



Hinweise zum Tumblingcamp vom 29.04. bis 01.05.2011

Das Tumblingcamp wird in verschiedenen Gruppen durchgeführt. Die Gruppen trainieren zeitgleich und haben auch zeitgleiche Essenspausen.

Um Verletzungen zu vermeiden, bitten wir Euch, den Anweisungen der Coaches im Camp Folge zu leisten. Bitte achtet darauf, dass Eure Cheerleader keinen Schmuck tragen. Außerdem bitten wir um zweckdienliche Sportbekleidung. In der Tumblinghalle sind keine Sportschuhe erlaubt.

In den verschiedenen Gruppen werden verschiedene Elemente trainiert, daher sind auch verschiedene Voraussetzungen erforderlich. Jeder Teilnehmer kann nur für eine Gruppe gemeldet werden. Bitte achtet zur Sicherheit der Teilnehmer darauf, dass die einzelnen Voraussetzungen von den Teilnehmern erfüllt werden.

Für alle Gruppen gilt jedoch, dass die Coaches vor Ort davon ausgehen, dass die Teilnehmer die entsprechenden Elemente lernen wollen. Ein Wochenende ist ein kurzer aber intensiver Zeitraum, es kann also nicht garantiert werden, dass die Teilnehmer die Elemente nach diesem Wochenende technisch korrekt und selbständig ausführen können, aber die Grundlagen sind vorhanden, die für das weitere Training verwendet werden können. Weiterhin bitten wir euch zu berücksichtigen, dass dieses Wochenende sehr trainingsintensiv wird und die Teilnehmer daher in guter körperlicher Verfassung sein sollten.

Gruppe – Flic Flac

In dieser Gruppe werden die Grundlagen für den Flic Flac vermittelt. Die Techniken des Flic Flac werden erlernt und trainiert. Es wird als turnerische Fähigkeit vorausgesetzt, dass die Teilnehmer den Handstand und eine Brücke sicher beherrschen und kontrolliert ausführen können. Vorteilhaft wäre, wenn die Teilnehmer eine Radwende beherrschen. Hier ist es besonders wichtig, dass die Teilnehmer das Element erlernen wollen und keine Angst vor der Ausführung haben.

Gruppe – Salto und Schraube

In dieser Gruppe werden die Grundlagen für den Salto (gehockt und/oder gestreckt) vermittelt, sofern diese beherrscht werden, wird die Schraube vermittelt. Die Grundlagen und Techniken werden erlernt und trainiert. Es wird als turnerische Fähigkeit vorausgesetzt, dass die Teilnehmer turnerische Vorkenntnisse haben, dazu gehört die saubere Ausführung der Radwende, ein sehr gutes Körperbewußtsein und –spannung sowie eine gute Sprungkraft. Diese Elemente werden auch Bestandteil des Trainings sein. Vorteilhaft wären Erfahrungen in anderen Turnelementen wie Handstandüberschlag oder Flic Flac ohne Hilfestellung. Hier ist es besonders wichtig, dass die Teilnehmer das Element erlernen wollen und keine Angst vor der Ausführung haben.

Wir möchten an dieser Stelle ausdrücklich darauf hinweisen, dass die Coaches die angegebenen Voraussetzungen kontrollieren.

An diesem Wochenende stehen erfahrene Coaches zur Verfügung und auch die räumlichen Voraussetzungen sind optimal. Neben dem Erlernen des Elementes, werden die Teilnehmer auch lernen sichere Hilfestellungen zu geben.

Einzelpersonen aus Teams anzumelden macht hier also Sinn. Für coaches besteht die Möglichkeit am Samstag Abend 4 UE als Verlängerung für die C-Lizenz bzw. als Fortbildung durchzuführen.