

Sportliches Konzept - Turnprogramm

Strategie

Das Turnsportzentrum Dornbirn steht für

- kontinuierliche und vielfältige sportliche Entwicklung
- die Einbindung aller Beteiligten - Eltern, Aktive und Trainer sowie Öffentlichkeit - in die Vereinsarbeit mit angemessenem Informationsfluss
- die Ausbildung und Förderung motorischer Grundfertigkeiten - über den Turnsport hinaus
- die Entwicklung und Förderung persönlicher und sozialer Fähigkeiten unter fachlicher Begleitung
- Breitensport und Leistungssport
- Gesundheit und Geselligkeit
- Ehrenamt
- Vereinsarbeit auf gesunder wirtschaftlicher Basis

ZIELE

FIG-Präsident Bruno Grandi sagte bei der Weltgymnaestrada 2007 in Dornbirn:

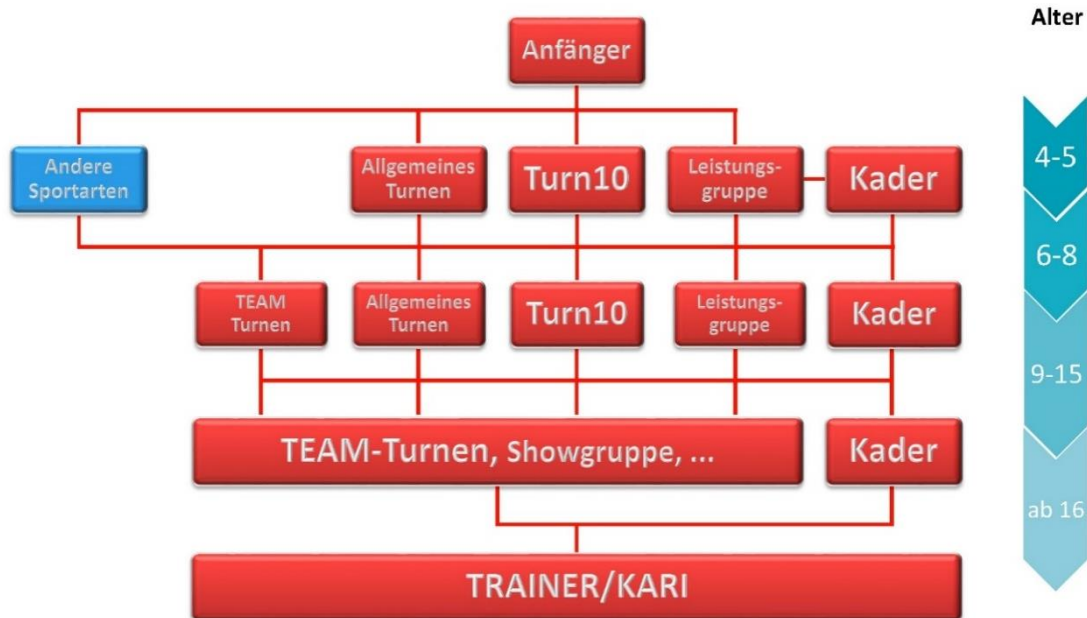
„Turnen ist die wichtigste Grundsportart, Turnen legt die Basis für viele andere Sportarten, Turnen kennt keine Grenzen.“ Dies ist der Leitgedanke vom Turnsportzentrum Dornbirn, das sich übrigens 2007 unmittelbar nach der Gymnaestrada gründete.

Im Detail sind es folgende Ziele:

- Wir wollen die Begeisterung von Kindern und Jugendlichen für Sport und Turnen wecken, erhalten und fördern, in weiterer Folge insbesondere für das Kunstturnen und Team-Turnen. Unser Leitmotiv ist: „Jede/r Dornbirner/in soll im Leben mindestens ein Jahr lang geturnt haben.“
- Wir sind offen für neue Facetten des Turnens und bauen unsere zentralen Angebote wie das „Allgemeine Turnen“ als Breitensport, Kunstturnen als Leistungssport, das Turn10®-Programm sowie das Team-Turnen als Vereinssport weiter aus.
- Junge Turner/innen sollen je nach Können und Wollen diese Angebote nutzen können.
- Wir bieten für talentierte Turner/innen eine Ausbildung gemäß dem Leistungsprogramm des Österreichischen Fachverbandes für Turnen (ÖFT), um sie gezielt für den Vorarlberg Landeskader vorzubereiten und Talenten den Weg zum „Spitzensport“ zu ermöglichen.
- Der Vereinssport soll für Jugendliche attraktiv sein, damit diese dem Turnsport im Verein treu bleiben (z.B. Team-Turnen, Freies Training), und den Trainings- und Wettkampfbetrieb der jüngeren Turner/innen aktiv unterstützen können.

Programm und Gruppen

Im Folgenden geben wir einen Überblick über unser Programm und die Möglichkeiten:



Mit Ausnahme der Linie Kader werden alle anderen Bereiche von uns angeboten. Die detaillierten Gruppen-Einteilungen im Training bzw. Wettkampf sind wie folgt:

1. ALLGEMEINES TURNEN (A)

Grundlagenausbildung: Montag oder Freitag – 1 h

Allgemeines Turnen - Turnerinnen: Mittwoch – 1,5 h

Allgemeines Turnen - Turner: Dienstag – 1,5 h

Schwerpunkte:

Grundlagenausbildung: Burschen und Mädchen gemeinsam

(4-6 Jahre)

Schulung von Körper- und Bewegungsgefühl; Kräftigung der Muskulatur

Wettkampf: Vereinsmeisterschaft – Hindernislauf

Allgemeines Turnen: Burschen und Mädchen getrennt

(5-9 Jahre)

Schulung von Körper- und Bewegungsgefühl

Freude am Turnen wecken

Grundlagen Beweglichkeit, Kraft, Spannung

Grundelemente: Rolle vw., Rad, Beugehang (Kügele), Bauchaufzug,

Strecksprung, Stützen am Barren/Reck

Wettkämpfe: Vereinsmeisterschaft

2. LEISTUNGSGRUPPEN (LG):

Kunstturnen Mädchen:

In Vorarlberg gilt das Vorarlberger KinderProgramm (VKP)
 U7 (6 und jünger); U9 (7-8); U11 Kader (7-9), U11 (9-10), U13 (11-12)
 Allg. Junioren (12 und älter);

Diese Wettkampfklassen entsprechen nicht den Trainingsgruppen.

Hier werden die Kinder je nach Alter und Entwicklung folgenden Gruppen zugeteilt:

- VKP3 NEU (6 und jünger) – 1,5 h
- VKP3 (6 und jünger) – 2 x 2 h
- VKP2 (7-9) – 1 x 2 h und 1 x 2,5 h
- VKP1 (9-12) – 3 x 2,5 h
- Allgemeine Juniorinnen (12 und älter) – 3 x 2,5 h

Schwerpunkte:

VKP3: Schulung von Körper-/Bewegungsgefühl; Kräftigung der Muskulatur,
 (≤ 6 Jahre) Grundlagenelemente: Rolle, Rad, Bauchaufzug, Strecksprung, Sprungrolle
 Wettkämpfe: Vereinsmeisterschaft, Bezirksturnfest, Mannschaftsmeisterschaft,
 Jugendmeisterschaft, Landesjugendturnfest.

VKP 2: Schulung von Körper- und Bewegungsgefühl
 (7-9 Jahre) Grundlagen Beweglichkeit, Kraft, Spannung
 Grundelemente: Rolle vw.-rw., Rad, Bauchaufzug, Beugehang (Kügele),
 Handstand, Strecksprung, Stützen am Barren/Reck, Sprungrolle
 Wettkämpfe: Vereinsmeisterschaft, Bezirksturnfest, Mannschaftsmeisterschaft,
 Jugendmeisterschaft, Landesjugendturnfest.

VKP 1: Schulung von Körper- und Bewegungsgefühl
 (9-12 Jahre) Grundelemente: Rondat, Kopfkippe, Überschlag, Schwingen, Felge,
 Unterschwingung, Salto vw.
 Wettkämpfe: Vereinsmeisterschaft, Bezirksturnfest, Mannschaftsmeisterschaft,
 Jugendmeisterschaft, Landesjugendturnfest, Landesmeisterschaft

Allgemeine Juniorinnen: Schulung von Körper- und Bewegungsgefühl
 (≥ 12 Jahre) Kürübungen an Sprung, Stufenbarren, Balken, Boden.

Wettkämpfe: Vereinsmeisterschaft, Bezirksturnfest, Mannschaftsmeisterschaft,
 Jugendmeisterschaft, Landesjugendturnfest, Landesmeisterschaft,
 Staatsmeisterschaft

Kunstturnen Burschen:

Kinderstufe (bis 9 Jahre), Jugend 3 (bis 11 Jahre), Jugend 2 (bis 13 Jahre),
Jugend 1 (bis 15 Jahre).

In unserem Verein werden die Leistungsklassen bis zum Alter von 9 Jahren geführt,
und zwar unterteilt in:

- Kinder 3 + 4 (5-6 Jahre): 1 x 1,5 h zusammen mit Allgemeines Turnen
1 x 1,5 h eigene Gruppe
Die Trainingsgruppe heißt: Turner Leistungsgruppe Anfänger (TULA)
- Kinder 1, 1B, 2 (7-9 Jahre): 2 x 2 h
Die Trainingsgruppe heißt: Turner Leistungsgruppe (TULG)

Schwerpunkte:

Kinder 3 und 4: Schulung von Körper- und Bewegungsgefühl; Kräftigung der Muskulatur
(5-6 Jahre) Grundlagen des Kunstturnens

Vorbereitung zur Aufnahme in die Leistungsgruppe:

Trainingsschwerpunkte: Körperspannung, Haltung, Kraft, Beweglichkeit
(Spagat), Basisübungen für 4-Kampf

Wettkämpfe: Vereinsmeisterschaft, Bezirksturnfest, Zimmermann-Cup,
Jugendmeisterschaft, Landesjugendturnfest.

Kinder 1, 1B, 2: Schulung von Körper- und Bewegungsgefühl

(7-9 Jahre) Begeisterung am Turnen, talentierte Turner für den Kader vorbereiten.

Trainingsschwerpunkte: Beweglichkeit (Spagat), Kraft, Spannung, Ausdauer
Grund- und Bauselemente des ÖFT-Kinderstufenprogramms

Wettkämpfe: Vereinsmeisterschaften, Bezirksturnfest, Zimmermann-Cup,
Jugendmeisterschaft, Landesmeisterschaft, Landesjugendturnfest.

3. Turn10 (T10):

Statt einer vorgegebenen Übung ist an jedem Gerät ein Elementekatalog die Grundlage.
Dabei bringt jedes anerkannte, geturnte Element 1 Punkt.

Bei Mädchen und Burschen gibt es folgende Altersklassen:

AK6, AK7, ... bis AK18 (bis 6, 7, ... 18 Jahre): Je nach Anzahl der Meldungen können AK-Klassen
zusammengelegt werden.

Trainingsgruppen:

Turn10 Turnerinnen (Anfänger und Fortgeschrittene) – 2 x 1,5 h

Turn10 Turner (Anfänger und Fortgeschrittene) – 2 x 1,5 h

Schwerpunkte:

Turn10 Anfänger: Förderung von Kraft, Beweglichkeit, Haltung und Spannung.

(6-10 Jahre) Freude am Turnen fördern und erhalten.

Trainingsschwerpunkte: Erlernen der Elemente des Turn10-Programms

Wettkämpfe: Vereinsmeisterschaft, Bezirksturnfest, Turn10-Meisterschaft, Jugendmeisterschaft, Landesjugendturnfest.

Turn10 Fortgeschrittene: Förderung von Kraft, Beweglichkeit, Haltung und Spannung.

(≥ 10 Jahre) Freude am Turnen ausbauen.

Trainingsschwerpunkte: Erlernen der Elemente des Turn10-Programms (Rondat, Flick-Flack, Überschlag, Salto)

Grundelemente Team-Turnen, mit zunehmendem Alter individuelle neue Elemente und Möglichkeit als Trainer/in oder Kampfrichter/in mitzuarbeiten.

Wettkämpfe: Vereinsmeisterschaft, Bezirksturnfest, Turn10-Meisterschaft, Jugendmeisterschaft, Landesjugendturnfest, ÖM Turn10.

4. Team-Turnen (TT):

Hier gibt es in jeder Klasse die Möglichkeit für ein Damen-, Herren- oder Mixed-Team.

Sechs bis zehn TurnerInnen bilden ein Team. In jeder Klasse können Männer-, Frauen- oder Mixed Teams an den Start gehen. Dabei absolviert jedes Team drei Übungen: Boden, Trampolin und Tumbling (Sprungbahn mit sehr guter Federung). Die Teams präsentieren ihre akrobatischen und tänzerischen Übungen zu rasanter Musik.

- Team-Turn10 (bis 25); Jugend 3 (bis 12), Jugend 2 (10-15), Jugend 1 (12 und älter), Junioren (13-17), Elite (ab 16)

Die Trainingsgruppen entsprechen hier den Wettkampf-Klassen.

Schwerpunkte:

Team-Turn 10: Schulung von Schnelligkeit, Bewegungsgefühl; Kräftigung der Muskulatur und

(10-18 Jahre) Förderung der Ästhetik; Grundlagen des Team-Turnens

Schwerpunkte: Körperspannung, Haltung, Kraft,

Trampolin: Salto vw.

Tumbling: Rondat, Flick, Überschlag

Boden: Grundelemente

Wettkämpfe: Landesmeisterschaft, Staatsmeisterschaft, Internationaler TeamGym-Cup.

Jugend 3: (10-12 Jahre)	<p>Schulung von Schnelligkeit, Bewegungsgefühl; Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Ästhetik; Grundlagen des Team-Turnens</p> <p>Schwerpunkte: Körperspannung, Haltung, Kraft, Trampolin: Salto vw. Tumbling: Rondat, Flick, Überschlag Boden: Grundelemente</p> <p>Wettkämpfe: Landesmeisterschaft, Staatsmeisterschaft, Internationaler TeamGym-Cup.</p>
Jugend 2: (10-15 Jahre)	<p>Schulung von Schnelligkeit, Bewegungsgefühl; Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Ästhetik; Grundlagen des Team-Turnens</p> <p>Schwerpunkte: Körperspannung, Haltung, Kraft, Trampolin: Schrauben Tumbling: Rondat, Flick, Überschlag, Salto rw. Boden: Grundelemente</p> <p>Wettkämpfe: Landesmeisterschaft, Staatsmeisterschaft, Internationaler TeamGym-Cup.</p>
Jugend 1: (≥ 12 Jahre)	<p>Schulung von Schnelligkeit, Bewegungsgefühl; Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Ästhetik; Grundlagen des Team-Turnens</p> <p>Schwerpunkte: Körperspannung, Haltung, Kraft, Trampolin: Schrauben Tumbling: Rondat, Flick, Überschlag, Salto rw. Boden: Grundelemente</p> <p>Wettkämpfe: Landesmeisterschaft, Staatsmeisterschaft, Internationaler TeamGym-Cup.</p>
Junioren: (13-17 Jahre)	<p>Schulung von Schnelligkeit, Bewegungsgefühl; Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Ästhetik; Grundlagen des Team-Turnens</p> <p>Schwerpunkte: Körperspannung, Haltung, Kraft, Trampolin: Doppelsalto Tumbling: Schraubensalto Boden: V-Sit, ...</p> <p>Wettkämpfe: Landesmeisterschaft, Staatsmeisterschaft, Kids-Cup, Internationaler TeamGym-Cup, EM-Teilnahme möglich.</p>
Elite: (≥ 16 Jahre)	<p>Schulung von Schnelligkeit, Bewegungsgefühl; Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Ästhetik; Grundlagen des Team-Turnens</p> <p>Schwerpunkte: Körperspannung, Haltung, Kraft, Trampolin: Doppelsalto mit Schrauben Tumbling: Doppelsalto Boden: V-Sit, ...</p> <p>Wettkämpfe: Landesmeisterschaft, Staatsmeisterschaft, Internationaler TeamGym-Cup, EM-Teilnahme möglich.</p>

Wettkämpfe/Veranstaltungen

JAHRES-ÜBERSICHT

Wettkämpfe

<i>Oktober</i>	<i>Landesmeisterschaft Kunstturnen</i>	LG	<input type="checkbox"/>
November	Staatsmeisterschaft Kunstturnen	LG	<input type="checkbox"/>
November	Staatsmeisterschaft Team-Turnen	TT	<input type="checkbox"/>
<i>November</i>	<i>Bezirksturnfest</i>	Alle	<input type="checkbox"/>
März	Vereinsmeisterschaft	Alle	<input type="checkbox"/>
<i>März</i>	<i>Vorarlberger Mannschaftsmeisterschaft Turnerinnen</i>	LG	<input type="checkbox"/>
<i>April</i>	<i>Zimmermann-Cup Turner</i>	LG	<input type="checkbox"/>
Mai	Internationaler TeamGym-Cup	TT	<input type="checkbox"/>
<i>Mai</i>	<i>Vorarlberger Jugendmeisterschaften</i>	LG	<input type="checkbox"/>
Mai	Österreichische Jugendmeisterschaften	Kader	<input type="checkbox"/>
<i>Mai</i>	<i>Turn10 Landesmeisterschaft</i>	T10	<input type="checkbox"/>
<i>Juni oder Oktober</i>	<i>Team-Turnen Landesmeisterschaft</i>	TT	<input type="checkbox"/>
<i>Juni/Juli</i>	<i>Landesjugendturnfest</i>	Alle	<input type="checkbox"/>

Bei den *kursiv* bzw. blau geschriebenen Wettkämpfen ist das Nenngeld selbst zu bezahlen, in den anderen Fällen wird dies vom Verein getragen.

Veranstaltung/Trainingslager

Dezember	Weihnachtsturnen	Alle	<input type="checkbox"/>
August/September (letzte Augustwoche)	Trainingslager Olympiazentrum	Einladung	<input type="checkbox"/>