

TG Biberach 1847 e.V.
Carmen Schilling Finkenweg 16 88437 Äpfingen

Abteilung Turnen

Trampolinturnen in der TG Biberach -Turnabteilung

Hier ein paar grundlegende Informationen und Regelungen für alle Trampolinturnerinnen, Trampolinturner und Eltern

Mitgliedschaft

Die Teilnahme am Trampolinturnen erfordert die Mitgliedschaft im Verein TG Biberach e.V. in der Abteilung Turnen.

Die Turnabteilung verlangt keinen zusätzlichen Abteilungsbeitrag. Wer bereits TG-Mitglied ist, hat also keine zusätzlichen Kosten.

Trotzdem ist die Anmeldung zur Turnabteilung zwingend erforderlich.

Trampolinturnen:

Carmen Schilling-Kolle
Finkenweg 16
88437 Äpfingen
Telefon 07356 / 950 856
Fax 07356 / 950 857
e-mail:
c-schilling-kolle@posteo.de

Bankverbindung:

Turnabteilung der TG BC
Kreissparkasse Biberach
BLZ 654 500 70
Konto 25 171

Trainingszeiten

Anfänger 1x pro Woche

Dienstagsgruppe, Di 17.30 bis 19.00 Uhr
oder Freitagsgruppe, Fr 17.30 bis 19.15 Uhr

Fortgeschrittene 2x pro Woche

Dienstag 18.30 bis 20.20 Uhr
und Freitag 19.15 bis **21.30 Uhr**

Leistungsgruppe 3-4x pro Woche

Montag 20.15 bis 21.45 Uhr
Dienstag 18.30 bis 20.20 Uhr
Donnerstag 19.30 bis 21.45 Uhr
und Freitag 19.15 bis **21.30 Uhr**

Aufnahme in die Trampolingrouppe, regelmäßige Revision

Interessierte Kinder können nach Absprache bis zu 3x an einem Training teilnehmen (schnuppern). Die Zusage oder Absage für weiteres Training erfolgt dann durch die Trainer.

Jeweils zu den Sommerferien und Weihnachtsferien überprüfen wir die Zusammensetzung der Gruppen, ordnen die Gruppen neu oder empfehlen auch andere Sportarten.

Geräteaufbau – Mithilfe der Eltern

Wir bitten die Eltern der Anfänger-Gruppe, beim Aufbau der Geräte zu helfen.
Das dauert nur 15-20 Minuten. Ihre Kinder können dadurch direkt mit dem Aufwärmen starten und gewinnen wertvolle Zeit auf dem Trampolin.

Kleidung

Für das Trampolinturnen wird am Anfang keine spezielle Kleidung benötigt.
Die übliche Sportkleidung (eng anliegend) ist ausreichend.
Turnanzüge für Mädchen sind mit zunehmendem Fortschritt zu empfehlen (Geschenkidee für Weihnachten/Ostern/Geburtstag!).
Zum Aufwärmen gerne noch in langer Kleidung beginnen (je nach Temperatur in der Halle).

Schuhe

Auf dem Trampolin turnen wir anfangs mit Socken (Baumwolle ist nicht so rutschig wie Polyester).
Spezielle Schlappchen sind mit zunehmender Leistung sinnvoll, insbesondere für das Doppelmini-Trampolin.
Turnschuhe sind beim Aufbau bzw. Abbau der Geräte empfehlenswert.

Haare, Schmuck

Lange Haare fest zusammenmachen (Haargummies!).
Uhren, Schmuck, Freundschaftsarmbänder, Ketten und Ohringe müssen abgelegt werden.
Falls der Schmuck nicht abnehmbar ist, bitte abkleben.

Umkleiden, Wertsachen

Schuhe, Jacken und Straßenkleidung bitte in die Umkleidenräume der Turnhalle deponieren.
Wertsachen in die Sporttaschen legen, Sporttasche in die Halle nehmen.

Trinken

Wasser in unzerbrechlichen Flaschen hat sich bewährt.
Klebrige Limonaden und Säfte / Saftschorlen sind in der Halle nicht erwünscht.

Essen

Essen sollte man bis maximal 60 Minuten vor dem Training. Während des Trainings höchstens ein kleiner Snack (Banane, Apfel, Müsliriegel).

Handy

Handies werden während dem Training nicht benötigt.
Entweder das Handy in der eigenen Sporttasche verschwinden lassen, oder in die bereitgestellte Box in den Schrank legen.

Verhalten

Trampolinturnen als Sportart erfordert eine gute körperliche Ausbildung. Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination werden auf vielfältige Weise gefordert. Ein gewisses Maß an Fleiß, Disziplin und Durchhaltevermögen gehört dazu, wenn man schwerere Sprünge beherrschen möchte.

Es erfordert schon viel Erfahrung, einen Salto auf dem Trampolin sicher zu landen.

Der Salto wird daher erst dann von uns geübt, wenn die Grundlagen gut beherrscht werden. Also habt Geduld. Es gibt vorher viel zu tun.

Auf dem Trampolin darf nur geturnt werden, wenn der Trainer am Gerät steht und die andere Seite durch weitere Teilnehmer abgesichert ist.

Das Sitzen auf dem Trampolin / den weichen blauen Matten ist nicht gestattet. Diese Sicherheitsbereiche müssen immer frei gehalten werden.

An jedem Trampolin steht immer ein Trainer / eine Trainerin. Deren Anweisungen sind zu befolgen, um einen geordneten Ablauf in der gesamten Gruppe zu ermöglichen. Lange Diskussionen verringern die eigene zu Verfügung stehende Zeit auf dem Trampolin. Fragen können gerne vor und nach dem Training geklärt werden.

Wir turnen im Normfallfall alleine auf dem Trampolin. Spielformen zu zweit werden nur mit Einverständnis des Trainers gemacht. Mehr als zwei Personen sind niemals gleichzeitig auf dem Trampolin!

Gartentrampolin

Viele haben ein Freizeit-Trampolin zuhause im Garten oder bei Freunden. Bitte übt neue Sprünge dort nicht selbstständig, solange ihr sie noch nicht sicher beherrscht! Dies gilt insbesondere für den Bauchsprung!
Es besteht auch die Gefahr, dass ihr euch eine falsche Technik angewöhnt, die wir nur schwer wieder im Training korrigieren können (Salto mit dem

Kopf ziehen...). Also: lieber nur Grundsprünge auf dem Gartentrampolin...
Die coolen Tricks machen wir in der Turnhalle auf «richtigen» Geräten...

Gesundheit

Die Gesundheit aller steht an erster Stelle. Bitte kommt nur ins Training, wenn ihr Euch gesund fühlt.

Sollte es generell gesundheitliche Einschränkungen geben, sprecht bitte mit den Trainern, damit wir darauf Rücksicht nehmen können.

Bei bekannten Einschränkungen oder Fehlstellungen in der Wirbelsäule muss der Hausarzt sein Einverständnis zum Trampolinsport geben.

Fehltag

Wir haben Verständnis, wenn man an einem Trainingstag nicht kommen kann. Bitte gebt in diesem Fall **möglichst früh** der Trainerin Bescheid (WhatsApp-Community, Gruppe «Entschuldigungen»), spätestens 1 Stunde vor dem Training.



Achtung: wer häufig (>3x) unentschuldigt fehlt oder regelmäßig nicht kommt, hat wohl kein ausreichendes Interesse und verliert möglicherweise seinen Platz. Wir haben viele Kinder auf der Warteliste, die gerne ins Training kommen würden.

Kommunikation

Wir informieren in unserer WhatsApp-Community « Trampolin TG Biberach ». Hier haben wir verschiedene Gruppen erstellt, je nach Thema.



Wer hier teilnehmen möchte, scant diesen QR-Code, oder gibt seine Mobilfunknummer bitte den Trainern bekannt.

Den Datenschutz in der WA-Gruppe können wir jedoch nicht gewährleisten.

Auf Wunsch senden wir allgemeine Dinge auch weiterhin per E-Mail (Adressen in bcc). Bitte gebt daher zu jedem Kind eine (oder mehrere) Mailadressen der Eltern und/oder Kinder den Trainern bekannt.

Pünktlichkeit

Wir beginnen das Training gemeinsam mit dem Aufbau / Aufwärmen. Bitte seid daher möglichst pünktlich zum Training fertig umgezogen in der Halle. Wer wegen Terminkollisionen nicht rechtzeitig da sein kann, gibt bitte den Trainern Bescheid. Ansonsten kann bei häufigem Zu-Spät-Kommen auch einmal die Teilnahme am Training verwehrt werden.

Aufwärmen

Zu jedem Training gehört ein vorbereitender Teil mit Aufwärmen, Kraft und Beweglichkeit. Diese Übungen sollten ernsthaft mitgemacht werden, wenn jemand Fortschritte erzielen möchte!

Wir wärmen uns grundsätzlich gemeinsam auf. Ein früherer Beginn und separates Aufwärmen ist nicht erwünscht. Ausnahme sind ältere Athleten mit entsprechender Kenntnis bzw. Basisschein-Lizenz.

Abholung

Das Training endet pünktlich. Uns wäre es recht, wenn die (jüngeren) Kinder aus der Turnhalle persönlich abgeholt werden – ein kurzer Spaziergang vom Parkplatz zur Halle schadet den Eltern nicht. Wir können keine Aufsicht vor der Turnhalle gewährleisten.

Sollte die Abholung aus der Turnhalle nicht pünktlich möglich sein, sollte das Kind in der Turnhalle bleiben und warten. Nach der Anfängergruppe trainiert sowieso immer die zweite Gruppe, so dass das Kind dort warten kann, bis es abgeholt wird.

Nach der zweiten Gruppe bleibt ein Trainer immer so lange da, bis jedes Kind sicher versorgt ist.

Vergessene Sachen

Leider kommt es immer wieder einmal vor, dass persönliche Kleidung der Schuhe in der Halle liegen bleiben. Damit die Sachen nicht weg kommen, sammeln wir diese in unserem Schrank.

Gegen 1 € Spende pro Teil geben wir die Sachen wieder zurück...

Unfall

Sollte es trotz aller Vorsorgemaßnahmen zu einem Sportunfall während dem Trampolintaining kommen, werden wir Erste Hilfe leisten und – je nach schwere der Verletzung – auch den Krankenwagen anfordern. Natürlich informieren wir unverzüglich auch die Eltern. Wir können das Kind nicht selbst ins Krankenhaus fahren oder nach Hause bringen.

Eine Unfallmeldung an den Verein erfolgt zeitnah, so dass die Krankenkasse über die Vereinsversicherung abrechnen kann.

Alle Vereinsmitglieder sind über die ARAG-Versicherung bestens abgesichert.

Wettkampf

Die Trainer machen Vorschläge zur Teilnahme an Wettkämpfen. Die Teilnahme ist freiwillig. Wer sich für eine Teilnahme entschließt, sollte dies jedoch mit der gebotenen Ernsthaftigkeit tun und sich bestmöglich Vorbereiten. Der Verein übernimmt die Meldegebühren. Bei Absage ohne triftigen Grund muss der Teilnehmer die Meldegebühr dem Verein erstatten.

Wettkampfkleidung (Turnanzug) kann von uns ausgeliehen werden (5 EUR Leihgebühr pro Wettkampf), oder auf Wunsch auch selbst angeschafft werden.

Vereinskleidung (Trainingsanzug, T-Shirts) bestellen wir einmal pro Jahr in einer Sammelbestellung bei Tomtex in Biberach.

Bei Teilnahme auf Landesebene (oder höher) benötigt man eine persönliche ID-Nummer des DTB. Wie das dann funktioniert, erklären wir, wenn es soweit ist.

Kampfrichter

Der Verein ist aufgefordert, selbst auch Kampfrichter zu den Wettkämpfen mitzubringen. Gerne dürfen sich hierbei auch interessierte Eltern einbringen, die sich mit dem Sport ihres Kindes näher beschäftigen möchten. Die Ausbildung zum Kampfrichter erfordert etwas Übung, ist aber machbar. Sprecht uns an, wir helfen gerne dabei.

Heimwettkampf

Wir möchten auch in Biberach immer wieder Trampolinwettkämpfe ausrichten. Aus dem Erlös finanzieren wir Ausgaben für die Trampolingrouppe, beispielsweise Geräterepraturen, Matten, Fahrten zu Wettkämpfen etc. Wir benötigen möglichst viele helfende Hände bei Heimwettkämpfen (Aufbau, Verpflegung, Abbau). Hierbei sind wir auch auf die Unterstützung aller Eltern angewiesen.

Förderverein

Zur Unterstützung unserer Athleten, die auf nationale oder internationale Wettkämpfe reisen, haben wir einen Förderverein Trampolinturnen Biberach e.V. gegründet. Dieser gemeinnützige Förderverein freut sich über Geldspenden oder auch weitere Mitglieder, insbesondere aber über Kontakte zu Unternehmen, die uns über den Förderverein unterstützen möchten.

Fragen? Bei Fragen zögert bitte nicht, auf die Trainer zuzugehen.