

# INFO

# Getu Basis 2016



# GETU ESCHENBACH

[stv-eschenbach.ch](http://stv-eschenbach.ch)

Liebe Kids und Eltern

Hiermit möchten wir dich und deine Eltern über das Wichtigste der **GetuBasis** informieren.

## Allgemein

Das Geräteturnen ist ein **leistungs- und wett-kampforientiertes Einzelturnen**. Nebst der Begeisterung wird auch die notwendige Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Konzentration und eine gute Auffassungsgabe vorausgesetzt. Diese Voraussetzungen können im knapp halbjährigen Einführungs- und Aufbautraining selbst erfahren und getestet werden.

Nach der Einführungsphase wird vor den Herbstferien ein **Eignungstest** für das weitere Aufbautraining durchgeführt. Ende Jahr gibt es einen **Aufnahmetest** um zu sehen, wer sich für das Geräteturnen wirklich eignet und definitiv ins **Getu** aufgenommen werden kann.

## Start GetuBasis

**Dienstag, 16. August**  
**17.15 - 18.45 Uhr, Turnhalle Kirchacker**

**Für interessierte Erstklässler**

## Training

In der Einführungsphase bis zu den Herbstferien findet ein Training am Dienstag statt. In der letzten Herbstferienwoche wird für den ersten Auftritt am Getu-Brunch trainiert und danach sind zwei Trainings (Dienstag und Samstag).

Nach der Aufnahme beginnt ab Neujahr das eigentliche Leistungstraining und nach den ersten Wettkämpfen wird nach den Sommerferien ein drittes Training für die GetuLeader am Samstag in der KutuHalle angeboten.

## Turnprogramm

Zu beachten ist jetzt schon, dass nach der Aufnahme nebst dem Training ein umfangreiches Jahres- und Wettkampfprogramm auf die Turnenden zukommt (siehe auch GetuFlyer). Wir erwarten einen möglichst lückenlosen Trainingsbesuch und die Teilnahme an den Anlässen und Wettkämpfen ist dann obligatorisch.

Weitere Infos werden laufend in der Turnstunde abgegeben oder können auf unserer Website unter [stve.ch](http://stve.ch) eingesehen werden. Unsere Basisleiterin **Karin Güntensperger** gibt gerne weitere Auskunft über den Turnbetrieb.

Wir freuen uns jetzt schon mit euch zusammen auf ein interessantes Aufbauprogramm.

*Die Getuleitung*

## Eltern-Infos

**Dienstag, 16. August - Start**  
**Dienstag, 27. September - Eignung**  
**Dienstag, 13. Dezember - Aufnahme**  
**Jeweils 18.30 Uhr, Turnhalle Kirchacker**

Wir informieren laufend über den aktuellen Turnbetrieb und erwarten jeweils gerne **ein Elternteil** der Turnenden.

## Leitung

**Karin Güntensperger** Basis 077 433 75 46  
[k.guentensperger@gmx.ch](mailto:k.guentensperger@gmx.ch)

## Training

### Dienstag

17.15 - 18.45 Master 1 Basis, K1-2 Kirchacker

## Termine

August 16. Turnstart mit Elterninfo Kirchacker  
September 20. Eignungstest Basis Kirchacker  
27. Eltern-Info Kirchacker

*1. - 23. Oktober Herbstferien*

Oktober 17.-20. Ferientraining (GetuBrunch) Kirchacker  
Dezember 4. **GetuBrunch** Dorftreff

6. **Aufnahmetest K1** Kirchacker  
13. **Eltern-Info** Kirchacker

*24. Dez. - 8. Jan. Weihnachtsferien*

Januar '17 10. Turnbeginn Kirchacker

**Weitere aktuelle Infos auf unserer Website [www.stve.ch](http://www.stve.ch)**



**Sponsoren AirTrack Pro - STV Eschenbach**

<b>Elektro Egli</b> ELEKTRIK • TELEMATIK	<b>STEFAN AG</b> Plexiglas • Plexiglas Hochleistung Klebstoffe	<b>Stekon AG</b> Ihre Ideen. Schreinererei	Mechanik und Apparaturen Klebstoffe <b>AMMERLI AG</b>
<b>RAIFFEISEN</b> Raiffeisenbank am Ricken	<b>thomakran ag</b> Kranarbeiten & Transporte	<b>ARTHO AG</b> artho-ag.ch	<b>Patrik Oberholzer</b> Klebstoffe
<b>Holzbau Wagen AG</b> Zimmerer • Schreinererei	<b>ALDO ZUGLIANI</b> Mech. Werkstätte • Schlosserei	<b>stieger</b> FACHFACH AG Klebstoffe	

**Herzlichen Dank für die Unterstützung**

## Merkpunkte Getu

### Vor dem Training

- Besammlung 10 Minuten vorher umgezogen in der Halle
- Wir kommen in Turnkleidern (Trainer/Jacke)
- Tenue: enge Kleider (ev. Dress) und Geräteturnschuhe
- Jacke/Schuhe im Eingang ausziehen
- fertig umziehen in der Garderobe
- Wertsachen zu Hause lassen oder mit in die Halle nehmen
- Haare zusammengebunden
- Getränke vor der Hallentüre deponieren
- Pünktlich und sofort in die Halle kommen
- Alle helfen beim Geräteaufstellen (gehört zum Training - ein Team)

### Im Training

- mitmachen, wir wollen etwas lernen
- bitte sagen, wenn etwas nicht gut ist oder es jemandem unwohl ist
- wir turnen ruhig - kein Lärm, Gelächter, Geschwätz - ruhige Sportart
- wir werden auch Spass haben, wo wir austoben können
- wer zu unruhig ist, schicken wir ins 'Timeout' (Hallenrand)
- wenn es zu oft vorkommt, werden die Eltern informiert
- Geräteturnen braucht Konzentration und Disziplin

### Nach dem Training

- mithelfen beim Aufräumen
- schriftliche Infos werden mitgegeben, bitte Eltern zeigen und lesen
- alles mitnehmen, vergessene Turnsachen können beim Abwart abgeholt werden (079 - 728 29 67)
- wir warten, bis alle Kids abgeholt oder nach Hause gehen



## Aufbautraining GetuBasis

### Einführungsphase Sommer- bis Herbstferien

- Trainingsbeginn nach Sommerferien
- Ein Training jeweils Dienstags
- Vor den Herbstferien erster Eignungstest für Getu

### Aufbauphase Herbst - bis Weihnachtsferien

- Zwei Training jeweils Dienstag und Samstag
- Ferientraining letzte Herbstferienwoche für GetuBrunch
- Erster Auftritt am internen GetuBrunch
- Vor den Weihnachtsferien definitiver Aufnahmetest für Getu

### Leistungstraining ab Anfang Jahr

- Einstufung Kategorie K1 nach Aufnahme
- Zwei Training jeweils Dienstag und Samstag
- Ferientraining letzte Ferienwoche
- Erste Wettkampfsaison Frühling - Herbst

### Aufbautraining

- Basiselemente kennenlernen und richtig turnen
- Haltung und Spannung (gerade Stehen, alles gespannt)
- Beweglichkeit und Kraft (spielerisch) - auch zu Hause üben
- Konzentration, Disziplin und Respekt
- Turnsprache kennenlernen
- Wichtig für Getu: Körperspannung, Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Isolation, Auffassungsgabe, Konzentration, grosser Wille etwas zu lernen und zu erreichen

### Aufnahmetest

- Haltung / Spannung: Kernposen CIS, Handstand, Rolle sw.
- Kraft: Klettern, Liegestütz, Rumpfbeugen
- Beweglichkeit: Spagat, Brücke, Schulterwinkel
- Orientierung: Bänklilaufen blind, Rollen, Drehungen
- Kognitiv: Konzentration, Aufnahmefähigkeit, Verhalten