

INFO

Getu Basis 2019



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 Einzeltturnen**. 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 um zu sehen, wer sich für das Geräteturnen wirklich eignet und definitiv ins **Getu** aufgenommen werden kann.

Start GetuBasis

Dienstag, 13. August

17.00 - 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 an der Turnshow trainiert und danach sind zwei Trainings (Dienstag und Samstag).

Ab dem Neujahr beginnt dann das eigentliche **Leistungstraining** der Kategorie K1 für die erste Wettkampfphase bis zu den Herbstferien. Danach wird wieder geschaut, wer die Minimalanforderungen noch erfüllt und weiterhin im Getu bleiben darf.

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. Bitte Termine reservieren.

Weitere Infos werden laufend in der Turnstunde abgegeben oder können auf unserer Website unter stve.ch eingesehen werden. Unsere Basisleiterin **Nadine Kessler** gibt gerne weitere Auskunft über den Turnbetrieb.

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

Die Getuleitung

Eltern-Infos

Dienstag, 13. August - Start

18.30 Uhr, Turnhalle Kirchacker

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

Leitung

Nadine Kessler Basis
n.guentensperger@gmx.ch

078 890 35 61

Training

Dienstag

17.00 - 18.45 Master 1 Basis, K1-2 Kirchacker

Termine

August 13. Turnstart mit Eltern-Info Kirchacker

September 17. Eignungstest Basis Kirchacker

Das Resultat vom Test wird per E-Mail bekannt gegeben.

28. Sept. - 20. Okt. Herbstferien

Oktober 14.-17. Ferientraining (Turnshow) Kirchacker

Nov. 22.-24. **Turnshow** Goldingen

Dezember 17. GetuAbschluss Kirchacker

21. Dez. - 5. Jan. Weihnachtsferien

Januar '20 7. Turnbeginn Kirchacker

Weitere aktuelle Infos auf unserer Website www.stve.ch



Sponsoren AirTrack Pro - STV Eschenbach

Elektro Egli ELEKTRIK • TELEMATIK	thoma-kran Kranarbeiten & Transporte	Stekon Ihre Ideen Schreinererei	Merki Mechanik und Apparatur
RAIFFEISEN Raiffeisenbank am Ricken	thomakran ag Kranarbeiten & Transporte	ALDO ZUGLIANI Mech. Werkstätte - Schlosserei	ARTHO AG artho-ag.ch
Holzbau Wagen AG Zimmerei • Schreinererei	stieger TECHNISCHE AG Mech. Werkstätte • Schlosserei	Patrick Oberholzer www.patrickoberholzer.ch	

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 Eignungstest für Getu

Aufbauphase Herbst - bis Weihnachtsferien

- Zwei Training jeweils Dienstag und Samstag
- Ferientraining letzte Herbstferienwoche für Turnshow
- Erster Auftritt an der Turnshow

Leistungstraining ab Anfang Jahr

- Einstufung Kategorie K1
- 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

Eignungstest

- Haltung / Spannung: Kernposen CIS, Kopfstand, Liegestütz
- Kraft: Klettern, Stützlaufen, Rumpfbeugen
- Beweglichkeit: Spagat, Brücke, Hüft- und Schulterwinkel
- Orientierung: Bänklilaufen blind, Rollen, Drehungen
- Kognitiv: Konzentration, Aufnahmefähigkeit, Verhalten