

TURNEN & FACHSPORTARTEN

Gerätturnen, Trampolinturnen, Rhythmische Sportgymnastik,
Rhönradturnen, Gymnastik, Mehrkämpfe, Orientierungslauf,
Rope Skipping, Gruppenwettbewerbe, Turnspiele

TURNEN

GERÄTTURNEN

Das Gerättturnen ist die Basis-Sportart vieler Vereine im Deutschen Turner-Bund (DTB). Auch der Hochleistungssport Kunstturnen wird inzwischen vom DTB offiziell als Gerättturnen bezeichnet. Im Leistungs- und Hochleistungssport gibt es Mannschaftsbewerbe, Einzelmehrkämpfe und Wettkämpfe an jedem einzelnen Gerät. Bei den Olympischen Spielen und bei den Welt- und Europameisterschaften werden in insgesamt 14 Disziplinen Titel und Medaillen vergeben.

War das Gerättturnen bis in die 70er Jahre des 20. Jahrhunderts vor allem durch Statik und Krafthalteteile und historische Übungen geprägt, so ist es heute eine sehr dynamische Sportart mit vielen akrobatischen Elementen, Drehungen, Salti und Sprüngen.

Gerättturnen weiblich

Gerättturnen im engeren Sinne des Wettkampfsports umfasst bei den Frauen und der weiblichen Jugend Sprung, Stufenbarren, Schwebebalken und Boden.

Gerättturnen männlich

Gerättturnen im engeren Sinne des Wettkampfsports umfasst bei den Männern und der männlichen Jugend Boden, Pauschenpferd, Ringe, Sprung, Barren und Reck.

Gerättturnen – weiblich
Lehrgangsnummer 34015-01**Wochenendfortbildung**
TOP-Trainer Gerättturnen

Der RTB freut sich auch in diesem Jahr den TOP Trainer als Lizenzverlängerung für ALLE Trainer (A,B, und C Lizenz) im Gerättturnen anzubieten. Unsere Referenten in 2019 sind die Bundestrainerin Ulla Koch, Marja Huijting, Michael Gruhl, Dieter Koch und Karsten Struck mit folgenden Themen:

Referent: Karsten Struck**Code de Pointage und Pflicht-Nachwuchsprogramm**

Fr, 01.02. (19:45 Uhr – 22:00 Uhr)

Umfang 3 LE**Referentin:** Ulla Koch**Balken (Drills, Akrobatik, Drehungen und Sprünge**

Sa, 02.02. (09:45 Uhr – 12:00 Uhr)

Umfang 3 LE**Referentin:** Marja Huijting**Sprünge und Drehungen am Boden**

Sa, 02.02. (13:00 Uhr – 15:15 Uhr)

Umfang 3 LE**Referent:** Michael Gruhl**Akro: Verbesserung der Rückwärtsakro, Elemente mit Längendrehungen (Schrauben)**

Sa, 02.02. (15:45 Uhr – 18:00 Uhr)

Umfang 3 LE**Referent:** Michael Gruhl**Turnspezifisches Krafttraining**

Sa, 02.02. (19:00 Uhr – 21:15 Uhr)

Umfang 3 LE**Referent:** Dieter Koch**Grundlagentraining, Körperpositionen und Stufenbarren**

So, 03.02. (09:45 Uhr – 12:00 Uhr)



Umfang 3 LE**Lizenzverlängerung**

ÜL C, Trainer C, B, A

Ort LTS Bergisch Gladbach**Referententeam**

Ulla Koch, Marja Huijting, Michael Gruhl, Karsten Struck und Dieter Koch

Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		125,00 €	165,00 €
		205,00 €	245,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 01.01.2019

Gerättturnen – weiblich
Lehrgangsnummer 34015-02**Tagesfortbildung**
TOP-Trainer Gerättturnen**Lizenzverlängerung**

Tr / ÜL C, A, B


Termin(e)

Sa, 04.02. (09:30-18:00 Uhr)

Umfang 9 LE**Ort** LTS Bergisch Gladbach**Referententeam**

Ulla Koch, Marja Huijting und Michael Gruhl

Gebühren (inkl.)

	inkl.	Gymcard	regulär
		85,00 €	110,00 €

Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 01.01.2019

**GYMCARD** **Gemeinsam mehr erreichen.**
Mehrwert im Verein.**mehr Bildung und Wissen** ✓
mehr Gymnastik und Fitness ✓
mehr Erlebnis und Begegnung ✓**Preisvorteile und**
Expertenwissen unter**www.gymcard.de**

GYMNASTIK

Gymnastik ist eine Kunst, die sich heute in den Begriffen Bewegung, Entspannung, Fitness und Gesunderhaltung wiederfindet. Bei der Gymnastik gibt es die sogenannten P (= Pflicht)-Übungen, die je nach Leistung und Alter in verschiedene Schwierigkeitsstufen eingeteilt werden. Interessante Möglichkeiten bieten der Wahlwettkampf, der Synchronwettkampf und der Pokalwettkampf Gruppengymnastik, die alle auf den P-Übungen basieren.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/gymnastik

RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

Eigentlich ist die Rhythmische Sportgymnastik (RSG) eine Turnsportart, die aus der Wettkampf-Gymnastik mit und ohne Handgeräte entstanden ist. Sie wird mit Musikbegleitung durchgeführt und ist vor allem durch gymnastische, tänzerische Elemente gekennzeichnet.

In der RSG gibt es fünf Handgeräte: Seil, Reifen, Ball, Keulen und Band. In den jungen Altersklassen bis zur Schülerleistungsklasse darf eine Übung ohne Handgerät durchgeführt werden. Die Jugendleistungsklasse und die Meis-

terklasse müssen dann zu einem Wettkampf insgesamt drei Übungen mit drei der fünf Handgeräte zeigen.

Unterschieden wird bei der Rhythmischen Sportgymnastik in Einzel, Gruppen- und Mannschaftswettkampf.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/rhythmische-sportgymnastik



©pedalo®

Verleihservice



Sport- und Spielgeräte zum Ausleihen

pedalo
Produkte für Spiel, Sport & Therapie

Hier erhalten Sie alle Infos:

Rheinischer Turnerbund e. V.
Paffrather Straße 133
51465 Bergisch Gladbach
www.rtb.de

Ansprechpartner: Marc Kollbach
Telefon: 02202 / 2003-10
Fax: 02202 / 2003-90
E-Mail: kollbach@rtb.de

RHÖNRADTURNEN

Geradeturnen, Spiraleturnen und Sprung. Das einzigartige bewegliche Turngerät fordert und fördert den gesamten Sportler: Koordination, Beweglichkeit, Orientierungsfähigkeit, Geschicklichkeit und Gleichgewichtssinn, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit, aber auch Mut und Selbstvertrauen sind Eigenschaften, die für Rhönradturnerinnen und -turner unerlässlich sind und in höchstem Maße geschult werden.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/rhoenradturnen



ROPE SKIPPING

Mit neuartigen Seilen, die ein schnelles Springen erlauben, ist das Rope Skipping aus Amerika zu uns nach Europa zurückgekommen.

Zu fetziger Musik können mit Single-Ropes oder Wheel-Ropes oder gar mit Double- Dutch-Ropes akrobatische Figuren und schnelle Schrittfolgen zu ansprechender Choreographie zusammengestellt werden. Neben dem Breiten- und Schulsport, wird Ropes Skipping in den verschiedenen Ebenen des DTB als Meisterschaftssport betrieben. Rope Skipping als neues Fitnessangebot stärkt so nebenbei das Herz- und das Kreislaufsystem, fördert die Ausdauer und die Kondition. Im Vordergrund steht jedoch der Spaß am Seilspringen, besonders am Erfinden neuer Figuren, neuer Sprünge sowie neuer Sprungkombinationen.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/rope-skipping

ORIENTIERUNGSLAUF

Orientierungslauf (kurz: OL) ist ein attraktiver Natur- und Ausdauersport für die ganze Familie. OL-Wettbewerbe können in vielfältigsten Geländen ausgetragen werden, sei es im Wald oder in urbanem Terrain. Beim OL gilt es, mehrere Kontrollstellen – so genannte „Posten“ - mit Hilfe von Karte und Kompass in vorgeschriebener Reihenfolge und in möglichst kurzer Zeit anzulaufen. Die Route zwischen den einzelnen Posten ist dem Orientierungsläufer freigestellt. Beim Orientierungslauf muss somit wie in kaum einer anderen Sportart körperliche Fitness mit geistiger Beweglichkeit in Einklang gebracht werden.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/orientierungslauf

TRAMPOLINTURNEN

Spektakuläre Sprünge und artistische Höchstleistungen sind im Trampolinturnen an der Tagesordnung. Es gibt verschiedene Disziplinen auf dem Großtrampolin – Einzel, Mannschaft und Synchron und auch das Mini- und Doppelminitrampolin gehören zum Trampolinturnen.

Die „fliegenden Menschen“ begeistern ihr Publikum. Kurzweilige und übersichtliche Wettkämpfe, sowie diverse Schauturnen tragen zur Beliebtheit der Sportart bei. Viele Kinder finden auch in Freizeitparks und Badeanstalten auf Trampolinanlagen einen ersten Kontakt zu unserem Sport und möchten dieses dann anschließend unter fachlicher Anleitung weiterführen.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/trampolinturnen

MEHRKÄMPFE

Die Mehrkämpfe gehören nicht nur zu den ältesten, sondern auch zu den beliebtesten Wettkampftätigkeiten bei deutschen Turnfesten. Gerade Kinder, die nicht im Bereich Leistungssport trainieren, finden hier eine Betätigung, die für eine umfassende koordinative und organische Ausbildung sorgt.

Aber auch langjährige Turner und Turnerinnen begeistert dieses „ihr Alter vergessende“ Angebot, bieten sie doch durch die Vielseitigkeit der Sportarten (Jahreskämpfe: Turnen, Leichtathletik, Schwimmen/Deutscher Mehrkampf: Turnen, Leichtathletik) den meisten Aktiven ihr Lieblingsbetätigungsfeld.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/mehrkaempfe

GRUPPENWETTBEWERBE

Unter Gruppenwettbewerbe gehören im Rheinischen Turnerbund die Sportarten TeamGym, TGM/TGW, Rendezvous der Besten und TuJu-Stars.

TEAMGYM

Im Rheinischen Turnerbund gehört die Sportart TeamGym zu den Gruppenwettkämpfen. TeamGym ist eine Mannschaftssportart, welche sich aus drei Disziplinen zusammensetzt: Bodenprogramm (Gruppengymnastik), Tumbling und Trampette (Minitrampolin und Sprungtisch).

Eine Mannschaft besteht aus sechs bis zwölf Aktiven. Unterschieden werden reine Mädchenmannschaften, Jungenmannschaften und Mixed-Mannschaften. Das Charakteristische an der Sportart ist das Turnen im Team mit einer Mischung aus turnerischem Können, Show, Trampolin und Akrobatik.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/gruppenwettbewerb

TGW/TGM

TGW/TGM ist ein Gruppenwahlwettkampf der DTJ. Eine Gruppe (6 – 12 Personen) stellt sich aus acht verschiedenen Disziplinen ihren Wettkampf zusammen. Abhängig von der Wettkampfkategorie wählt sie drei oder vier Disziplinen aus: Gruppenturnen am Boden mit oder ohne Kasten, Gruppentanz, Gruppengymnastik mit dem Handgerät, Singen in der Gruppe, Medizinballwurf, Orientierungslauf, Laufstaffel, Schwimmstaffel. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/tgwtgm



Interesse geweckt?
Sprechen Sie uns an!

Darüber hinaus finden Sie alle Aus- und Fortbildungsmaßnahmen auf unserer Webseite unter www.rtb.de/qualifizierung

Workbook: Sportverein 2030

Schritt für Schritt in die Zukunft

Das Workbook lädt Sportbegeisterte ein, sich aktiv mit der Zukunft ihres Vereins auseinanderzusetzen. Es beinhaltet

- Konkrete Entscheidungshilfen
- Praktische Schritt für Schritt – Anleitungen
- Hilfreiche Arbeitsmaterialien
- Neue Ideen
- Zukunftsweisende Trends

Du kannst das Workbook alleine oder im Team bearbeiten. Du kannst es zum Gegenstand von Workshops machen oder die Inhalte mit Vereinskollegen diskutieren. Der perfekte Begleiter für alle, denen die Zukunft ihres Sportvereins am Herzen liegt.

Infos unter verein2030.de oder Tel.: 02202-2003-22



TURNSPIELE

FAUSTBALL

Der Spielgedanke beim Faustball ist ähnlich wie beim Volleyball: Ein Ball wird mittels Angabe in das gegnerische Feld befördert, dort angenommen, zugespielt und schließlich wieder zurückgeschlagen. Anders als beim Volleyball darf der Ball jedoch vor jedem Schlag einmal den Boden berühren, was bei dem ungleich größeren Spielfeld eine völlig andere Ausrichtung der Schläge – nämlich in die Weite – zur Folge hat. Es ist ein fairer Sport, ohne Körperkontakte und mit nur geringem Verletzungsrisiko.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/faustball

PRELLBALL

Prellball ist ein Turnspiel, das die richtige Mischung aus Fitness- Training, sportlicher Herausforderung, positiver Freizeitgestaltung und Geselligkeit bietet. Dieses interessante Ballspiel wird in allen Altersgruppen von Frauen und Männern in Meisterschaftsrunden bis hin zu den Deutschen Meisterschaften, in Turnieren und Pokalspielen ausgetragen. Das recht kleine Feld (8x16m), das schnell hergerichtet ist, macht das Mannschaftsspiel lebendig und spannend, erfordert kämpferischen Einsatz und fördert die Reaktionsschnelligkeit. Prellball ist gut geeignet für das Kinderturnen ebenso wie für die Seniorenriege und die Schulsportstunde.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/prellball

INDIACA

Indiaca ist eines der neuen Turnspiele. Indiaca ähnelt etwas dem Volleyballspiel. Das Spielgerät ist ein Lederball, der mit den Händen über ein Netz geschlagen wird und an dessen Ende sich Federn zur Stabilisierung der Flugbahn befinden.

Das Spiel ist sowohl für Zuschauer als auch Spieler sehr attraktiv. Indiaca ist ein Turnspiel mit geringem Verletzungsrisiko, bei dem Frauen und Männer, Jungen und Mädchen zusammen in einer Mannschaft spielen können. Es lässt sich relativ schnell erlernen.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/indiaca

RINGTENNIS

Die Spielidee des Ringtennis ist, einen aus festem Gummi bestehenden Ring durch Werfen im gegnerischen Feld auf den Boden zu platzieren. Der Gegner versucht dies durch Fangen zu verhindern. Fangen und Werfen müssen in einer fließenden Bewegung geschehen.

Das kleine Spielfeld erfordert Reaktionsschnelligkeit, Geschmeidigkeit und kann sowohl in der Halle als auch auf dem Feld Spaß machen.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/ringtennis

KORFBALL

Korfball ist ein um die Jahrhundertwende in den Niederlanden entwickeltes Ballspiel. Die Spielidee: Mädchen und Jungen spielen gemeinsam in einer Mannschaft. Faires Zusammenspiel und Gleichberechtigung von Mann und Frau sind die wichtigsten Grundsätze des Korfball-Spiels.

Es eignet sich als Ballspiel für Verein, Schule und Freizeit, sowohl in der Halle als auch im Freien. Internationale Turniere werden vom Freizeit- bis zum Leistungssport ausgetragen.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/korfball

VÖLKERBALL

Völkerball ist ein Spiel überhaupt, mit dem wohl schon jeder in Berührung gekommen ist. Es wird in allen Bereichen als Freizeitspiel praktiziert.

Als Abschluss zur Gymnastik- und Turnstunde ist es ebenso beliebt wie bei vielen Freizeitturnieren in den Turnvereinen. Über Hobbyrunden bis zu Meisterschaften hat sich das Völkerballspiel zu einem Spiel für Frauen und Mädchen entwickelt, bis es 1987 die offizielle Anerkennung als Turn- und Wettkampfspiel im DTB erfuhr. Seit dem haben sich weitere Spielformen wie Kleinfeld und Beach entwickelt.

Nähere Informationen zu aktuellen Informationen zu Wettkämpfen, Veranstaltungen, Lehrgangsangeboten u. a. unter www.rtb.de/turnsportarten/voelkerball