Inhalt

- 1. Turnzwerge
- 2. Turntiger
- 3. Turnbande
- 4. Vorschulturnen
- 5. Kinderturnen 1
- 6. Kinderturnen 2
- 7. Die Muskelkater
- 8. Geräteturnen
- 9. Kinderleichtathletik
- 10. Tischtennis
- 11. Trampolinturnen

Alle Kinder und Jugendangebote setzten eine TSV Mitgliedschaft voraus.
Es kann jeweils 3x geschnuppert werden vor Eintritt in den Sportverein.

Bei nicht tragbaren Fehlverhalten eines Kindes, welches den Übungsbetrieb stört, behält sich der Verein vor einzelne Personen auszuschließen.

Turnzwerge

Wann Dienstag 16.15-17.30Uhr

Dauer 1,25h

Zielgruppe Kinder mit Eltern

Alter Ab 2 bis 3 Jahre

Anzahl Übungsleiter 1 Übungsleiter – Steffi Veit

Voraussetzungen Jedes Kind, benötigt eine Begleitperson

Kurzbeschreibung

Turnen mit und ohne Geräte

• verschiedene Spiele

Bewegungsabläufe

Tanzen

• usw.

Inhalte der Übungsstunde Am Anfang setzen wir uns immer im Kreis zusammen, nach einer

kurzen Begrüßung, kommt das Turnzwergelied

zu dem wir uns bewegen.

Danach machen wir uns durch verschiedene Spiele,

Schwungtuch oder ähnliches warm.

Im Anschluss bauen wir gemeinsam verschiedene Turngeräte auf.

Zum Abschluss machen wir jedes Mal die Turnrakete

und es gibt einen Stempel.

Turntiger

Wann Dienstag, 15.00-16.15Uhr

Dauer 1,25h

Zielgruppe Kinder mit Eltern

Alter Ab 3 bis $4^{1}/_{2}$ Jahre

Anzahl Übungsleiter 1 Übungsleiter – Franzi Schweizer

Voraussetzungen Spaß an der Bewegung und offen für neue Eindrücke.

Kurzbeschreibung Es werden verschieden Spiele und Aufbauten gemacht um die Motorischen

Fähigkeiten zu fördern. Gerne machen wir Spiele und Bewegungen zur Musik.

Inhalte der Übungsstunde Die Stunde startet mit der "Turnrakete" mit der wir gemeinsam in die Turnstunde fliegen.

Anschließend wärmen wir uns auf, auch gerne mit einem Spielen.

Wir bauen gemeinsam Turnstationen auf und bewegen uns durch diese Landschaft.

Aufgeräumt wird dann auch wieder gemeinsam.

Wir machen noch ein Abschlussspiel und beenden dann die Stunde nochmals mit einer gemeinsamen "Turnrakete". Mit dieser fliegen wir wieder zurück aus unserer Turnwelt.

Turnbande

Wann Montag, 15.30-16.45Uhr

Dauer 1,25h

Zielgruppe Kinder

Alter 4 & 5 Jahre, bis zum "tatsächlichen" Vorschüler/in

Anzahl Übungsleiter 1 Übungsleiter + 1 Helfer – Steffi Ostermeier

Voraussetzungen • Kinder sollten ohne Eltern bleiben und mitmachen können

• Kinder beherrschen grundlegende motorische Fähigkeiten

Kurzbeschreibung Die Kinder erlernen Grundlagen des Turnens durch den Einsatz

verschiedener Elemente wie z.B. Bodenturnen, Turnen an Geräten,

Turnen mit Bällen.

Die Stunden bestehen aus vielen spielerischen Elementen um die Freude an der Bewegung und das Sich-Ausprobieren in den Mittelpunkt zu stellen

Inhalte der Übungsstunde

- Begrüßung, Ankommen (Turnrakete)
- Aufwärmspiel um in Bewegung zu kommen
- Koordinatives Spiel bzw. anspruchsvolleres Spiel
- Hauptteil: Kennenlernen einer Turntechnik/eines Geräts, ausprobieren, Übungen durchführen
- Leichtes Turnen eines einzelnen Elements (Schwungtuch, Bodenübung, Sprung)
- Abschluss (Turnrakete)

Vorschulturnen

Wann Freitag, 14.00-15.10Uhr

Dauer 1,2h

Zielgruppe Vorschulkinder

Alter ab 5 Jahren bis Schuleintritt

(nur "tatsächliche" Vorschulkinder)

Anzahl Übungsleiter 1 Übungsleiter und 2 Helfer

Voraussetzungen Spaß an der Bewegung

Kurzbeschreibung Bei uns entdecken die Kinder verschiedene Spiele. Wir machen

erste Übungen an Geräten. Dadurch wird die Koordination

und auch das Sozialverhalten gefördert.

Inhalte der Erwärmung z.B. durch

Übungsstunde

• Spiele

Staffeln

Aufwärmübungen

Dehnübungen

Hauptteil z.B. mit

Aufbau von Geräten

Seilspringen

Ballspiele

und Vieles mehr

zum Abschluss machen wir gerne ein Abschlussspiel

Kinderturnen I

Wann Freitag, 15.15-16.25Uhr

Dauer 1,2h

Zielgruppe Kinder

Alter Ab Klasse 1 bis Klasse 2

Anzahl Übungsleiter 1 Übungsleiter + 1-2 Helfer – Jasmin Falk

Voraussetzungen Die Kinder sollten Motiviert sein und Spaß an der Bewegung haben.

Kurzbeschreibung Das Kinderturnen I besteht aus einer guten Balance zwischen spielen und

verschiedener Turneinheiten. Basic Übungen wie z.B. Rolle vor- und rückwärts,

Radschlag und der Umgang mit dem Ball wird geübt und gefestigt. Bei gutem Wetter gehen wir auf den Sportplatz und üben uns an der

Leichtathletik.

Durch die individuelle und abwechslungsreiche Gestaltung der Stunde und die

Gemeinschaft, wird nicht nur die Motorik der Kinder gefördert,

sondern auch deren Sozialkompetenz.

Inhalte der Übungsstunde

- 10-15 min Aufwärmprogramm z.B. durch Spiele, Aufwärmübungen und Dehnübungen
- 50 min Hauptteil durch Spiele und Turneinheiten
- 10 min gemeinsames Aufräumen und ein Abschlussspiel

Kinderturnen II

Wann Dienstag, 17.45-19.00Uhr

Dauer 1,25h

Zielgruppe Kinder

Alter Ab Klasse 3 bis Klasse 6

Anzahl Übungsleiter 2 Übungsleiter + 1 Helfer – Sabine Franz und Silas Linn

Voraussetzungen keine

Kurzbeschreibung Wir spielen und turnen um Spaß zu haben.

Ohne Druck versuchen wir uns an den Basics des Turnens. Aber auch

Ballgefühl, Kräftigung und Motorik werden geübt.

Wir beginnen und enden mit einem Spiel, das die Gemeinschaft stärken soll.

Teamgeist steht über dem Können.

Ab den Osterferien bis zu den Sommerferien findet unser Turnen

bei gutem Wetter draußen auf dem Sportgelände statt.

Wir üben in dieser Zeit Leichtathletik (50 m-Lauf, Werfen und

Weitsprung, z. Teil auch Ausdauerlauf)

Aber natürlich kommt auch hier das Spielen nicht zu kurz.

Inhalte der Übungsstunde

- 15 min. Start- und Warmlaufspiel
- 45 min. üben an Stationen
 (Geräteturnen, Ball, Seilspringen, Ringe, Geschicklichkeitsparcours)
- 15 min Schlussspiel

Die Muskelkater

Wann Montag, 18.15-19.30Uhr

Dauer 1,25h

Jugendliche Jungs und Mädels Zielgruppe

Alter Ab 13 Jahren

Anzahl Übungsleiter 1 Übungsleiter – Ute Griesinger

Voraussetzungen Lust sich zu bewegen

Kurzbeschreibung Wir machen alles was Spaß macht!

Inhalte der Da unsere Gruppe noch sehr jung ist, sind wir gerade noch Übungsstunde

in der Findungsphase.

Es dürfen Vorschläge gemacht werden für die nächste Übungsstunde.

Gerade sind wir beim Volleyball.

Mit verschiedenen Technikübungen und anschließendem Spiel.

Auch wollen wir uns mit Rope Skipping, Aerobic, die großem Wettkampfsiele, und Tanz befassen .

Geräteturnen

Wann Freitag, 16.30 – 18.00 Uhr

Dauer 1,5 h

Zielgruppe Kinder

Alter Ab Klasse 2

Nach oben nicht eingeschränkt

Anzahl Übungsleiter

2 Übungsleiter + 1 Helfer – Anita Henzler und Tatjana Bauknecht

Voraussetzungen

- Kinder der 2. Klasse <u>müssen</u> am Kinderturnen 1 teilnehmen (Freitag, 15.15 – 16.30 Uhr)
- Akrobatische Fähigkeiten und artistische Beweglichkeit
- Gutes Körpergefühl und Lust am Turnen an Geräten

Kurzbeschreibung

Wir bieten Geräteturnen im Bereich Breitensport an. Kinder können an den verschiedenen Geräten wie Sprung/Kasten, Reck/Barren, Schwebebalken und Boden unterschiedliche Turnübungen erlernen. Im Gegensatz zum Kinderturnen stehen bei uns die turnerischen Elemente im Fokus.

Inhalte der Übungsstunde

- 30 min Erwärmung und Kraftübungen
- 1h Turnen an Geräten

Zunächst findet ein gemeinsames **Aufwärmen** statt, um sich auf die Übungsstunde vorzubereiten und Verletzungen vorzubeugen. Anschließend werden einzelne **Kraftübungen** durchgeführt, um so den benötigten Muskelaufbau und die **Koordination** für das Geräteturnen zu erarbeiten.

Der Schwerpunkt der Übungsstunde liegt darin, einzelne **Turnübungen pro Gerät** zu erlernen und dabei die Technik und Haltung weiter zu verfeinern. Die Übungen werden schrittweise nähergebracht und mehrfach wiederholt, um den Bewegungsablauf zu verinnerlichen.

Im Geräteturnen wird Körperbeherrschung, Konzentration und Flexibilität geschult. Zudem können die Kinder Mut, Selbstvertrauen, Disziplin und durch gegenseitige Unterstützung auch soziale Kompetenz erlangen und festigen.

Kinderleichtathletik

Wann Donnerstag, 17.00-18.00Uhr

Dauer 1h

Zielgruppe Kinder

Alter ab 6 bis 10 Jahre

Anzahl Übungsleiter 1 Übungsleiter + Helfer – Frank Klinger

Voraussetzungen Die Kinder sollten mit den Grunddisziplinen der Leichtathletik vertraut sein

und Spaß an Bewegung haben. Zudem ist es hilfreich, wenn Kinder über ein gutes Körpergefühl, einen Rhythmus

und Schnellkraft verfügen.

Eine Eigenmotivation sowie Disziplin ist unabdinglich.

Kurzbeschreibung In der Kinderleichtathletik werden in dieser Altersgruppe fast ausschließlich

die Disziplinen des Dreikampfes, bestehend aus Sprint,

Sprung und Wurf, trainiert. Ergänzend werden Kindern koordinative,

sowie konditionelle Eigenschaften beigebracht.

Die Leichtathletik ist ein ideales rundum Athletik-Training und eignet sich auch

ergänzend zu anderen Sportarten.

Inhalte der Übungsstunde Wir starten in der Regel mit einem spielerischen Aufwärmen (Ballspiel) und gehen dann zum Training der Grundelemente des Sprint, Sprung und Wurf über. Das Training ist dabei stets auf die koordinativ-kognitiven

Eigenschaften und eine schnellkräftige Ausführung ausgelegt. Ergänzend wird ein stabilisierendes Kräftigungsprogramm,

passend zur jeweiligen Disziplin eingebaut. Ebenso sind Ansätze von konditionellen Training (spielerisches Zirkeltraining) beinhaltet.

Tischtennis

Wann Mittwoch, 18.30-20.00Uhr

Dauer 1,5h

Zielgruppe Alle Interessierten

Alter Ab 16 Jahren

Anzahl Übungsleiter 1 Übungsleiter – Marcel Geiger

Voraussetzungen • Lust auf Tischtennis

• Offenheit und Teamfähigkeit

Kurzbeschreibung Hobbytischtennis vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen

Inhalte der Übungsstunde

- Gemeinsames Aufwärmen
- Individuelle Trainingsübungen nach Spielstärke

• freies Spiel nach Lust und Laune

Trampolinturnen

Wann Zukunftswunsch (Gruppe besteht aktuell nicht)

Dauer -

Zielgruppe Kinder

Alter Ab 9 Jahre, ohne Grenze nach oben

Anzahl Übungsleiter 1 Übungsleiter + Helfer – Tatjana Bauknecht

(lizenzierte Übungsleiterin Trampolinturnen C vom STB)

Voraussetzungen Eine gewissen Körperspannung und -gefühl sind Voraussetzungen um sich auf

dem Wettkampfgerät zurecht zu finden.

Ein bisschen Mut und Disziplin ist ebenfalls gefordert.

Es dürfen keine Erkrankungen am Rücken vorliegen, da die Belastung zu hoch

wäre.

Turnerische Grundkenntnisse sind wünschenswert.

Kurzbeschreibung Im Trampolinturnen werden im Gegensatz zum "Gartentrampolin" gezielte

Bewegungsabläufe geübt. Dabei Spielt die Körperhaltung und die Koordination eine große Rolle. Ziel sind die verschiedenen P-Stufen zu erlernen, das beinhaltet

Aneinanderreihungen von Übungen.

Um das zu erreichen sind Kraft-, Körperspannungs- und Dehnübungen wichtig. Somit wird das Springen, die Körperhaltung und auch das Selbstbewusstsein

gestärkt.

Inhalte der Übungsstunde Die Stunde startet mit gezieltem Aufwärmen des ganzen Körpers und vor allem der Gelenke. Leichte Kraftübungen und Dehnen werden direkt angeschlossen.

Vorübungen können am Boden gemacht werden.

Anschließend geht es auf das Gerät. Das Kind darf einzeln springen und es wird

auf den aktuellen Übungsstand eingegangen.

Durch einige Vorübungen werden die Kinder an Sprünge ran geführt.

Zu Beginn sind das verschiedene Sitzsprünge, Rücken- und Bauchsprünge. Erst wer diese Sprünge beherrscht darf Richtung Salto ansetzten. Denn erst wenn gewissen Haltungen sitzen kann ein Salto so erlernt werden, dass später

verschiedene Varianten ermöglicht werden (Gebückt, Gestreckt, mit Schraube). Nebenbei gibt es für die wartenden Kinder eine Selbstbeschäftigung mit

verschiedensten Übungen.

Zum Ende der Stunde wird nochmal zu Kraftübungen angesetzt, um den Körper zu

stärken. Die Muskeln werden dann wieder ausgedehnt.

Das gemeinsame Auf- und Abbauen gehört zu jeder Übungsstunde dazu.