

Trainingsorganisation / Trainingsanweisungen RG Holbein

3 Trainingskategorien:

- Minis
- Grundtraining rhythmische Gymnastik
- Leistungstraining für Fortgeschrittene

Einteilungskriterien:

- Leistungsstufe für Fortgeschrittene:
 - Bereitschaft zu 3-4 Trainings pro Woche
 - Bereitschaft an Wettkämpfen teilzunehmen (rhythmische Gymnastik)
 - Leistungsbeurteilung durch Trainerin (**Potential und Leistungswille**)
- Grundstufe:
 - Bereitschaft zu 2 Trainings pro Woche
- Einsteiger:
 - 1 Training pro Woche
- Minis:
 - Kinder ab 3¹/₂ Jahren

Die Kinder werden nach den obigen Kriterien durch die Trainerin in 3 verschiedene Trainingskategorien eingeteilt. Es wird erwartet, dass die Kinder an allen für sie vorgesehenen Trainings teilnehmen. Falls das Kind an einem Training verhindert ist, wird gebeten, das Kind möglichst frühzeitig bei der Trainerin abzumelden (Telefonnummer Anna 079 634 56 70, SMS genügt). Ohne andere Vereinbarung mit Anna sind die Trainingszeiten exakt einzuhalten. Wer zu spät ins Training kommt, wärmt sich ausserhalb der Turnhalle selbständig auf und wird 10 Min nach offiziellem Trainingsbeginn in die Turnhalle eingelassen. Zu allen Trainings sind alle eigenen Handgeräte mitzubringen (Reifen nach Absprache). Für das Training müssen die Haare zusammengebunden werden. Zum Training sind enganliegende Turnkleider und Gymnastikspitzen zu tragen.

Gymnastinnen der Leistungsstufe:

Um gesundheitlichen Schäden vorzubeugen, ist eine jährliche Kontrolle bei einem Sportarzt erforderlich.