



Aufstrebend in Bewegung

# Sport Konzept Kunstturnen Männer

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

(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 Turner. 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 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. Das RLZO will die angestrebten Zielsetzungen mit den notwendigen Strukturen konsequent verfolgen und umsetzen.

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.

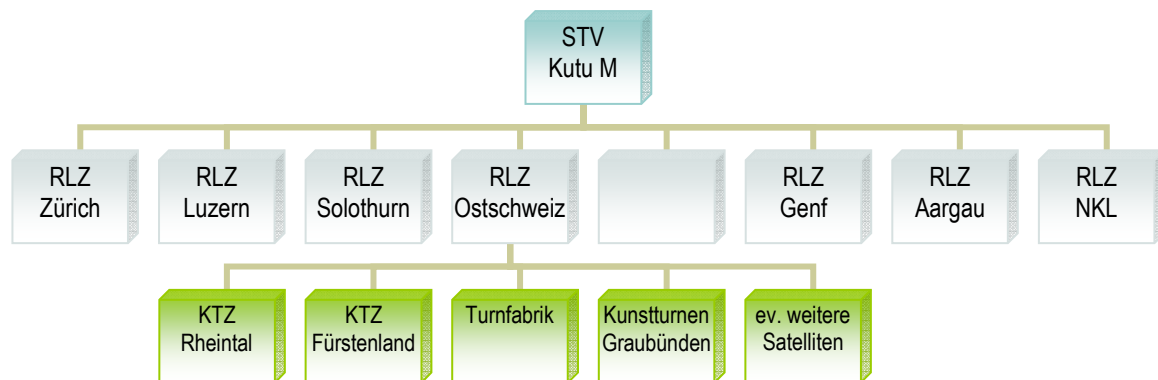
- Gehört zu den besten Trainingszentren der Schweiz.
- Macht sich zur Aufgabe, begabte Turner auf den Hochleistungssport vorzubereiten und auf dessen Weg zu betreuen.
- Versieht die Athleten mit dem nötigen athletischen-, technischen- und psychischen Rüstzeug, damit die Turner den hohen internationalen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

## Ziele

- Kontinuierliche Rekrutierung und zentrale Ausbildung von Turnern und KaderTurnern  
Heranführung der KaderTurner an die nationale Spitze

## Rekrutierung

Zurzeit bestehen rund um das RLZ Ostschweiz vier Satelliten, welche das Leistungszentrum mit begabten Turnern versorgen. TZ Rheintal, TZ Fürstenland, Turnfabrik und Kunstturnen Graubünden.



**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 eines Athleten. Wenn ein Turner 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 Turner 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 Turner im Regionalkader zu haben.

Geeignete Turner 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

Alter	Einstufung	Anforderungen	Kader	Standort	Std./Woche
3-5 Jahre	Spielturnen	Keine Turnerischen Anforderungen. Grosse Masse aus denen man geeignete Kinder aussuchen kann. Bewegen nach eigenem innerem Antrieb. Gute Möglichkeit einen Teilzeittrainer mitzufinanzieren		Satellit	1.5 - 3.0
6-7 Jahre	EP	Spielerisch und doch zielgerichtetes bewegen an den Geräten. Durch spielerische Art die körperlichen Leistungsvoraussetzungen und koordinativen Fähigkeiten trainieren. Je älter der Turner desto gezielter das Training. Viel Tramp, GL Akro und Grundschwünge.		Satellit	6 - 12
<b>Empfohlene Übertritt RLZO</b>					
8-10 Jahre	P1-P2	Grundlagentraining 1: Regionalkader	Regionalkader	5-6 Training Satelliten oder RLZO	15-20
<b>Mögliche Übertritt RLZO</b>					
11-12 Jahre	P2-P3	Grundlagentraining 2: Jugendkader	Jugendkader	Mind.6 Training Satelliten oder RLZO	20-25
<b>Übertritt RLZO für Turner die eine Gastfamilie brauchen</b>					
13-15 Jahre	P3-P5	Aufbautraining: Nachwuchskader	Nachwuchskader	8-9 Training im RLZO	25-28
16-18 Jahre	P6	Anschlussstraining: Juniorenkader	Juniorenkader	9-10 Training im RLZ evtl. Abgabe ins Verbandszentrum Magglingen	Bis 30 * 25

Bei Kindern, welche sich im Altersbereich zwischen drei- und sieben 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 Turner pro Jahrgang rekrutiert, um jährlich mind. einen potentiellen Turner oder mehr an das RLZO weiterzuempfehlen. Bei vier Satelliten/Partner ergibt dies eine jährliche Athletenempfehlung von 4 Turnern an das RLZO.

Turner, welche vom EP den Übertritt in das Programm 1 geschafft haben, werden während gut fünf Jahren intensiv im Grundlagenbereich und in den athletischen Voraussetzungen geschult. Mit dem Eintritt ins Regionalkader, ab dem achten Altersjahr, wird der Turner langsam in den Trainingsprozess des RLZO eingeführt. **Ein Turner im dreizehnten Altersjahr welcher sich im schweizerischen Nachwuchskader befindet muss die Möglichkeit haben, täglich (an mindestens drei Tagen in der Woche 2x) im RLZO zu trainieren.** Ein gesunder Konkurrenzkampf unter den Turnern kann sie zu Höchstleistungen anspornen. Nur in absoluten Ausnahmefällen wird eine dezentrale Ausbildung eines Kaderathleten geduldet. Turner welche sich für den Nachwuchskader vorbereiten, beanspruchen einen grossen zeitlichen Aufwand. Im Interesse des Turners und in dem des Satelliten/Partner sollte daher ein Jugendkaderturner in das RLZO empfohlen/abgegeben werden, damit die Zeit wieder in neuen Turnnachwuchs investiert werden kann.

#### Medizinischer Untersuchung

Kurz nach dem Eintritt ins RLZO muss jeder Turner 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.

## Regionalkader (REKA)

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

#### Zulassung:

Zugelassen zum REKA Test sind alle Turner bis zu einem Alter von 9 Jahren, nach unten erfolgt keine Einschränkung. Ins REKA aufgenommen werden nur die Jahrgänge unterhalb der STV Kaderjahrgänge. Die Aufnahme erfolgt anhand der Testergebnisse / Rangliste.

### Übersicht Alter und Kaderzugehörigkeit:

Alter Test	Alter Kader	Kader
7 oder jünger	8 oder jünger	REKA RLZO
8	9	REKA RLZO
9	10-12	JUKA
	12-14	NWK
	15-18	JK

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 Turner seriös auf eine möglichst erfolgreiche Kaderprüfung vorzubereiten.

Turner 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 Turner 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 Turner 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.

### **Zusammenzüge REKA:**

- Für alle qualifizierten Turner finden von Januar bis Dezember Trainingszusammenzüge (ca. einmal pro Monat) an Samstagen statt. Die jeweiligen Vereinstrainer begleiten die Turner. Es wird ein gemeinsames Aufwärmen, und Krafttraining betrieben. An den Geräten arbeiten die Vereinstrainer mit den Turnern, unter der Aufsicht von den RLZO Trainer. Die Gestaltung des Trainingsbetriebs liegt in der Verantwortung des RLZO-Cheftrainer.

### **Für die Aufnahme in das RLZO werden folgenden Selektionskriterien berücksichtigt:**

- Mitglied Regionalkader
- Mitglied im Jugendkader oder Nachwuchskader
- Mitglied eines entsprechenden Sichtungskaders
- Leistungsbereitschaft
- Die notwendigen Leistungsvoraussetzungen in Kraft und Beweglichkeit
- Gute koordinative Voraussetzungen
- Unterstützung der Eltern (gesetzlichen Vertreter) für Spitzensport, das RLZO.

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