

# 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 Mannschafts-, 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.

### Lizenzverlängerung

ÜL C, Trainer C, B, A

### Termin(e)

Fr, 14.02. (19 Uhr) -

So, 16.02. (13 Uhr)

**Umfang** 18 LE

**Ort** LTS Bergisch Gladbach

### Referententeam

DTB Referenten

### Gebühren

	inkl.	Gymcard	regulär
		140,00 €	190,00 €
		220,00 €	260,00 €

### Frühbucherrabatt

10,00 € bis zum 14.01.2020

**Gerättturnen – weiblich**  
Lehrgangsnummer 34015-02

## Tagesfortbildung TOP-Trainer Gerättturnen

### Lizenzverlängerung

Tr / ÜL C, A, B

### Termin(e)

Sa, 15.02. (09:30-18:00 Uhr)

**Umfang** 9 LE

**Ort** LTS Bergisch Gladbach

### Referententeam

DTB Referenten

### Gebühren (inkl.)

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

**Gerättturnen – weiblich**  
Lehrgangsnummer 34015-03

## OFFENSIVE BASISSPORT- ARTEN – Turnen in der Schule (Primarstufe)

Gerättturnen ist DIE Grundlagenausbildung für eine ganzheitliche Entwicklung jedes Kindes und bildet zudem die Basis für alle anderen Sportarten. Dies unterstreicht die Wichtigkeit dieser Sportart vor allem auch für den Schulsport. Damit Turnen an und mit Geräten im Schulsport wieder verstärker in den Fokus gerückt wird und (Sport-)Lehrkräfte sich bei der Vermittlung sicherer fühlen können, werden in dieser Fortbildung die Grundlagen des Helfen & Sicherns, sichere Gerätehandhabung, Methodische Reihen turnerischer Elemente sowie soziale Aspekte im Gerättturnen vermittelt und aufgefrischt.

### Termin(e)

Mi, 12.02. (09:30-17:00 Uhr)

**Umfang** 8 LE

**Ort** LTS Bergisch Gladbach

### Referententeam

Ilka Popp

**Gebühren (inkl. Verpflegung)** 35,00 €

**Gerättturnen – weiblich**  
Lehrgangsnummer 34015-04

## OFFENSIVE BASISSPORT- ARTEN – Turnen in der Schule (Sekundarstufe)

Gerättturnen ist DIE Grundlagenausbildung für eine ganzheitliche Entwicklung jedes Kindes und bildet zudem die Basis für alle anderen Sportarten. Dies unterstreicht die Wichtigkeit dieser Sportart vor allem auch für den Schulsport. Damit Turnen an und mit Geräten im Schulsport wieder verstärker in den Fokus gerückt wird und (Sport-)Lehrkräfte sich bei der Vermittlung sicherer fühlen können, werden in dieser Fortbildung die Grundlagen des Helfen & Sicherns, sichere Gerätehandhabung, Methodische Reihen turnerischer Elemente sowie soziale Aspekte im Gerättturnen vermittelt und aufgefrischt.

### Termin(e)

Mi, 23.09. (09:30-17:00 Uhr)

**Umfang** 8 LE

**Ort** LTS Bergisch Gladbach

### Referententeam

Ilka Popp

**Gebühren (inkl. Verpflegung)** 35,00 €



Interesse geweckt?  
Sprechen Sie uns an!

Darüber hinaus finden Sie alle  
Aus- und Fortbildungsmaßnahmen  
auf unserer Webseite unter  
[www.rtb.de/qualifizierung](http://www.rtb.de/qualifizierung)

## GYMNASTIK/TANZ

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](http://www.rtb.de/turnsportarten/gymnastik)

### Gymnastik/Tanz Lehrgangsnummer 34021-01

#### Kampfrichter C-Lizenz-Ausbildung

- Wertungsvorschriften K-Übungen, Gymnastik & Tanz/DTB-Dance
- Praxisorientiertes Werten anhand von Videoaufzeichnungen
- Abschlusstest zum Erwerb der C-Lizenz

#### Voraussetzung

Durchführung eines kurzen Vortests (dazu nach Anmeldung bei L. Diepenbrock melden)

#### Termin(e)

Fr, 07.02. (18:00 Uhr) –  
So, 09.02. (18:00 Uhr)

<b>Umfang</b>	20 LE
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Referententeam</b>	Lisa Diepenbrock, Kathrin Diepenbrock
<b>Gebühren</b>	
	inkl. regulär
	80,00 €
	120,00 €

### Gymnastik/Tanz Lehrgangsnummer 34021-02

#### Kampfrichter B-Lizenz-Ausbildung

- Wertungsvorschriften K-Übungen, Gymnastik & Tanz/DTB-Dance
- Vertiefung praktischer Wertungsübungen anhand von Videoaufzeichnungen
- Abschlussprüfung zum Erwerb der B-Lizenz

#### Voraussetzung

Kampfrichter C-Lizenz Gymnastik

#### Termin(e)

Fr, 07.02. (18:00 Uhr) –  
So, 09.02. (18:00 Uhr)

<b>Umfang</b>	20 LE
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Referententeam</b>	Lisa Diepenbrock, Kathrin Diepenbrock
<b>Gebühren (inkl.)</b>	
	inkl. regulär
	80,00 €
	120,00 €

### Gymnastik/Tanz Lehrgangsnummer 34021-03

#### Kampfrichter C/B-Lizenz-Fortbildung

- Wertungsvorschriften K-Übungen, Gymnastik & Tanz/DTB-Dance
- Vertiefung praktischer Wertungsübungen anhand von Videoaufzeichnungen

#### Voraussetzung

Kampfrichter C/B-Lizenz Gymnastik

#### Termin(e)

Sa, 08.02. (09:00 – 18:00 Uhr)

<b>Umfang</b>	8 LE
<b>Ort</b>	LTS Bergisch Gladbach
<b>Referententeam</b>	Lisa Diepenbrock, Kathrin Diepenbrock
<b>Gebühren (inkl. Verpflegung)</b>	25,00 €

#### ANMELDUNG

Rheinischer Turnerbund e.V.  
z. Hd. Isabella Lennefer  
Paffrather Str. 133  
51465 Bergisch Gladbach  
Tel.: 02202 - 2003 - 12,  
Fax: 02202 - 2003 - 85,  
E-Mail: [lehrgang@rtb.de](mailto:lehrgang@rtb.de)

## 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 Meisterklasse 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](http://www.rtb.de/turnsportarten/rhythmische-sportgymnastik)

## 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](http://www.rtb.de/turnsportarten/rhoenradturnen)

### Rhönradturnen

Lehrgangsnummer 34019-01

### Kampfrichter-Ausbildung Stufe 2

- Bewertungsgrundlagen für Übungsfolgen in der Bundesklasse (Gerade, Spirale, Sprung)
- Aufgaben der Oberkampfrichter
- Praktische Wertungsübungen anhand von Videomaterial
- Werten der Ausführung von Geraden auf Musik
- Theoretische Prüfung

### Voraussetzung

- Mindestalter: 16 Jahre
- Gültige Kampfrichter-Lizenz ab Stufe 1 (mit mindestens 2 Jahren Wettkampferfahrung und mit 2 Einsätzen pro Jahr)
- Vorkenntnisse in Gerade, Spirale und Sprung (sollte in Spirale und Sprung noch Kenntnisse fehlen, empfehlen wir den Lehrgang Stufe 1; Spirale: 07.12.2019, Sprung: 25.01.2020 als Fortbildung zu nutzen)

### Zielgruppe

Kampfrichter mit Lizenz ab Stufe 1 und Erfahrung im Werten von Gerade, Spirale und Sprung

### Lizenzverlängerung

Kampfrichter Stufe 2

### Termin(e)

#### 1. Folge

Sa, 04.04. (09:30 Uhr) –  
So, 05.04. (20:30 Uhr)

#### 2. Folge

Sa, 16.05. (09:30 Uhr) –  
So, 17.05. (15:00 Uhr)

**Umfang** 15 LE

**Ort** LTS Bergisch Gladbach

### Referententeam

Astrid Stolle, Carmen Menn

### Gebühren (inkl.)

inkl.	regulär
	100,00 €
	150,00 €

### ANMELDUNG

Rheinischer Turnerbund e.V.  
z. Hd. Isabella Lennefer  
Paffrather Str. 133  
51465 Bergisch Gladbach  
Tel.: 02202 - 2003 - 12,  
Fax: 02202 - 2003 - 85,  
E-Mail: [lehrgang@rtb.de](mailto:lehrgang@rtb.de)

## 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](http://www.rtb.de/turnsportarten/rope-skipping)



## 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](http://www.gymcard.de)

## 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](http://www.rtb.de/turnsportarten/trampolinturnen)

## 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](http://www.rtb.de/turnsportarten/orientierungslauf)

## MEHRKÄMPFE

Die Mehrkämpfe gehören nicht nur zu den ältesten, sondern auch zu den beliebtesten Wettkampfsaktivitäten 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](http://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, Jungen-

mannschaften 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/gruppenwettbewerbe](http://www.rtb.de/turnsportarten/gruppenwettbewerbe)

### 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](http://www.rtb.de/turnsportarten/tgwtgm)

# TURNSPIELE

## 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](http://www.rtb.de/turnsportarten/korfball)

### Turnspiele Lehrgangsnummer 34031-01

#### Trainerfortbildung „Jugend-training“

- Treffen –Technik der Wurfarten
- Assist – Technik
- Freiräume kreieren
- In Ballbesitz bleiben
- Verteidigung –Ziel der Verteidigung
- Training
- Korfballformen –Mono-,Street- Beachkorfball
- Alternative Korfballformen

#### Voraussetzung

Korfball- Trainer / Trainerassistenten (mit und ohne Lizenz)

#### Zielgruppe

- Inhaber Trainer C- Lizenz (zur Lizenz-aufstockung)
- Übungsleiter, Lehrerinnen und Lehrer

#### Lizenzverlängerung

Verlängerung der Trainer C-Lizenz

#### Termin(e)

Sa, 30.05.

**Umfang** 8 LE

**Ort** LTS Bergisch Gladbach

#### Referententeam

RTB-Korfball-Lehrteam

**Gebühren (inkl. Verpflegung)** 35,00 €

### Turnspiele Lehrgangsnummer 34031-02

#### Trainerfortbildung „Modernes Korfballspiel“

In der Korfballwelt wird in der letzten Zeit viel geredet über „dynamisches Korfballspiel“ als „the new way of play“. Oft wird dies mit statischem Korfballspiel in Vergleich gesetzt und für effektiver empfunden.

Aber ist das auch so? Was braucht man eigentlich für ein effektives und effizientes Korfballspiel? Ist dynamischer Korfball das „Allheilmittel“? Und wie sieht es eigentlich mit der Verteidigung aus? Diese und weitere Fragen werden in der Fortbildung gestellt und besprochen.

#### Voraussetzung

Korfball- Trainer / Trainerassistenten (mit Lizenz)

#### Zielgruppe

- Inhaber Trainer C- Lizenz
- Trainerassistenten

#### Lizenzverlängerung

Verlängerung der Trainer C-Lizenz

#### Termin(e)

So, 31.05.

**Umfang** 8 LE

**Ort** LTS Bergisch Gladbach

#### Referententeam

RTB-Korfball-Lehrteam

**Gebühren (inkl. Verpflegung)** 35,00 €

### Turnspiele Lehrgangsnummer 34031-03

#### Trainerfortbildung „Einführung in den Schulsport“

#### Praxis

- Workshop: Wie führe ich das Korfballspiel im Sportunterricht ein?

#### Theorie

- Wie begeistere ich die Schülerinnen und Schüler?
- Wie motiviere ich die Lehrer?

- Wie organisiere ich eine Korfball-Schul-AG?
- Materialbeschaffung / der Förderverein und Möglichkeiten
- Mitgliedschaftsmodelle

#### Zielgruppe

- Übungsleiter, Trainer, Trainerassistenten, Lehrerinnen und Lehrer, interessierte Personen

#### Lizenzverlängerung

Verlängerung der Trainer C-Lizenz

#### Termin(e)

Sa, 16.05.

**Umfang** 8 LE

**Ort** LTS Bergisch Gladbach

#### Referententeam

RTB-Korfball-Lehrteam

**Gebühren (inkl. Verpflegung)** 35,00 €

### Turnspiele Lehrgangsnummer 34031-05

#### Schiedsrichter C- Fortbildung

- Regeländerungen
- Regelergänzungen
- Auslegungen
- Erfahrungen der Schiedsrichter/innen
- Austausch / Vorbereitung auf die Saison

#### Zielgruppe

Korfball- Schiedsrichter / Korfballtrainer

#### Voraussetzung

Langjährige korfballspezifische Erfahrung

#### Lizenzverlängerung

Schiedsrichter C- Lizenz

#### Termin(e)

Sa, 29.08. (09:30 – 18:00 Uhr)

**Umfang** 8 LE

**Ort** LTS Bergisch Gladbach

#### Referententeam

Beauftragte Schiedsrichterwesen RTB/ WTb Schiedsrichterlehrteam

**Gebühren (inkl. Verpflegung)** 25,00 €

**Turnspiele**

Lehrgangsnummer 34031-04

**Schiedsrichter C- Ausbildung**

- Was ist Korbball? Spielintention durch das Regelwerk
  - Regelkunde
  - Handzeichen
  - Formblätter
- Praxisblock (Termine werden noch bekannt gegeben)

**Zielgruppe**

Korbballspieler mit langjähriger Erfahrung mind. Alter 17 Jahre

**Voraussetzung**

Langjährige korfballspezifische Erfahrung

**Lizenzverlängerung**

Schiedsrichter C- Lizenz

**Termin(e)**

Sa, 11.01. (09:30 – 18:00 Uhr)

**Umfang** 8 LE

**Ort** LTS Bergisch Gladbach

**Referententeam**

Beauftragte Schiedsrichterwesen RTB/WTB Schiedsrichterlehrteam

**Gebühren (inkl. Verpflegung)** 25,00 €

**ANMELDUNG**

Rheinischer Turnerbund e.V.  
Paffrather Straße 133,  
51465 Bergisch Gladbach  
Isabella Lenneffer  
Tel.: 02202 - 2003 - 12,  
Fax: 02202 - 2003 - 85,  
E-Mail: lehrgang@rtb.de  
Online: www.events.dtb-gymnet.de

**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](http://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](http://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](http://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 Reaktions-schnelligkeit, 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](http://www.rtb.de/turnsportarten/ringtennis)

**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 vie-

len 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 Wettkampfsport im DTB erfuhr.

Seitdem 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](http://www.rtb.de/turnsportarten/voelkerball)