



Aufstrebend in Bewegung

Sport Konzept Kunstturnen Frauen

Release	Date	Author	Reviewer
1B	04.12.2015	Arielle Salomon	RLZO: Vorstand und Trainer STV- FSG: Chef Spitzensport Nachwuchschef

(Änderungen bleiben dem RLZO vorbehalten)

Vorwort

Das Sportkonzept RLZ Ostschweiz (RLZO) basiert auf dem Spitzensportkonzept 2009 bis 2016 des STV, sowie den Anpassungen welchen den regionalen Bedürfnissen der Ostschweiz entsprechen.

Das RLZO Sportkonzept wird aufgrund der STV Vorgaben und den Zielsetzungen durch das RLZO definiert und erlassen.

Die wichtigsten Eckpunkte des RLZO Sportkonzepts erstellt das RLZO in einem Sportreglement, welches durch die DV erlassen wird.

Aufgaben

Das RLZO steht für die Förderung und Ausbildung der Turnerinnen. Das erklärte Ziel ist, die Athleten so auszubilden, dass sie den Übertritt in ein Schweizerisches Kader erreichen. Das bestreiten von nationalen und internationalen Wettkämpfen gilt als Bestandteil der Ausbildung. Die Turnerinnen und Turner des RLZO trainieren wöchentlich ca. 25 Stunden und geben alles, um für die Schweiz an Junioren-Europameisterschaften oder Olympischen Jugendspielen teilnehmen zu können respektive sich für das Schweizerische Nationalkader zu empfehlen.

Die Nachwuchsförderung wird professionell gemäss dem Förderkonzept von Swiss Olympic und dem Schweizerischen Turnverband angeboten. Die kantonalen Trainingszentren (Satelliten/Partner) fördern die Nachwuchserfassung, trainieren lokal nach den Anforderungen/Vorgaben des RLZO und versuchen möglichst viele potentielle Athleten ins RLZO zu empfehlen.

Das RLZO bietet den Nachwuchshoffnungen in Wil eine zentrale Ausbildung für Schule & Sport.

Satelliten/Partner sollen als Heimzentrum die ins RLZO übergetretenen Athleten weiter als Mitglieder pflegen, jedoch von finanziellen Pflichten gegenüber dem Heimzentrum absehen. RLZO Athleten leisten finanzielle Verpflichtungen gegenüber dem RLZO.

Das RLZO ist vom Schweizerischen Turnverband als Regionales Leistungszentrum anerkannt.

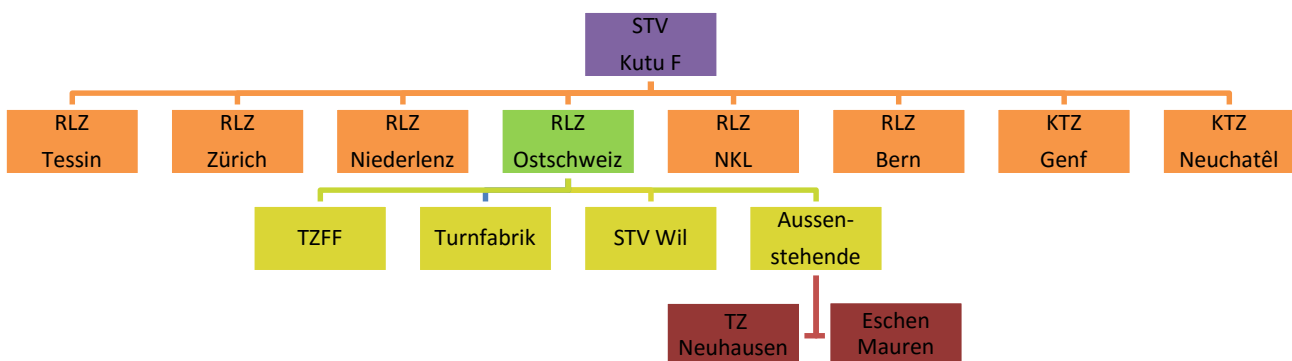
- Gehört zu den besten Trainingszentren der Schweiz.
- Macht sich zur Aufgabe, begabte Turnerinnen auf den Hochleistungssport vorzubereiten und auf dessen Weg zu betreuen.
- Versieht die Athletinnen mit dem nötigen athletischen-, technischen- und psychischen Rüstzeug, damit die Turnerinnen den hohen internationalen Anforderungen gewachsen sind.
- Fördert gemeinsame Aktivitäten im Männer- und Frauenkunstturnen, damit diese Sportarten gegenseitig voneinander profitieren können.

Ziele

- Kontinuierliche Rekrutierung und zentrale Ausbildung von Turnerinnen und Kaderturnerinnen
- Heranführung der Kaderturnerinnen an die nationale Spitze

Rekrutierung

Zurzeit bestehen rund um das RLZ Ostschweiz zwei Satelliten, welche das Leistungszentrum mit begabten Turnerinnen versorgen. TZ Fürstenland Frauen und die Turnfabrik. Ziel ist, das Satelliten/Partner Netzwerk auf 4-5 zu erweitern, um die notwendige jährliche Nachwuchszufuhr ins RLZO sicherzustellen. Weiter fördert ein starker Satellit/Partner-Netzwerk den Fortschritt und die sportliche Entwicklung untereinander.



Damit das RLZO permanent mit gutem Nachwuchs versorgt wird, nehmen die Satelliten/Partner eine wichtige Rolle in der Nachwuchsrekrutierung und Grundausbildung wahr. Die momentan gegebenen Strukturen in den Zentren müssen den Anforderungen entsprechend weiterentwickelt werden. Zudem muss die gute Infrastruktur vom RLZO ebenso für die Sichtung genutzt werden. In die Sichtung sollen auch die Geräteiegen mit einbezogen werden. Ein wichtiger Punkt ist nebst der Rekrutierung auch die Rückführung einer Athletin. Wenn eine Turnerin aus Leistungs- oder Motivations- oder Verletzungsgründen das RLZ verlässt, muss der Weg zurück ins Heimzentrum und in die Regelklasse organisiert und unterstützt werden. Es muss sowohl mit den Schulgemeinden als auch mit den Eltern des Turners eine individuelle Lösung gesucht. **Für die Rekrutierung begabter Turnerinnen wird ein Regionalkader RLZ-Ostschweiz betrieben.** Die Qualifikation für das Regionalkader erfolgt an einem zentralen, im RLZO durchgeführten Testtag. Mit Kaderbeiträgen, welche leistungsabhängig an die Satelliten/Partner ausbezahlt werden, wird ein finanzieller Anreiz geschaffen möglichst viele Turnerinnen im Regionalkader zu haben.

Geeignete Turnerinnen sollen kontinuierlich an den Trainingsbetrieb des Leistungszentrums herangeführt werden, indem sie anfangs mit ihren Heimtrainern an Trainingszusammenzügen eingeladen werden.

Beim Übertritt ins RLZ wird eine Athletenvereinbarung unterzeichnet, welche vertraglich die Zusammenarbeit mit dem Athleten/den gesetzlichen Vertretern und dem RLZO regelt.

Zusammenstellung Kaderzugehörigkeit Trainingsstandort

Richtlinie Vorschlag:

Alter	Einstufung	Anforderungen	Kader	Standort	Std./Woche
3-5	Spielturnen	Keine Turnerischen Anforderungen. Grosse Masse aus denen man geeignete Kinder aussuchen kann. Bewegen nach eigenem innerem Antrieb.		Satellit	1.5 - 3.0
6	EP	Spielerisch und doch zielgerichtetes bewegen an den Geräten. Viel Kraft und Beweglichkeit. Grundlagenaufbau.	Regionalkader	2-3 x Satellit 2 x im RLZO	6.0 – 12.0
7	EP	Grundlagentraining 1 (ab 8 Jahren NWK) Aufbautraining Nachwuchskader	Regionalkader	1 -2 x Satellit 3 x RLZO	12.0 – 18.0
8 – 12	P1-P3	Grundlagentraining Aufbautraining Nachwuchskader	Nachwuchskader	5 x RLZO	20.0 – 24.0
13-15	P3-P5	Aufbautraining Internationale Wettkämpfe	Nachwuchskader Juniorenkader	8-9 x RLZO	25.0 - 28.0
ab 16	P6	Anschlussstraining: Juniorenkader	Nationalkader	Abgabe ins VZ Magglingen	Bis 30

Bei Kindern, welche sich im Altersbereich zwischen drei- und fünf Jahren befinden, müssen die Satelliten/Partner geeignete- und dem Alter angepasste Angebote zur Verfügung stellen. In diesem Alter sollen die Kinder in erster Linie die Möglichkeiten bekommen, ihren Spieltrieb und Neugierde auszuleben und neu Bewegungserfahrungen zu sammeln. Die Art und Weise der kontinuierlichen und genügenden Nachwuchserfassung in diesem Altersbereich liegt in der Verantwortung der Satelliten/Partner. Ziel ist, dass jeder Satellit/Partner genügend Turnerinnen pro Jahrgang rekrutiert, um jährlich mind. zwei potentielle Turnerinnen oder mehr an das RLZO weiterzuempfehlen. Bei zwei Satelliten/Partner ergibt dies eine jährliche Athletenempfehlung von 4 Turnerinnen an das RLZO.

Ziel des RLZO ist es die Nachwuchstalente auf regionaler Ebene in einem U9 -Regional-Kader (REKA) zu sichten und zu selektionieren, welche die Aufnahmeprüfungen in die STV-Kader erst 2 Jahre später absolvieren müssen. Dieses Konzept lässt den Jugendlichen und Eltern genügend Zeit, um sich mit den hohen Anforderungen an die Spitzensportart Kunstturnen zu befassen und zu identifizieren. In den verbleibenden 2 Jahren steht auch genügend Zeit zur Verfügung, um die Turnerinnen seriös auf eine möglichst erfolgreiche Kaderprüfung vorzubereiten.

Turnerinnen des U9 Regional-Kaders trainieren in der Regel viermal wöchentlich, zum Teil im RLZO, zum Teil in den Vereinen. Es ist auch möglich, dass U9 Turnerinnen nur im RLZO trainieren. Für eine erfolgreiche Vorbereitung auf die Prüfungen ist es auf dieser Stufe besonders wichtig, dass alle involvierten Vereinstrainer einen engen Kontakt mit dem RLZO aufrechterhalten und die Trainingsformen sowie –ziele des RLZO übernehmen. Das RLZO, resp. die RLZO Cheftrainer sensibilisieren und führen die Satelliten/Partner-Trainer in dieser Zusammenarbeit.

Wir erwarten von Mitgliedern des Regionalkaders dieselbe engagierte, professionelle und zielgerichtete Arbeit, wie von Mitgliedern des Nachwuchskaders. Das RLZO gibt den minimalen Trainingsumfang der Mitglieder des Regionalkaders vor. Für die Turnerinnen ab 9 Jahre sind grundsätzlich die Trainings im RLZO zu absolvieren. Das RLZO kann jedoch bezüglich Trainingsformen und –bedingungen Ausnahmen gewähren, zum Beispiel für ein Training pro Woche im Verein. Die Ausnahmen sind mit dem RLZO zu vereinbaren, wobei das RLZO die Entscheidungskraft behält.

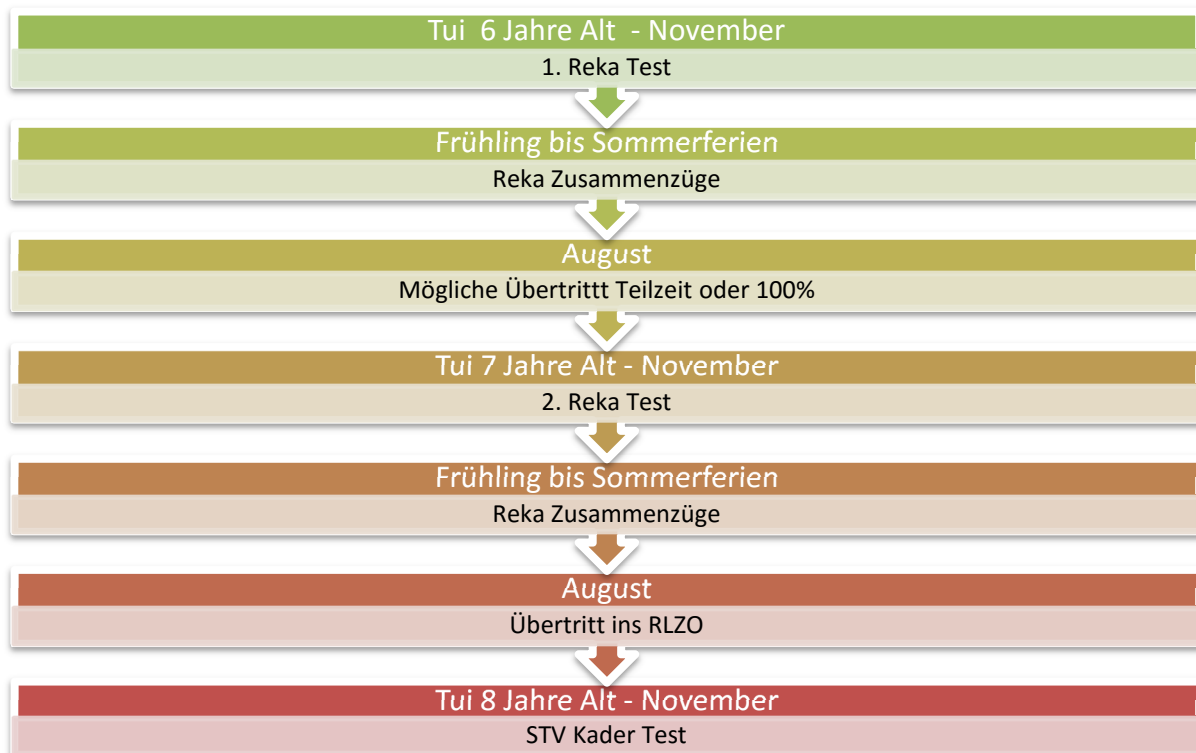
Mit dem Eintritt in den Regionalkader, ab dem sechsten Altersjahr, wird die Turnerin langsam in den Trainingsprozess des RLZO eingeführt.

Eine Turnerin im dreizehnten Altersjahr welche sich im schweizerischen Juniorinnenkader befindet, sollte täglich (an mindestens drei Tagen in der Woche 2x) im RLZO trainieren. Ein zweiphasiges Training wird schon den Nachwuchskader Turnerinnen empfohlen.

Medizinischer Untersuchung

Kurz nach dem Eintritt ins RLZO muss jeder Turnerin einem sportärztlichen Untersuchung unterzogen werden. Bei Fehlstellungen der Wirbelsäule oder anderen Gelenken, welche durch den Leistungssport zu Spätschäden führen könnten, steht die Gesundheit im Vordergrund und schliessen damit eine Aufnahme in das Leistungszentrum aus.

Aufnahmen Prozedere RLZO



Nach dem 1. REKA Test (November) nehmen die Turnerinnen an den REKA Zusammenzügen im ersten halben Jahr teil. Dort werden Sie mit gleichaltrigen Turnerinnen ca. einmal im Monat gemeinsam mit Ihren Vereins- Satellitentrainer unter der Leitung vom Cheftrainer RLZO geschult.

Im folgenden Schuljahr (August), hat die REKA Turnerinnen zweimal pro Woche oder zur 100% die Möglichkeit unter der Leitung eines technisch, methodisch und psychologisch ausgebildeten Trainers im RLZO zu trainieren. Die Trainingszeiten sind kindgerecht festgelegt. In dieser Phase erfolgt eine Angewöhnung an das neue Umfeld (Turnerin, Trainer, Trainingshalle, etc.).

In Gesprächen mit den Eltern (Elternabend) erfolgt ein gegenseitiges Kennenlernen, eine Information über die Struktur/Organisation des Zentrums, des Selektionsverfahrens und eine Abklärung der Elternbereitschaft, etc.

Nach ca. einem halben Jahr erfolgt der 2. REKA Test (November). Dabei werden die Kriterien wie: Athletik, Technik, Gleichgewicht, Konzentration, Differenzierung, Schnelligkeit, Risikobereitschaft, Wille, Mut, Körpermasse und –entwicklung, Trainingsbereitschaft und Gesundheit nochmals überprüft.

Ab dem folgenden Schuljahr sind die Turnerinnen die zum Kadertest Teilnehmen werden, 100% im RLZO integriert.

Das RLZO wiederholt diesen Prozess jährlich, damit eine quantitativ und qualitativ konstante Basis sichergestellt werden kann.

Im RLZO sind Turnerinnen ab dem siebten Altersjahr bis zum Übertritt ins Verbandszentrum Magglingen des STV resp. der Zugehörigkeit zum Nationalkader. Sie trainieren bis zu 27 Stunden pro Woche. Das RLZO ist bestrebt, optimale Trainingsbedingungen zu schaffen. Das RLZO sorgt für eine bestmögliche Koordination von Sport, Schule und medizinischer Betreuung.

Das RLZO erlaubt sich das Recht gemäss Satelliten Ausbildungsniveau individuelle Abmachungen mit den Verschiedenen Satelitten zu machen.

Regionalkader (REKA)

Die Qualifikation für den REKA erfolgt an einem zentralen, im RLZO durchgeführten Testtag. Der REKA-Test findet im November statt (Test gemäss Jg.). Die Qualifikationen gelten für das darauf folgende Kalenderjahr (Kader gem. Jg.). Beim Alter zählt immer der Jahrgang und nicht der Geburtstag.

Zulassung:

Zugelassen zum REKA Test sind alle Turnerinnen bis zu einem Alter von 8 Jahren, nach unten erfolgt keine Einschränkung. Ins REKA aufgenommen werden nur die Jahrgänge unterhalb der STV Kaderjahrgänge, also Mädchen im Alter von 7 Jahren und jünger (Test gem. Jg.). Die Aufnahme erfolgt anhand der Testergebnisse / Rangliste.

Für die Mädchen im Alter von 8 Jahren (z.B. Quereinsteigerinnen) kommt bei genügender Qualifikation nur ein direkter Übertritt ins RLZ und die Vorbereitung auf die STV Kaderprüfung in Frage.

Übersicht Alter und Kaderzugehörigkeit:

Alter Test	Alter Kader	Kader
6 oder jünger	7 oder jünger	REKA RLZO
7	8	REKA RLZO
8	9-11	STV NWK B
	12-13	STV NWK A
	14-15	STV JK

Zusammenzüge REKA:

- Für alle qualifizierten Turnerinnen finden von Januar bis Dezember Trainingszusammenzüge (ca. einmal pro Monat) an Samstagen statt. Die jeweiligen Vereinstrainerinnen begleiten die Turnerinnen. Es wird ein gemeinsames Aufwärmen, und Krafttraining geben. An den Geräten arbeiten die Vereinstrainer mit den Turnerinnen, unter der Aufsicht von den RLZO Trainer.

Für die Aufnahme in das RLZO werden folgenden Selektionskriterien berücksichtigt:

- Mitglied Regionalkader
- Mitglied im Nachwuchs oder Juniorinnenkader
- Mitglied eines entsprechenden Sichtungskaders
- Leistungsbereitschaft
- Die notwendigen Leistungsvoraussetzungen in Kraft und Beweglichkeit
- Gute koordinative Voraussetzungen

In Ausnahmefällen wird der Cheftrainer in Absprache mit den Verantwortlichen der Satelliten über eine Aufnahme ins RLZO bestimmen. Der Schlusssentscheid liegt jedoch beim Cheftrainer.