

„TRAINIEREN WIE DIE PROFIS“

# DTB-TurnCamps 2012

von Ann-Katrin Knittel, Referentin DTB-TurnCamps

**H**aben Sie Ihre Urlaubsplanung schon gemacht? Oder wissen Sie noch nicht, was Sie in den Ferien tun sollen? Sie haben Spaß am Turnen, aber in den Ferien sind alle Hallen in der Umgebung geschlossen, aber Sie wollen trotzdem nicht auf Ihre Liebessportart verzichten? Wir bieten die Möglichkeit, ob als Trainer oder als Teilnehmer, während der normalerweise trainingslosen Zeit, sich zu bewegen und was zu erleben! Ferienerlebnisse der besonderen Art.

Denn Ferienzeit bedeutet gleichzeitig auch TurnCamp-Zeit im Deutschen Turner-Bund. Rund um Ostern, in den Sommer- und auch in den Herbstferien, bieten die DTB-TurnCamps die Möglichkeit, die eigene Liebessportart auch während der Ferien zu trainieren.

„Trainieren wie die Profis – bedeutet eine Woche lang Training unter leistungssportlichen Bedingungen (u. a. mit Schnitzelgruben, Hallen mit fest installierten Geräten, Longen etc.) unter Anleitung eines qualifizierten Trainer-teams des Deutschen Turner-Bundes (DTB).



## Entwicklung der DTB-TurnCamps

Die DTB-TurnCamps sind seit 1999 bundesweit ein wichtiger Treffpunkt für Kinder und Jugendliche im Alter von sieben bis 17 Jahren. Für das Gelingen ist zum einen eine enge Zusammenarbeit der Landesturnverbände mit dem Deutschen Turner-Bund notwendig. Zum anderen das Engagement und die Bereitschaft ehrenamtlicher Trainer während ihrer Urlaubszeit.

In den vergangenen Jahren hat sich das Konzept DTB-TurnCamp Gerätturnen nicht nur bewährt, sondern wir konnten es auch auf SpecialCamps, z. B. Gerätturnen für Erwachsene und Mehrkämpfer, erweitern. 2010 feierten wir mit unseren DTB-TurnCamps 10-jähriges Jubiläum und erzielten mit dem Geburtstag „Familienzuwachs“: denn Turnen ist mehr... Turnen bezieht sich

nicht nur auf Gerätturnen, – zu unserer Turnfamilie gehören nun ebenso die TurnCamps der Rhythmische Sportgymnastik und die Trampolin-TurnCamps.

Ein besonderes Ziel unseres Konzepts ist die Bindung der Sportler an „ihre“ Sportart (Mitarbeit im Verband als Ehrenamtliche: Trainer, Kampfrichter etc.) zu erreichen. Des Weiteren stehen die Förderung des Breitensports und die Verbreitung der olympischen Sportarten im Vordergrund.



## Was sind die DTB-TurnCamps?

Die fünf- bis siebentägigen DTB-TurnCamps sind sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene ein echtes Erlebnis: Die Teilnehmer werden entsprechend ihres persönlichen Leistungsstandes von Trainer/innen des DTB trainiert und betreut. Unser Ziel ist es, ihnen für ihren Trainingsalltag Tipps und Tricks mit auf den Weg zu geben, wie man sich z. B. richtig erwärmt, ein spezielles Kraft- und Beweglichkeitsprogramm zusammenstellt, sowie die Grundlagen verbessert. Trainiert wird in kleinen Gruppen (max. acht Kinder), sodass eine individuelle Leistungsförderung (Ausprobieren, Erlernen und Weiterentwickeln von ausgewählten Elementen) ermöglicht wird.

Auch neben dem Turnen wird es bestimmt nicht langweilig, da wir ein aktives Freizeitprogramm für alle bereithalten, das Möglichkeiten zum gegenseitigen Kennenlernen, Erholen und Zeitvertreib bietet.

Eine Woche TurnCamp-Zeit, nicht nur Flick-Flack und Salti, Schweiß und Magnesia sowie das Erlernen neuer Übungen, sondern auch riesiger Spaß, viel Freude und tolle Erlebnisse in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten.

**Kurz zusammengefasst:**

**Was ist das Besondere der DTB-TurnCamps?**

- Jede/r Turnerin und Turner soll ihren/seinen Möglichkeiten entsprechend trainiert werden (einen ersten Anhaltspunkt für eine Einschätzung gibt der vorab ausgefüllte „Steckbrief“, sowie der Leistungsvoraussetzungstest am ersten Tag des DTB-TurnCamps).
- Training unter leistungssportlichen Bedingungen unter Anleitung qualifizierter Trainer.
- Die Trainingsprinzipien sind alle wissenschaftlich fundiert und stehen nicht im Widerspruch zur Entwicklung der Turnerinnen und Turner.
- Alle Teilnehmer/innen bekommen einen Feedbackbogen mit Trainingsdokumentation des Erlernens, sodass die Heimtrainer im Anschluss über den Trainingsstand informiert werden und nach den Ferien gezielt mit ihren Athleten im Verein weiterarbeiten können.

Alles in allem bieten die DTB-TurnCamps: Ferien mit Erlebnischarakter in einer Sportart, die Kinder gerne machen bzw. aus Erwachsenenicht: eine pädagogisch außergewöhnlich gut betreute Ferienwoche, in der die Kinder und Jugendlichen nicht nur andere Gleichaltrige kennen lernen, sondern sich auch aktiv sportlich betätigen und in der auf die Kinder als eigenständige Persönlichkeiten eingegangen wird.

Ein großes Dankeschön geht schon im Vorfeld an alle DTB-TurnCamp-Trainerinnen und -Trainer, die



sich während ihres Urlaubs bereit erklären, sich von morgens früh bis abends spät in die Halle zu stellen und nimmermüde auf Wünsche, Sorgen und Probleme aller Turnerinnen und Turner eingehen. Vielen herzlichen Dank, dass ihr uns auch in diesem Jahr wieder so tatkräftig unterstützt – denn ohne euch wäre ein DTB-TurnCamp nicht denkbar!

**ACHTUNG:** Wer mindestens 18 Jahre alt ist, eine gültige Trainerlizenz besitzt und Interesse hätte in unserem TurnCamp-Team mitzuarbeiten, meldet sich per E-Mail bei Ann-Katrin.Knittel@dtb-online.de. Die Mitarbeit in den DTB-TurnCamps wird zur Lizenzverlängerung anerkannt!

**Also los:** Machen Sie die Ferien zu einem besonderen Erlebnis und seien dabei, ob als Athlet oder als Trainer in einem unserer DTB-TurnCamps 2012! Wir freuen uns auf alle!

**TERMINE:**

**Gerätturnen**

- 31.03.-05.04. Bergisch Gladbach
- 31.03.-05.04. Monheim
- 10.04.-15.04. Monheim
- 10.04.-15.04. Bergisch Gladbach
- 01.07.-06.07. Kiel/Trappenkamp
- 15.07.-21.07. Bergisch Gladbach
- 22.07.-28.07. Bergisch Gladbach
- 29.07.-04.08. Bergisch Gladbach
- 29.07.-04.08. Osterburg
- 29.07.-04.08. Monheim
- 05.08.-11.08. Osterburg
- 05.08.-11.08. Monheim
- 02.09.-08.09. Monheim
- 07.10.-13.10. Bergisch Gladbach
- 14.10.-20.10. Bergisch Gladbach\*
- 26.12.-31.12. Bergisch Gladbach
- 15.06.-17.06. Bergisch Gladbach

\* für Jugendliche ab 16 Jahren

**FanCamp Deutsche Meisterschaften Gerätturnen**

15.06.-17.06. Bergisch Gladbach

**Mehrkampf-Camp**

03.07.-07.07. Koblenz

**Trampolinturnen**

31.03.-05.04. Bergisch Gladbach

15.10.-19.10. Trappenkamp

