



Unsere turnerischen Sportarten

Das Turnen auf großer Bandbreite ist unser Credo. In den nachfolgenden Beschreibungen erläutern wir die einzelnen Unterscheide und Ziele der Turngruppen. Unser Anspruch ist jedoch als Verein eine größtmögliche Schnittmenge aller Turngruppen zu erzielen.

Turnerische Basics: In allen Turngruppen, beginnend bei den Jüngsten, werden motorische Fähigkeiten, Kraft und Beweglichkeit trainiert. Sie bilden die Grundlage aller Turnelemente, diese werden erlernt, geübt und später eigenständig absolviert. Zum Repertoire der Basics gehören das Klettern, Springen Stützen, Hängen, Schwingen, Balancieren und alle Rollbewegungen. Die resultierenden Kunststückchen heißen dann Handstand, Rad, Aufschwung, Sprunghocke, etc. In weiterführenden Turngruppen werden später z.B. auch Salto vorwärts und Flickflack, unterstützt durch Minitrampolin und Airtrack erlernt.

Gerätturnen weiblich (Wettkampfform): Ambitionierte Turnerinnen üben die Turnelemente bis zur Feinform und präsentieren sie vor einer Jury. Geturnt wird an den Geräten Sprungtisch (ehem. Sprungpferd / Bock), Stufenbarren, Schwebebalken und sowie eine Choreographie mit Musik auf der Bodenfläche. Die wichtigsten Turnelemente sind dabei Handstandüberschläge am Sprung, Kippe und Umschwünge am Stufenbarren, sowie Akrobatik, gymnastische Sprünge, Pirouetten auf dem Schwebebalken und Boden. Zum „Muss“ gehört auch der Frauenspagat als wichtigste Grundlage. Abwechslung und Synergie beim Training bringen innerhalb der Saison auch die Teilnahme an TeamGym und Turnshows.

Gerätturnen männlich (Wettkampfform): Wie zuvor, üben ambitionierte Turner die Turnelemente bis zur Feinform und präsentieren sie vor einer Jury. Geturnt wird an den Geräten Boden, Pauschenpferd, Ringe, Sprungtisch (ehem. Sprungpferd / Bock), Parallelbarren und Reck. Das Repertoire der Turnelemente ist sehr umfangreich. Die bekanntesten sind dabei Kippe, Umschwünge, Felgen, Flanken und Überschläge. Präsentiert werden die Übungen in Einzel- und Mannschaftswettkämpfen.

TeamGym (Wettkampfform) ist eine reine Mannschaftssportart. In den Disziplinen Bodenturnen, Tumbling (Airtrack) und Minitrampolin. Die Teams sind dabei je nach Wettkampfkategorie in rein weiblicher, männlicher oder gemischter Zusammensetzung. Diese Sportart fördert besonders die Teamfähigkeit aller Athleten.

Am **Boden** turnt das Team gemeinsam und synchron eine Choreographie mit Musik, die Handstand, Rad, gymnastische Sprünge, Pirouetten und Akrobatik beinhaltet. Überschläge, Flickflack und Salti sind die vorherrschenden Turnelemente auf der **Tumblingbahn**, die in einer fließenden Abfolge als Team mit musikalischer Unterstützung vor der Jury präsentiert werden. In ähnlicher Form werden die Sprünge am **Minitrampolin** und teilweise über den Sprungtisch geturnt.

Turnshow: Unsere Turnshows sind frei gestaltete Kreationen nach Musik zur Präsentation vor einem Publikum. Turnerische und akrobatische Elemente werden mit tänzerischen Bewegungen zu einer Showdarbietung vereint. Sprünge am Minitrampolin und Airtrack, sowie kreatives Equipment bringen Abwechslung und überraschende Momente. Für die Gestaltung der Turnshows hohlen wir uns Hilfe bei tänzerischen Profis.

Fitnessgymnastik: Unter Anleitung erfolgen Herz-Kreislauf und muskelstärkende Übungen mit musikalischer Unterstützung. Beweglichkeit und Entspannung gehören ebenso zur Übungsstunde.