



# ABC DER GERÄTERIEGE ROTHRIST

## **A Abmeldung**

Falls die Turnstunde nicht besucht werden kann (Krankheit, Geburtstag, Schule usw.), so erwarten wir eine vorgängige Abmeldung. Nur so wissen wir, dass das Kind nicht auf dem Weg zur Turnhalle verloren gegangen ist!

## **Austritt**

Austritte erfolgen schriftlich auf Ende der Wettkampfsaison. Vereins T-Shirt und GETU Trainer müssen zurückgegeben werden.

## **B Beweglichkeit**

Beweglichkeit ist das A und O vom Geräteturnen. Auch wenn es am Anfang etwas zieht, Dehnen ist wichtig und Übung macht den Meister.

## **C C minus oder C plus Posen**

Gehört zum Geräteturnen wie die Butter aufs Brot!

## **D Dörflihalle**

In dieser Halle werden unsere Trainings durchgeführt:

Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr K2 bis K6  
Mittwoch 17.30 – 19.00 Uhr K1 und K2  
Mittwoch 18.30 – 20.00 Uhr K3 bis K6  
Samstag 09.30 – 12.00 Uhr K3 bis K6

## **E Elternbesuche**

Elterngespräche in der Halle während den Trainings stören den Ablauf eines Trainings! Vor oder nach dem Training haben wir Leiter immer Zeit für ein Gespräch.

## **F Finanzen**

Die Geräteriege braucht für: Wettkämpfe, Verbandsbeiträge, Jugendsportbus, Ausbildung Leiter, und Nebenkosten ca. Fr. 9000.- im Jahr. Daher müssen wir mindestens alle 2 Jahre einen Wettkampf durchführen, damit unsere Finanzen gesichert sind.

## **G Geräte**

Im Geräteturnen werden folgende Geräte geturnt: Reck, Boden, Sprung, Schaukelringe. ( Turner Barren )

## **H Helfen**

Bei grösseren Wettkämpfen, die wir in Rothrist selber durchführen sind wir auf die Mithilfe der Eltern angewiesen!

## **I Internet**

Die Geräteriege ist auch im Internet zu finden. Unter [www.satus-rothrist.ch](http://www.satus-rothrist.ch) kann man Berichte, Fotos, Ranglisten und andere Informationen abrufen.

## **J Jahresbeitrag**

Der Jahresbeitrag beträgt neu ab 2014 Fr. 130.- Er beinhaltet alle Startgelder, Verbandsabgaben und Nebenkosten und wird jeweils nach den Herbstferien rückwirkend eingezogen.

## **J+S – Jugend und Sport**

J+S ist eine vom Bund unterstützte Jugendförderung. Diese gibt Ausbildungsstandards und -Ziele heraus. Alle Trainings der Geräteriege laufen unter J+S .

## **K Kategorien**

Im Geräteturnen gibt es sieben Kategorien wobei vom K1 bis K7 der Schwierigkeitsgrad ansteigt. Normalerweise beginnen die Mädchen im Alter von 6 - 8 Jahren in der Kat. 1 und steigen dann nach ihrem Können jeweils eine Kat. auf. Mit ca. 18 Jahren erreicht eine Turnerin die Königskategorie K7.

## **Krafttraining**

Krafttraining gehört wie die Beweglichkeit zum Geräteturnen. Dabei nehmen wir immer Rücksicht auf die speziellen Gegebenheiten des kindlichen Körpers. Das Training findet am Dienstag von 17.30 – 19.00 Uhr in der Breitensporthalle statt.

## **L Leiterteam**

Das Leiterteam besteht aus einigen unermüdlichen Personen, die einen grossen Teil ihrer Freizeit für die Geräteriege in der Turnhalle verbringen. Was wir alle teilen, ist die Freude am Turnen und an der Arbeit mit motivierten jungen Menschen.

## **M Miteinander**

Geräteturnen ist zwar eine Einzelsportart. Trotzdem ist auch das Miteinander ein wichtiger Teil im Riegenleben. Auch das gemeinsame Training fördert den Zusammenhalt.

## **Mut**

Die Geräteturnerinnen werden häufig mit Situationen konfrontiert, in denen sie Mut aufbringen müssen um diese zu meistern. Die eigene Angst zu überwinden, um beispielsweise ein neues Element zu lernen, bleibt in jeder Kat. ein Thema. Gemeisterte Schwierigkeiten stärken das Selbstvertrauen und sind damit ein Beitrag zur Persönlichkeitsbildung.

## **N Notengebung**

Geräteturnen ist eine schätzbare Disziplin. Anders als in der Leichtathletik können Leistungen weder mit dem Messband noch mit der Uhr gemessen werden. Darum gibt es ausgebildete Wertungsrichter. Die Maximalnote ist die 10.

## **O Ordnung und Disziplin**

Vor allem die Disziplin in einem Training ist sehr wichtig, da auf kleinstem Raum viele Turnerinnen zeitgleich trainieren. Ein geordnetes Training verhilft Unfälle zu vermeiden.

## **P Perfekt**

Perfekt ist niemand auch einer Leiterin kann einmal ein Fehler passieren. Das gleiche kann auch einer Turnerin passieren wenn sie z.B. an einem Wettkampf ein Übungsteil vergisst.

## **Q ??? !!! ...**

Auch unter Google.ch habe ich nichts Brauchbares dazu gefunden.

## **R Rückhalt**

Nur wenn Elternhaus und Trainer am gleichen Strick ziehen, ist eine optimale Förderung möglich. Geräteturnen ist ein intensives Hobby. Dabei kommt es immer wieder vor, dass es Phasen gibt in denen die Turnerinnen gegen Schwierigkeiten und Motivationslöcher ankämpfen müssen. In diesen Zeiten ist der Rückhalt der Eltern doppelt wichtig.

## **S Satus Rothrist**

Die Geräteriege gehört zum Jugendsport des Satus Rothrist, und wurde 1994 gegründet. Der Jugendsport ist eine selbstständige Riege des Satus Rothrist und organisiert sich selber, sie ist somit auch für die Finanzen selber verantwortlich.

## **T T-Shirt**

Das rote Vereins T-Shirt gehört zum Wettkampf – Tenue und wird jeder Turnerin gratis zur Verfügung gestellt. Zu kleine T-Shirt können abgegeben und gegen ein grösseres eingetauscht werden. Bitte nicht 1 Tag vor einem Wettkampf!

## **Turnervorstellung**

Findet alle zwei Jahre nach den Skiferien im Februar statt und wird vom Satus Rothrist organisiert. Die Geräteriege kann dort vor einem grossen Publikum zeigen was in vielen Stunden einstudiert wurde.

## **U Unfall**

Ein Unfall kann immer mal passieren. Daher ist es wichtig dass beim Eintritt in die Riege jede Turnerin das Infoblatt ausfüllt und abgibt, damit verfügen wir über die nötigen Daten und Infos um die Eltern zu informieren.

## **V Vereinstrainer**

Für unsere Auftritte an Wettkämpfen und andere gemeinsame Anlässen kann jede Turnerin Fr. gegen ein Depot von Fr. 50.- einen Trainer beziehen. Der Trainer bleibt Eigentum der Geräteriege und muss bei einem Austritt abgegeben werden. Das Depot wird zurückbezahlt. Zum Trainer ist Sorge zu tragen und sollte nicht im Training oder in der Freizeit getragen werden.

## **W Wettkämpfe**

An den Wettkämpfen zeigen wir, was wir im Training gelernt haben. Zwischen April und November finden 3 – 5 Wettkämpfe statt. Für die Geräteturnerinnen sind pro Jahr 3 Wettkämpfe obligatorisch.

In jeder Kategorie werden jeweils im November die Satus Verbandsmeisterschaften im Einzelgeräteturnen durchgeführt. Dazu müssen sich die Turnerinnen an einem Wettkampf qualifizieren. Für Turnerinnen die sich für den Final qualifiziert haben ist dieser Wettkampf obligatorisch.

### **Wettkampfdress**

Für die Wettkämpfe haben wir ein einheitliches Dress. Das Dress wird jeweils vor einem Wettkampf an die Turnerinnen abgegeben. Nach dem Wettkampf wird es ungewaschen abgegeben. Alle Dress werden zusammen gewaschen damit keine Farbunterschiede entstehen. Zum Dress ist Sorge zu tragen da ein Wettkampfdress ca. 150 Fr. kostet.



### **Leiter Team Geräteriege Rothrist**

Katherine Barnetta TK Leiterin  
Sandra Blaurock  
Hanspeter Willi  
Melanie Fischer  
Zoé Blumenstein  
Lisa Egger  
Livia Jiménez  
Kaija Emerson  
Gilliane Witham

## **Wertungsrichter**

Wertungsrichter sind ausgebildete Personen, welche an Wettkämpfen die Noten verteilen. Diese Aufgabe ist nicht einfach und daher müssen die Wertungsrichter alle zwei Jahre einen Fortbildungskurs besuchen, damit sie auf dem neusten Stand sind.

## **XY ??? !!! ...**

Suche ohne Erfolg!

## **Z Zeitaufwand**

Die Turnerinnen können neu zwei Trainings pro Woche besuchen ( Dienstag und Mittwoch ) Wer in den Wettkämpfen vorne mitturnen will sollte ab dem K2 beide Trainings besuchen. Das freiwillige Samstag Training ist sehr intensiv und ist daher ab dem K3 zu empfehlen.

### **Trainingszeiten:**

#### **Spielgeräteturnen**

Dienstag, 17.30 – 19.00 Uhr  
Breitensporthalle 3

#### **K2 – K6 Konditionstraining**

Dienstag, 17.30 – 19.00 Uhr  
Breitensporthalle 2

#### **K1 + K2**

Mittwoch, 17.30 – 19.00 Uhr  
Dörfli Halle 3

#### **K3 – K6**

Mittwoch, 18.30 – 20.00 Uhr  
Dörfli Halle 3

#### **K3 – K6 Spezialtraining**

Samstag, 09.30 – 12.00 Uhr  
Dörfli Halle 3

### **Kontaktperson:**

Katherine Barnetta  
Tel. 062 794 35 02  
E-Mail: k.barnetta@bluewin.ch