



TV Langendreer 1882

www.tv-langendreer.de



...Breitensport Mädchenturnen ...

von 10 bis 12 Jahren

immer freitags von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

in der Sporthalle an der Stiftstraße in Bochum Langendreer

Team: Vanessa

Die Inhalte der Gruppe „Breitensport Mädchenturnen“ sind: die Grundlagen des Turnens (z.B. Rolle vorwärts oder rückwärts; Rad; Handstand) bzw. Geräteturnen, richtig zu erlernen und ausführen zu können. Dabei wollen wir die Beweglichkeit und das Gleichgewicht, sowie die Kraft und die Ausdauer fördern und steigern. Diese erlernten Grundlagen können dann in einem jährlich stattfindenden Wettkampf für Jungen und Mädchen, die einmal in der Woche trainieren, professionell beurteilt und gemessen werden.

Euer Trainerteam setzt keine Grundkenntnisse an die Teilnehmerinnen voraus, außer Spaß und Interesse am klassischen Turnen. Wir freuen uns über jedes neue Mädchen welches Interesse hat bei uns mit zu machen.

Unsere Gruppe bietet die Möglichkeit an folgenden Geräten zu turnen:

- Boden
- Balken
- Reck bzw. Barren
- Sprung (Bock oder Pferd)
- Allgemein Großgeräte (z.B. Trampolin)

Was wir in der Trainingsstunde aufbauen und trainieren hängt von Größe der Teilnehmeranzahl und der Stimmung unserer Mädchen ab.

Die Gruppe besteht in der Regel aus ca. 10 bis 20 Mädchen und wird von Gruppenhelferinnen betreut.

Parallel trainieren auch unsere Wettkampfmädchen freitags in der Halle an der Stiftstraße. Diese Gruppe wird auch von ausgebildeten Trainern geleitet.