

# Trainingsregeln

Kunstturnerinnen-Riege BTV Bern



## Trainingsbesuch

Die vereinbarten Trainings sind verbindlich einzuhalten. Begründete Abwesenheiten müssen frühzeitig den verantwortlichen TrainerInnen gemeldet werden (Ferien, Krankheit, Unfall).

Im Training wird das Tragen eines Turnkleides erwartet.

Die Ernährung und die Zwischenverpflegungen während und um das Training sind gesund zu gestalten. Stark zuckerhaltige Nahrungsmittel sind während dem Training nicht geeignet.

## Pünktlichkeit

Es wird erwartet, dass alle pünktlich im Training erscheinen. Ein gemeinsames und professionelles Aufwärmen ist für die Trainingsqualität und Vorbeugung von Verletzungen unerlässlich. Die kommunizierten Trainingszeiten nennen den Trainingsstart (Angezogen, bereit in der Halle zum „Einstehen“). Im Gegenzug sind die TrainerInnen bemüht, die Trainings pünktlich zu beenden. Ein frühzeitiges Abholen von Turnerinnen bedingt einer vorgängigen Absprache mit der TrainerIn.

## Commitment/ Engagement

Die Eltern sind vor allem bei den kleineren Turnerinnen ein wichtiger Bestandteil der erfolgreichen Zusammenarbeit mit der Riege. Wir bitten die Eltern, ihre Turnerinnen positiv zu unterstützen und sich über die Intensität dieser Sportart und das Commitment, welches von vielen Seiten gegeben werden muss, bewusst zu sein (Turnerin, Eltern, Trainer/Innen).

## Sicherheit der Turnerinnen

Ablenkung während dem Training erhöht das Risiko von Stürzen und Verletzungen. Die Eltern werden deshalb gebeten, die Turnerinnen rechtzeitig in die Turnhalle zu begleiten aber während der ganzen Trainingszeit abwesend zu sein. Die Turnerinnen können sich dadurch durchgehend und ohne Ablenkung sicherer auf das Trainingsgeschehen konzentrieren.

## Involvierung der Eltern

Die TrainerInnen sind für die konsequente Umsetzung des Trainingsplans verantwortlich. Die Eltern nehmen daher nicht aktiv am Trainingsgeschehen teil, ausser es wurde vorangehend mit der Cheftrainerin eine Abmachung zur Unterstützung des Trainings getroffen (HilfsleiterInnen).

Für Gespräche werden die Eltern gezielt eingeladen oder die TrainerInnen können auf Wunsch der Eltern zu einem Gespräch angefragt werden. Diese finden immer ausserhalb der Trainingszeiten statt und dienen für Besprechungen bezüglich Qualität, allfälligen Problemen, Erwartungen, Zielsetzungen oder Trainingsintensivität der Turnerinnen.

Sämtliche Anliegen bezüglich dem Training oder den TrainerInnen sind zuerst an den / die HauptleiterIn der Turnerin zu melden. Sollte dies nicht zielführend sein, können die Cheftrainerin oder als letzte Instanz die Präsidentin oder der / die Technische LeiterIn angesprochen werden.

## Wettkämpfe

Von der Riegenleitung werden 5 obligatorische Wettkämpfe vorgegeben. Der Lerneffekt an Wettkämpfen ist enorm. Mit der Erfahrung wächst das Können und das Selbstvertrauen stetig. Es wird zudem erreicht, dass die Kunstturnerinnen-Riege BTV Bern in allen Programmen als Team antritt und die Turnerinnen sich gegenseitig am Wettkampf unterstützen können.

An Wettkämpfen werden Turnerinnen ausschliesslich durch die TrainerInnen betreut. Eine Kontaktaufnahme mit der Turnerin ist während der gesamten Wettkampfzeit zu unterbinden, da Zuwiderhandlungen zu einer sofortigen Disqualifikation der Turnerin durch die Wettkampfgorganisation führen können.