

## **Sprunggruppe**

### **Anforderungen**

Ein Sprungturner/in bringt mit:

- Schnell- und Sprungkraft
- gute Koordination
- Ausdauer und Disziplin
- Körperspannung

### **Allgemeine Anlässe des Turnvereins Dagmersellen Aktive**

- Go In 6 Weeks (Nachmittag / Abend)
- Regionenmeisterschaft (Samstag und Sonntag, ganzer Tag)
- Turnwettkämpfe und Turnfeste (einzelne Tage und ganzes Wochenende)
- Schnellster Dagmerseller / Sporttag (Freitag; ab 13.00 Uhr)
- Winter-/ Sommeranlass Jugend
- Turnshow – Vereinsmeisterschaft – Jugendlager (drei Jahresrhythmus)

### **Obligatorische Anlässe der Sprunggruppe**

- Wöchentliche Trainings inklusive Turnwerkstatt Besuche, sowie individuelle Zusatztrainings
- Trainingsweekend Aktive (ganzes Wochenende)
- Bis zu 4 Wettkämpfen in der Saison und Turnfestwochenende

### **Freiwillige Anlässe**

- Skitag Jugend/Aktive
- Skiweekend Aktive
- Sommeranlass Jugend/Aktive
- Jugendlager (alle drei Jahre)
- Weihnachtsfeier Aktive
- Turnerreise
- Leiterkurse / Wertungsrichterkurse

## Trainingszeiten und Ziele

- Freitag, 21.00 – 22.00, ganzes Jahr und Dienstag, 21.00 – 22.00 jeweils von Februar bis Juli
- diverse Zusatztraining in der Turnwerkstatt oder Turnhalle Dagmersellen
- Wir verfolgen jeweils unser Saisonziel, welches wir anfangs Jahr festlegen.
- Jedes Neumitglied wird gut in unser Team aufgenommen und integriert.
- Jedes Mitglied kann sich individuell weiterentwickeln und durch eine hohe Trainingspräsenz seine gesetzten Ziele erreichen

## Trainingsphilosophie

*Wir pflegen einen respektvollen Umgang innerhalb unserer Gruppe und begegnen uns auf Augenhöhe*

## Interne Regelungen:

- Grundsätzlich gilt, dass jedes Training als obligatorisch angesehen wird
- Das Aufwärmen vor dem Training erfolgt durch die Turner/innen selbstständig.
- Abmeldungen, welche nicht zu verhindern sind, müssen über das Abmeldetool Teamplanbuch bis um 18.00 Uhr kommuniziert werden.
- Gründe, weshalb am obligatorischen Training nicht teilgenommen werden kann:
  - Krankheit / Verletzung
  - Arbeit / Weiterbildung
- Die Wettkämpfe sind obligatorisch. Kann man nicht teilnehmen, ist dies mit dem Leiterteam frühzeitig zu besprechen!

## Hauptleiter

Leonie Häller  
Reckenbühl 2  
6265 Dagmersellen  
079 920 51 93  
leonie.haeller@hotmail.ch

Eva Meier  
Bifangstrasse 21a  
5430 Wettingen  
078 854 34 80  
eva.meier17@gmx.net

Corinne Scherrer  
Haldenfeld 1  
6253 Uffikon  
079 462 64 55  
corinne.scherrer@hotmail.com