

Merkblatt TuSpo Obernburg RSG



Willkommen in unserer Turnabteilung!

Dieses Merkblatt soll euch einen schnellen Überblick über alles Wichtige rund um unser Training und den Wettkampfbetrieb geben.

Bitte nehmt euch kurz Zeit, es in Ruhe durchzulesen – so können Missverständnisse vermieden werden und euer Kind ist bestens vorbereitet, um mit Freude und Erfolg am Training teilzunehmen.

Sportregeln

- Haare immer zusammengebunden.
- Wasser zum Training mitbringen.
- Während des Trainings wird nicht gegessen.
- Eltern bitte nicht in der Halle sitzen bleiben (Ablenkung der Kinder).
Möglichkeit: in der Umkleide warten oder nach Hause gehen.
- Trainingskleidung: Kein Kleid, Rock oder Jeans. Enge, sportliche Kleidung ist optimal.
- Anwesenheitsregel: Bei weniger als 50 % aktiver Teilnahme pro Quartal verliert das Kind seinen Platz.
- Bei 5 unentschuldigten Fehlzeiten verliert das Kind seinen Platz.

Trainings-App

- Wir benutzen Spond.
- Bitte App herunterladen und mit Link zur Gruppe anmelden.
- Abmeldungen immer über die App mindestens 2 Stunden vor Trainingsbeginn
- Wer 5x unentschuldigt nicht erscheint (nicht über die App abgemeldet), verliert den Platz.



Bezahlung

- Vereinsmitgliedschaft ist zwingend notwendig, sonst kein Training möglich.

<https://tuspo-obernburg1879.de/mitgliedsantrag>

- Abteilungsbeitrag wird halbjährlich automatisch eingezogen:
Aktuell: P2: 30 €
P4 / P5: 40 €
ab P6 / P7: 50 €

Handgeräte

- Grundausrüstung: Seil, Ball, RSG-Kappen.
- Weitere Geräte: Band, Keule, Reifen (meist in höheren Klassen).
- Bitte Trainer fragen, welche Geräte aktuell benötigt werden.

Ball:

P2 / P4: Ø 15–16 cm, größere Kinder: Ø 17 cm, ab P6 / P7: Ø 18 cm.

Band:

je nach Körpergröße, meist 5 m bis P6 / P7, danach 6 m.

Keulen:

Armlänge messen (Daumenballen bis Ellenbogen) = Keulenlänge.

Seil:

Kind stellt sich mittig auf das Seil. Seilenden bis zu den Achseln hochziehen.
Auf Höhe der Achseln Knoten machen, Reste abschneiden.

Reifen:

Kind gerade hinstellen, vom Boden bis Bauchnabel messen = Durchmesser.

Wettkampfkleidung

- **Wir sind ein Wettkampfsport – Teilnahme an Wettkämpfen ist erforderlich.**
- Turnanzug: Einteiler, ggf. mit angenähtem Rock. Rock darf max. 1/3 des Oberschenkels bedecken, keine Spaghettiträger.



- Rücken nicht zu weit ausgeschnitten.
- Transparente Netzstellen müssen mit einem Body unterlegt sein (keine Haut sichtbar).
- Keine Unterhosen sichtbar.
- Frisur: Strenger, hoher Dutt (**ohne Duttkissen**). Gut fixiert mit Haarspray, Schaumfestiger oder Haargel (muss den ganzen Tag halten).

<https://www.youtube.com/watch?v=wEPEy5S6x5Q>

- Schuhe: RSG-Kappen (Spitzen vorne bedeckt). Alternativ: Barfuß oder Turnschlappchen (bei Jüngeren erlaubt, bei Älteren nicht mehr).

