



Ammersee-Sportverein Dießen e.V.

Liebe Turner/innen, liebe Eltern,

wir haben einmal die allgemeinen Regeln fürs Turntraining zusammengefasst. Wir bitten diese einzuhalten um ein sicheres und effektives Training durchführen zu können. Bei Fragen stehen wir euch gerne zur Verfügung

Regel Nummer 1 wir sind pünktlich und machen uns in der Umkleide zum Training fertig, das heißt: wir ziehen unser Turngewand (Turnanzug oder Leggin mit T-Shirt) an. In der kälteren Jahreszeit haben wir auch Socken dabei. Wir binden die Haare zusammen. Schmuck oder andere Wertsachen haben wir zu Hause gelassen. Wir sind überwiegend barfußturnend, wer Schuhe benötigt, bitte leichte Schläppchen oder Socken.

Regel Nummer 2. Wir sind freundlich, höflich und nett zueinander. hilfsbereit wo wir können, lachen niemanden aus, feuern uns an dem was wir tun.

Regel Nummer 3. wir sind fleißig, auch beim Dehnen, denn wir wissen: nix geht von allein.

Regel Nummer 4. wir hören auf unsere Trainer/in, Assistenten und Vorturner/innen, denn von Ihnen wollen wir lernen.

Regel Nummer 5. wir halten Ohren und Augen auf, damit wir Gefahren früh erkennen.

Regel Nummer 6 Trinkpausen machen wir mit unserer Gruppe zusammen, bitte verzichtet auf Süßigkeiten und süße Getränke. Es soll ausschließlich Wasser in eurer Trinkflasche (keine Glasflasche) sein, denn bei kleinen Unfällen in der Umkleide klebt immer der Fußboden und die Scherben tun ihr Übriges.

Regel Nummer 7 Geräte – das betrifft unsere Vereinsgeräte aber auch die Geräte der Gemeinde, die wir auch nutzen dürfen. Bitte geht sorgsam damit um, denn sie sind in der Anschaffung sehr teuer, außerdem haben wir keinen Nutzen daraus, wenn sie beschädigt werden. Bitte sagt euerem Übungsleiter wenn ihr einen Schaden entdeckt oder mal etwas passiert. Das ist alles nicht schlimm. Es wird erst schlimm, wenn etwas kaputt ist und dann ein dritter einen Schaden daraus hat. Mit den Rollbrettern darf nur mit Erlaubnis gefahren werden. Das Spielen und herum klettern im Geräteraum sowie auf der Tribünenwand und auf den Transportwägen ist aus Sicherheitsgründen verboten!

Regel Nummer 8 Abbauregeln. In der MZH wird am Montag von der ersten und zweiten Gruppe aufgebaut, die dritte Gruppe räumt ab. Im ASG wird auf und abgebaut von der jeweiligen Gruppe. Helft zusammen, dann geht es schneller und es bleibt noch etwas Zeit zum Hockey spielen oder Sonstigem.

Regel Nummer 9 Die Wettkampfturner/innen sollten immer regelmäßig ins Training kommen um gezielt und sicher neue Elemente zu erlernen, alte zu festigen und sich gut auf die Wettkämpfe vorbereiten zu können d.h. mindestens 2x in der Woche, an den festgelegten Trainingszeiten. Für F- und E- Jugend Montag und Freitag, für D- und C-Jugend, Montag und Donnerstag bzw. Mittwoch und Donnerstag. Ein zusätzliches Training zur Wettkampfvorbereitung wird entsprechend angeboten und sollte auch genutzt werden. Gerne darf jede/r ein drittesmal ins Training kommen wenn es seine Zeit erlaubt. Voraussetzung hierfür ist selbstständiges Trainieren.

Wir danken für Euer Verständnis und wünschen euch weiterhin viel Spaß und Erfolg im Turnen.

Euer Trainerteam