



Informationen / Richtlinien zum Sportaerobictraining für Eltern und Sportler beim TuS Bommern 1879 e.V.

Das Sportaerobic-Training des TuS Bommern ist vom Prinzip her **wettkampfsportlich** ausgerichtet und geht mit dem Ziel einher, erfolgreich an nationalen (für leistungssportliche Sportler ggfs. auch internationale) Wettkämpfen teilzunehmen.

Für die Sportler ist dies **mit vielen schönen Aspekten** verbunden. Der gemeinsame Sport bietet vieles, worauf sich jeder Einzelne freuen kann:

- ⇒ gemeinsame Fahrten in der Freizeit und zu Wettkämpfen
- ⇒ Showauftritte, Präsentationen
- ⇒ Spaß während der Fahrten, des Trainings, in der Freizeit
- ⇒ viele Eindrücke, Ereignisse, Erlebnisse
- ⇒ Zusammengehörigkeitsgefühl, Gemeinschaft, Sozialkontakte...
- ⇒

Jedoch ist die Teilnahme am Sportaerobic-Training des TuS Bommern, wie in jedem Wettkampfsport, auch **mit Pflichten** verbunden, die sich von freizeitsportlichen Trainingsprinzipien und –einstellungen abgrenzen.

Bei der Sportaerobic handelt es sich um eine **Turnsportart**, in welcher Mannschaften und Formationen einen hohen Stellenwert haben. Das Training ist konzeptionell und die einzelnen Trainingseinheiten bauen aufeinander auf. Aus Fairness auch den anderen Sportlern der Formation gegenüber muss gewährleistet sein, dass **immer** alle Mitglieder einer Formation an **allen** Trainingseinheiten sowie an der **kompletten Trainingseinheit** (vom gemeinsamen Trainingsbeginn bis zum gemeinsamen Trainingsende) teilnehmen. **Demnach muss dem Training eine hohe Priorität in der Wochen- und Tagesplanung eingeräumt werden.** Sollte ein kontinuierlicher Termin außerhalb der Sportaerobic zeitgleich zu den Trainingseinheiten stattfinden, ist eine Teilnahme beim Sportaerobictraining des TuS Bommern nicht möglich, die Aufnahme in eine der Formationen kann nicht erfolgen und ein Start an Wettkämpfen ist ausgeschlossen. Kann ein Sportler nicht am Training teilnehmen (mögliche Gründe sind Krankheit oder schulische Veranstaltungen), so muss er sich **persönlich und unter Angabe des Grundes** beim jeweiligen Trainer abmelden.

Entscheidet sich ein Sportler dazu am Wettkampfsport Sportaerobic des TuS Bommern teilzunehmen, **verpflichtet** er sich demnach zu Folgendem:

- ⇒ Regelmäßige Teilnahme am Training (siehe Veröffentlichung zu den Trainingszeiten)
- ⇒ Teilnahme am Training während der gesamten Trainingseinheit
- ⇒ Teilnahme an Wettkämpfen auf Landesebene/Bundesebene
- ⇒ Teilnahme bei Showauftritten
- ⇒ Erfüllen der „Hausaufgaben“ *

* Bei den „Hausaufgaben“ handelt es sich um vom Trainer gestellte individuelle Übungsaufgaben, die vom Sportler selbstständig **täglich zu Hause** (Beweglichkeits- sowie Krafttraining) durchgeführt werden sollen, um die Kondition des Sportlers zu verbessern. Zudem müssen sich die Sportler Kenntnisse über die sportartspezifischen Regeln und Richtlinien aneignen.

Start bei Wettkämpfen

Ein Team, welches bei einem Wettkampf antritt, beinhaltet ggfs. auch Ersatzstarter. Das bedeutet für jeden einzelnen Sportler, dass nicht gewährleistet ist, dass er bei einem Wettkampf wirklich zum Einsatz kommt. Die Entscheidung, ob ein Sportler an einem Wettkampf teilnimmt und wer Starter bzw. Ersatzstarter ist, wird durch das Trainerteam entschieden.

Einteilung in Kategorien / Formationen / Level

Das Leistungsvermögen in der Sportaerobic ist durch ein nationales Levelsystem, strukturiert, in welches die Sportler vor dem ersten Start einer jeden Wettkampfsaison von den Trainern eingeteilt werden müssen. Die Pflichtanforderungen an Schwierigkeitselementen sind in jedem dieser Level unterschiedlich. Demnach unterliegt jeder Level einem unterschiedlichen Ansatz, Ziel und Trainingsumfang.

Nationale Levelteilung	Zielsetzung und Jahreshöhepunkt	empfohlene Trainingsumfänge (Richtwerte für Altersklasse 12-14)
<u>leistungssportlicher Ansatz</u>		
Level 1 (nach den Anforderungen der internationalen Richtlinien der FIG)	⇒ Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft ⇒ Teilnahme am Bundeskadertest ⇒ Erreichen des Landeskaderstatus NRW	⇒ 4 mal wöchentlich ⇒ ggfs. Training in Turnzentren und Kadertraining
Level 2	⇒ Teilnahme am Bundesfinale	⇒ mind. 3 mal wöchentlich
<u>breitensportlicher Ansatz</u>		
Level 3	⇒ Teilnahme an Ranglistenturnieren	⇒ mind. 2 mal wöchentlich
Aerobic Dance / Aerobic Step		

Die Entscheidung in welche Trainingsgruppen / Formation / Kategorie und in welchen Level ein Sportler eingeteilt wird, ist abhängig von folgenden Komponenten und wird von den Trainern getroffen:

- ⇒ bei Neuaufnahme in die Gruppen: die sportliche Vorbildung
- ⇒ das Leistungsvermögen im Allgemeinen
- ⇒ die tatsächlich im Training erbrachte sportliche Leistung
- ⇒ die Trainingseinstellung im Allgemeinen, bedeutet:
 - regelmäßige Teilnahme am Training
 - Motivation, Trainings-/Leistungsbereitschaft
 - Konzentrationsvermögen

Neuaufnahme in die Trainingsgruppen / Probetraining / Voraussetzung zur Teilnahme am Training

Die Anmeldung zur Aufnahme in die wettkampforientierten Trainingsgruppen ist **ausschließlich** nach vorheriger Anmeldung per eMail an Jochen Iseke möglich.

Jochen.Iseke@tus-bommern.de

Bei den ersten Trainingseinheiten handelt es sich um ein Probetraining. Nur wenn die Voraussetzungen in allen Bereichen Beweglichkeit, Koordination und Kraft erfüllt werden, erfolgt die Aufnahme in die Trainingsgruppe. Zudem müssen die Eltern durch ihre Unterschrift bestätigen, dass sie mit den genannten leistungssportlichen Richtlinien einverstanden sind. Aufgrund der Jahresplanung ist eine Neuaufnahme in die Trainingsgruppen nach Beendigung der nationalen Wettkampfsaison (in der Regel im Juni) von Vorteil.

Übersicht Aufnahmevoraussetzungen nach Altersklassen (bei Neuaufnahme in die Wettkampfgruppen)	
AK 9-11	⇒ 2-4 Jahre Aerobictraining oder wettkampforientiertes Training in einer anderen ästhetisch-kompositorischen Sportart (Kunstturnen, RSG, Turniertanz etc.)
AK 12-14	⇒ 5-7 Jahre Aerobictraining oder wettkampforientiertes Training in einer anderen ästhetisch-kompositorischen Sportart (Kunstturnen, RSG, Turniertanz etc.)
AK 15-17 AK 18 +	⇒ 8-10 Jahre Aerobictraining oder wettkampforientiertes Training in einer anderen ästhetisch-kompositorischen Sportart (Kunstturnen, RSG, Turniertanz etc.)

Wettkampfsport und Schule

Wir weisen darauf hin, dass jede wettkampforientierte Ausrichtung eine Doppelbelastung hinsichtlich Training / Schule darstellen kann. Je höher der leistungssportliche Anspruch, desto größer wird diese Doppelbelastung für den Sportler.

Wettkampfsport und Kosten

Die wettkampforientierte Ausrichtung einer Sportart ist mit Kosten (Kleidung, Fahrten, Unterkünfte etc.) verbunden, die nur zum Teil vom Verein übernommen werden.

„Zweitsportarten“ neben der Sportaerobic

Zumindest in der leistungssportlichen Ausrichtung der Sportaerobic stellen Zweitsportarten, welche auf Wettkampfebene durchgeführt werden, eine zusätzliche Belastung dar. Mit großer Wahrscheinlichkeit kommt es zu Überschneidungen bei Trainingszeiten und Wettkampfterminen. Ebenso kann eine Zweitsportart zu einem Übertraining sowie zu einem Anstieg der Verletzungsgefahr führen. Aus diesem Grund bitten wir darum von wettkampforientierten Zweitsportarten Abstand zu nehmen. In jedem Fall muss jedoch darauf geachtet werden, dass bei einer kontinuierlichen Ausübung sonstiger Freizeitaktivitäten hinsichtlich der Terminkoordination darauf geachtet wird, dass der Sportaerobic **immer** die höchste Priorität zukommt.

Training in den Ferien:

Das Training in den Ferien findet grundsätzlich, wenn auch mit ggfs. geringeren Trainingsumfängen, statt. Die Sportler sind dazu angehalten das Training in den Ferien wahrzunehmen, sofern sie nicht verreist sind. Trainingspausen von bis zu sechs Wochen sind im Wettkampfsport ohne Leistungsabbau nicht möglich:

Ausscheiden aus den Trainingsgruppen:

Ein „Aufhören“ mit der Sportaerobic ist nur nach einer Wettkampfsaison (in der Regel im Juni) möglich. Sollte ein Sportler innerhalb bzw. unmittelbar vor der Wettkampfsaison aufhören, so gefährdet dieses die gesamte Formation und somit die Arbeit des gesamten Jahres!

Allgemeine Richtlinien zum Sportaerobictraining:

- ⇒ Alle Sportler nehmen mit absoluter Regelmäßigkeit an **allen** Trainingseinheiten teil. Dem Sportaerobictraining wird eine hohe Priorität eingeräumt und fest in den Wochenablauf / Tagesablauf des Sportlers eingeplant.
- ⇒ Sollte ein Sportler nicht am Training teilnehmen können, so wird er bitte **unter Angabe des Grundes rechtzeitig im Vorfeld** abgemeldet.
- ⇒ Alle Sportler finden sich rechtzeitig und zum Training vorbereitet (in Sportkleidung, mit geschnürten Schuhen, ohne Schmuck, mit fixierten, zusammengebundenen Haaren) **pünktlich zu Trainingsbeginn im Innenraum** der Sporthalle ein, sodass die Sportler wirklich die reine Trainingszeit zur Verfügung haben und nicht wertvolle Trainingszeit mit Umziehen und Vorbereitungen verloren gehen. (Beispiel: 15:00 Uhr Trainingsbeginn bedeutet, dass um 15:00 Uhr das gemeinsame Aufwärmen beginnt).
- ⇒ Sportler und Eltern nutzen bitte **immer** den **Sportlereingang seitlich**, der zu den Umkleiden der großen Sporthalle führt. Falls die Sportler abgeholt werden, warten die Eltern bitte auf der Empore oben bei den Umkleiden. Das Warten auf der Tribüne bzw. das Betreten der Halle durch den unteren Haupteingang würde Unruhe bringen und die Kinder vom Training ablenken.

⇒ Bei Neuaufnahme in die Sportaerobicgruppen benötigen wir von jedem Sportler zur Beantragung des Startpasses ein Passbild (4,5 cm X 3,5 cm, nicht älter als ein Jahr und ohne Stempelaufdruck) sowie die Kopie eines Nachweises der Meldebehörde oder eines amtlichen Dokumentes (Reisepass, Personal- oder Kinderausweis).

Sonstiges:

- ⇒ Im vorliegenden Text wurde immer die männliche Form gewählt, obwohl die Sportaerobic in Deutschland nahezu ausschließlich weiblich geprägt ist. In anderen Nationen ist dies nicht der Fall. Grundsätzlich wird in Sportaerobicformationen nicht zwischen männlich und weiblich unterschieden.

Männliche Aerobicsportler sind sehr willkommen!

- ⇒ Weitere Informationen über Sportaerobic finden sich hier:

<http://www.tus-bommern.de/sportaerobic.html>

<http://www.dtb-online.de/portal/hauptnavigation/sportarten/aerobic.html>

<http://wtb-aerobic.de/>

<http://www.aerobicwiki.de/>

- ⇒ Eine Sammlung an Sportaerobicvideos im Internet findet sich hier:

<https://www.youtube.com/user/figchannel>

<http://www.youtube.com/user/SportaerobicChannel>

- ⇒ **Wir danken allen Eltern für ihr ehrenamtliches Engagement und dass sie die leistungssportliche Ausrichtung ihres Kindes unterstützen. Ohne dieses Engagement und diese Unterstützung ist Leistungssport nicht möglich.**

Das Trainerteam Sportaerobic

Trainingsleitung	Organisatorische Leitung
Jochen Iseke 0170-2416761 Jochen.Iseke@tus-bommern.de	Bettina Raasch 0174-3626206 Bettina.Raasch@tus-bommern.de

Die Sportler benötigen für jede Trainingseinheit...

⇒ **Socken**

⇒ feste Sportschuhe (Bettina Raasch hat eine Liste über verschiedene Modelle in allen Preislagen).

⇒ enganliegende, die Knie bedeckende Sportkleidung (Turnanzüge in Kombination mit Strumpfhosen oder eng anliegend T-Shirts / Tops, Leggings)

⇒ **Knieschoner** und **ggfs. Bandagen** für die Handgelenke (sind beim Elementetraining von Vorteil)

⇒ **Handtuch** zum Unterlegen

⇒ ausreichend **Haarbänder,** **Haarspangen,** **Haarreifen** etc. zum Fixieren der Haare und auch einzelner Strähnen

⇒ für den Sport geeignete **Getränke** (Wasser, Saftschorlen)

Antrag zur Aufnahme in die wettkampforientierten Gruppen Sportaerobic des TuS Bommern 1879 e.V. für die Wettkampfsaison 2016.

(Name des Kindes)

(Geburtsdatum)

(Telefonnummer inkl. Vorwahl)

(Mobilnummer)

(Emailadresse)

(Straße, Postleitzahl, Ort)

Nur auszufüllen bei Neuaufnahme in die Trainingsgruppen:

Das Kind ist leistungssportlich aktiv seit: _____

In welcher Sportart: _____

Gesundheitliche Einschränkungen /
regelmäßige Einnahme von Medikamenten nein () ja ()

falls ja, welche Einschränkungen / Medikamente?

Ich habe zur Kenntnis genommen, dass es sich bei den Sportaerobicformationen des TuS Bommern um wettkampforientierte Formationen handelt. Die Teilnahme am Sportaerobictraining ist somit mit gewissen Richtlinien und Pflichten verbunden ist. Die oben genannten Informationen/Richtlinien zum wettkampforientierten Sportaerobictraining für Eltern und Sportler habe ich gelesen und ich bestätige durch meine Unterschrift, dass ich diese in vollem Umfang akzeptiere.

(Datum und Unterschrift(en) der Eltern)

(Bitte diesen Antrag ausdrucken, ausfüllen und bei Bettina Raasch abgeben.)