist einer der Oberkampfrichter. Dieser vertritt die Wertung bei Fragen von Trainern und ruft die Turnerin auf.

Die Wertung jeder Turnerin berechnet sich als aus dem Mittelwert der Kampfrichter. Wobei bei vier Kampfrichtern jeweils der höchste und der niedrigste Wert gestrichen werden. Sollten einmal am Gerät nur drei Kampfrichter sitzen, so wird der Wert des Oberkampfrichters doppelt genommen.

Alle Kampfrichter sind dazu verpflichtet, alle Turnerinnen gleich zu bewerten. Leider ist dies trotzdem nicht immer der Fall. Oft sind Wertungen ungerechtfertigt, aber da kann man oft nichts machen, außer Ruhe bewahren.





**LK KM**

(Leistungsklasse Kür Modifiziert)

Die **Leistungsklasse Kür Modifiziert (LK KM)** ist anspruchsvoller als die **Pflichtübungen** und mit **deutlich mehr Aufwand** verbunden.

Hier werden die Mädels ähnlich wie bei den P-Stufen, nach Jahrgängen eingeteilt. Insgesamt gibt es vier KM Stufen.

Anders, als bei der P, beginnt man bei der KM bei der höchsten Zahl und arbeitet sich nach oben. Bei uns im Turngau geht es allerdings nur bis zur KM2, da dann die Anforderungen so schwer werden, dass man diese kaum mit 2-3 Mal Training die Woche schaffen kann.

Die einzelnen Kür-Übungen setzen sich aus der **E-Note**, welche sich aus den KA's (KompositionsAnforderung) und den gezeigten/geforderten Elementen zusammen setzt, und der **D-Note**, die auch ebenfalls zehn Punkte beträgt.

**Beispiel-Rechnung KM:**

Hat eine Turnerin alle KA's erfüllt bekommt sie für jede 0,5 Punkte + die 6 schwierigsten Elemente + Abgang. Das ist dann unsere E-Note. Sagen wir die 6 schwierigsten Elemente waren 5 A-Elemente und 1 B-Element, so hat sie  $5 \times 0,1 + 1 \times 0,2 = 0,7$  Punkte + den Abgang der auch ein A-Element (0,1) war macht dann 0,8 Punkte. Das Ganze wird dann x2 gerechnet und ergibt 1,6 Punkte. Wären also: 2,5 Punkte (KA's) + 1,6 Punkte gezeigte Elemente + 10 Punkte (D-Note) = 14,1 Punkt Ausgangswert.



Ihr seht, das Ganze ist nicht so einfach. Um diese ganzen Vorgänge zu kennen UND zu verstehen, muss man eine Kampfrichterausbildung machen, die alle zwei Jahre verlängert werden muss. Alles Sachen, die ausserhalb der Trainingszeit passieren.

Aber um es auf den Punkt zu bringen, umso sauberer die Turnerin turnt und umso schwieriger ihre Teile sind, umso höher ist ihr Ausgangswert. Und schwierige Elemente benötigen viel Training.

*Gemeinsam*  
etwas erreichen.

*Gemeinsam*  
sich Ziele setzen.

*Gemeinsam*  
Spaß haben!





*Ihr habt noch*

**FRAGEN?**

IHR KÖNNT UNS  
**JEDERZEIT KONTAKTIEREN.**

**Schreibt uns einfach unter:**  
[geraeturnen@tv-okriftel.de](mailto:geraeturnen@tv-okriftel.de)

*Danke,*

AN UNSERE

**FOTOGRAFEN**

**+**

**TURNERINNEN**



SEID AUCH IMMER

**TOP INFORMIERT**

über unsere

*Homepage*

**[www.tv-okriftingel.com](http://www.tv-okriftingel.com)**