

Jahresbericht 2023 für das Jungenturnen

Übungsleiter: Lars Zschernig und Manuel Scholman

Trainingszeit: jeden Montag 18:30 bis 20:00 Uhr, außer in den Schulferien und an Feiertagen

Unsere Jungenturngruppe sehen wir grundlegend als Übergang vom Kinderturnen ins Leistung- und/oder Gerätturnen. Praktisch zeigt sich, dass der alleinige Fokus auf das Turnen keinem über längere Zeit wirklich Spaß macht, weswegen wir unseren Kurs als Förderung der generellen Bewegungsfreude auslegen. Wir wollen einfach, dass die Jungs Spaß an der Bewegung und dem Turnen im Sinne von sich Bewegen auf allen Oberflächen, Geräten und Hindernissen, auf Füßen und/oder Händen haben und außerhalb der Sporthalle die Welt als eine große Spielwiese mit verschiedensten Herausforderungen ansehen und keine Angst haben sich bewegungstechnisch an Neues heranzutrauen, mit gleichzeitig guter Selbsteinschätzung.

Bei einer Gruppengröße von derzeit um die 15 Jungs im Alter von ungefähr 7 bis 10 versuchen und schaffen wir es hoffentlich die sportliche Betätigung mit Spaß an unsere jungen Sportler heranzubringen.

Unsere zeitliche Aufteilung, die sich bewährt hat, sieht grob eine Dreiteilung des Termins vor.

1. Die erste halbe Stunde können die Kids sich frei bewegen, und alles ausprobieren, was zur Verfügung steht. Natürlich mit gewissen Einschränkungen, dass jeder hier auf seine Kosten kommt, ohne dass andere gefährdet werden. Diese Zeit nutzen wir dann um die Stimmung und Motivation ein wenig einschätzen zu können, während ich verschiedenste Geräte aufbaue und an Wünsche der Jungs anpasse. Zum Schluss geht es hier dann mit gemeinsamen Aufwärmspielen weiter, um alle miteinander auf Temperatur zu bringen und gleichzeitig ein wenig die generelle Koordination zu fördern. Beispiele sind hier verschiedenste Fangspiele mit anschließenden Wurf- und Springaufgaben gemeinsam oder in kleinen Gruppen mit Bällen, Seilen, Reifen etc.
2. Für die zweite halbe Stunde steht dann tatsächlich das Turnen im Vordergrund. Die ruhige und konzentrierte Ausführung von einzelnen Bewegungen und Turnelementen steht hier im Vordergrund. Da der einzelne Fortschritt der Jungs hier, natürlich häufig abhängig von der Zeit, die sie schon dabei sind, variiert, versuchen wir gleichstarke Grüppchen zu bilden in denen alle auf gleichem Leistungsstand sind und sich so auch gegenseitig mit unserer Hilfe verbessern können. Vorrang haben hier Grundfertigkeiten die sich nicht nur beim Turnen, sondern überall anwenden lassen. Dazu gehört das immer wiederkehrende Üben von Vorwärts- und Rückwärtsrollen, Radschläge und Handstände und das richtige Fallen und Abrollen aus jeder Bewegung oder Stürzen von Höhen oder einfach am Boden. Zum Schluss dieser Einheit werden dann nochmal verschiedene Geräte präsentiert und beturnt um einfach das Blickfeld der Möglichkeiten zu erweitern. Hier stehen dann zum

Beispiel das einfache oder das Doppelminitrampolin, Sprungbrett, ein Mini- oder normaler Barren, Kletterseile, Schaukel- und Turnringe im Fokus.

3. Unsere letzte halbe Stunde wird dann genutzt, um alles gemeinsam aufzuräumen und abzubauen und ein Spielfeld für unsere letzte Einheit vorzubereiten. Denn hier wird dann mit allen gemeinsam ein Mannschaftssport gespielt, um ein gutes Miteinander im Team mit guter Kommunikation zu fördern. Zwischen Basketball, Fußball, Hockey etc., entscheiden wir hier oft gemeinsam, wechseln aber auch immer die Sportarten von Woche zu Woche. Wir wollen hier einfach verschiedenen Sportarten zeigen, eventuell findet hier ja einer seine Freude an einer der Sportarten und möchte in Zukunft weiter in einer bestimmten Sportart außerhalb des Turnens machen.

Und mit dem letzten Satz möchte ich noch einmal den Punkt von oben aufgreifen, wir wollen unsere Jungs eine generelle Freude an der Bewegung mitgeben und dies nicht nur auf das Turnen fokussieren. Wenn dann doch einer der Jungs mit dem Turnen aufhören möchte, aber seinen Spaß in einer anderen Sportart finden haben wir meiner Meinung nach trotzdem alles oder vieles richtig gemacht.

Am schönsten sind natürlich die kleinen Erfolge, wenn dann nach vielem Üben die einfache Vorwärtsrolle das erste Mal klappt und danach gar nicht mehr aufgehört werden kann, ohne ein Lächeln weiter zu rollen, wenn ein Tor geschossen wird und sich alle über ihre Teamarbeit freuen oder auch ärgern, wenn bei manchen Bewegungen oder Stürzen dann doch mal das Knie aufschlägt oder etwas weh tut, trotz Träne dann dennoch weiter gemacht und selbst überlegt wird, wie es besser geht.

Auch wenn die Stimme nach solch einem Montagstermin oft etwa angeschlagen ist, macht es mir unglaublich viel Spaß genau das weiterzugeben, mit dem auch ich damals angefangen habe. Und genau dieses Gefühl sollte sich auch bei den Jungs widerspiegeln. Die Tür zur Halle steht wortwörtlich und im übertragenen Sinne für die Eltern immer offen, das bedeutet, dass ihr gerne rein kommen, zuschauen und eure Jungs anfeuern dürft. Kommt bitte sofort auf mich zu sollte irgendwo etwas kneifen, passiert sein oder einfach nur zu besprechen sein und sagt euren Jungs bitte auch, dass sie jederzeit auf uns zukommen dürfen und sollen, sollte etwas nicht stimmen.

In diesem Sinne, Grüße und bis demnächst in der Halle

Manuel und Lars