

Elternabend 18.03.2022

Kunstturnerinnen-Riege BTV Bern

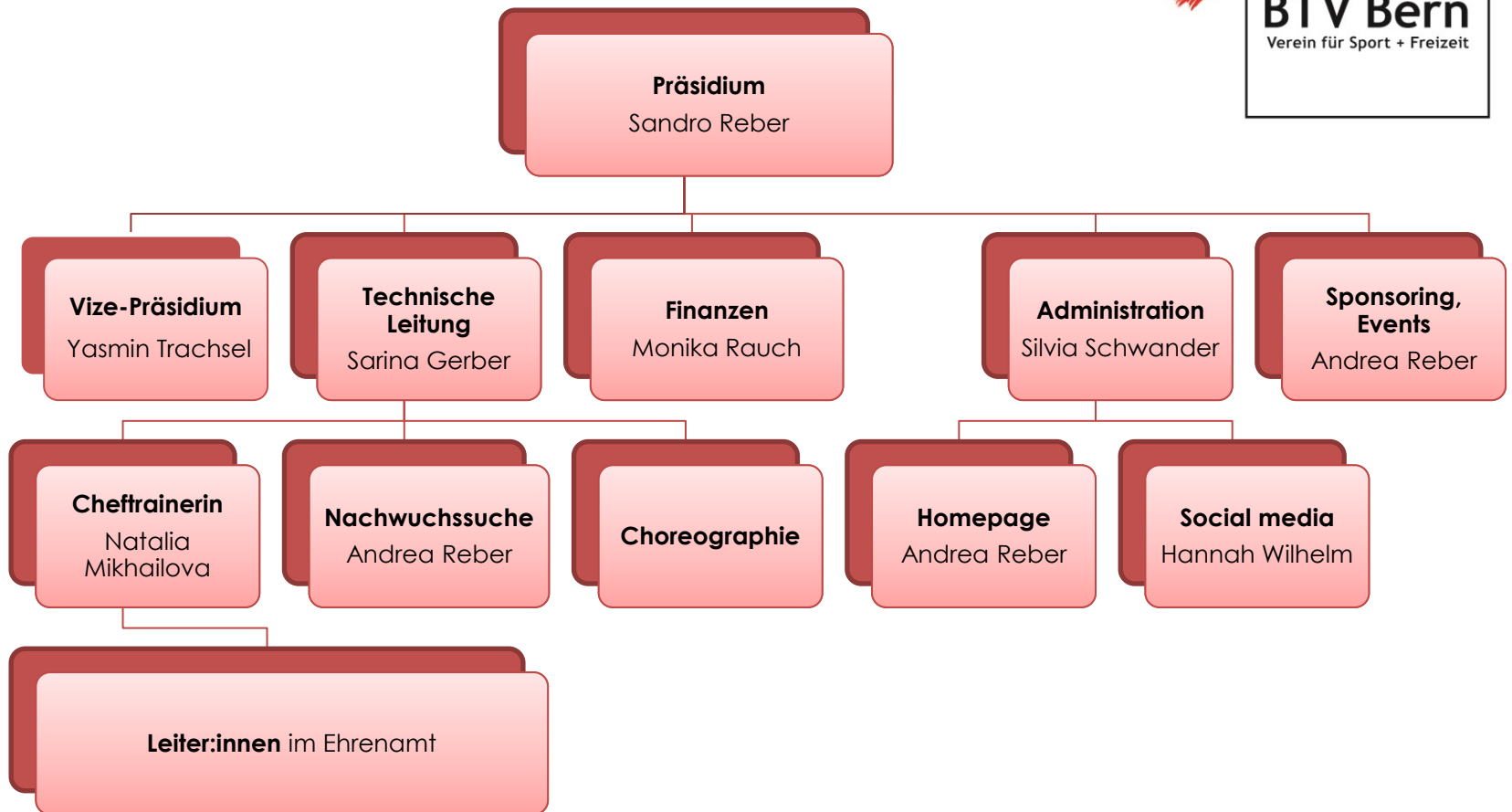


Traktanden

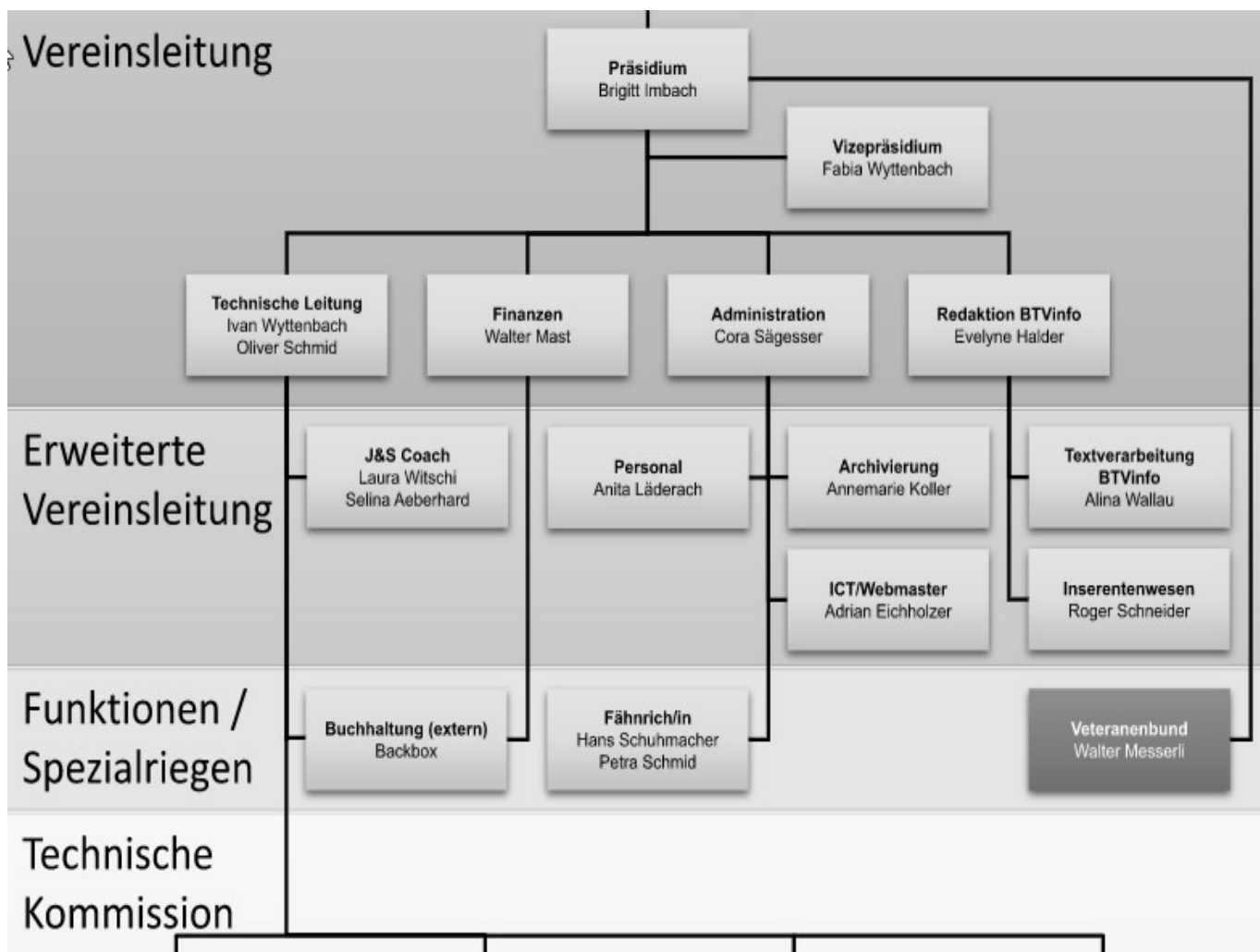


1. Begrüssung
2. Vorstellung Vorstand Kunstturnerinnen-Riege / Hauptverein
3. Vorstellung Cheftrainerin, Natalia Mikhailova
4. Vorstellung Leiter:innen
5. Ethikcharta
6. Kunstturnen in CH / Kanton Bern (STV, KKB, RLZ)
7. Der Weg einer Kunstturnerin (Verein->RLZ->Magglingen)
8. Training / Trainingsgruppen / Trainingsregeln
9. Wettkämpfe / Vorbereitung
10. Trainingslager 2022
11. Verletzungen und Verletzungsprävention
12. Gönnersystem
13. Wichtige Daten / Veranstaltungen
14. Fragerunde ???

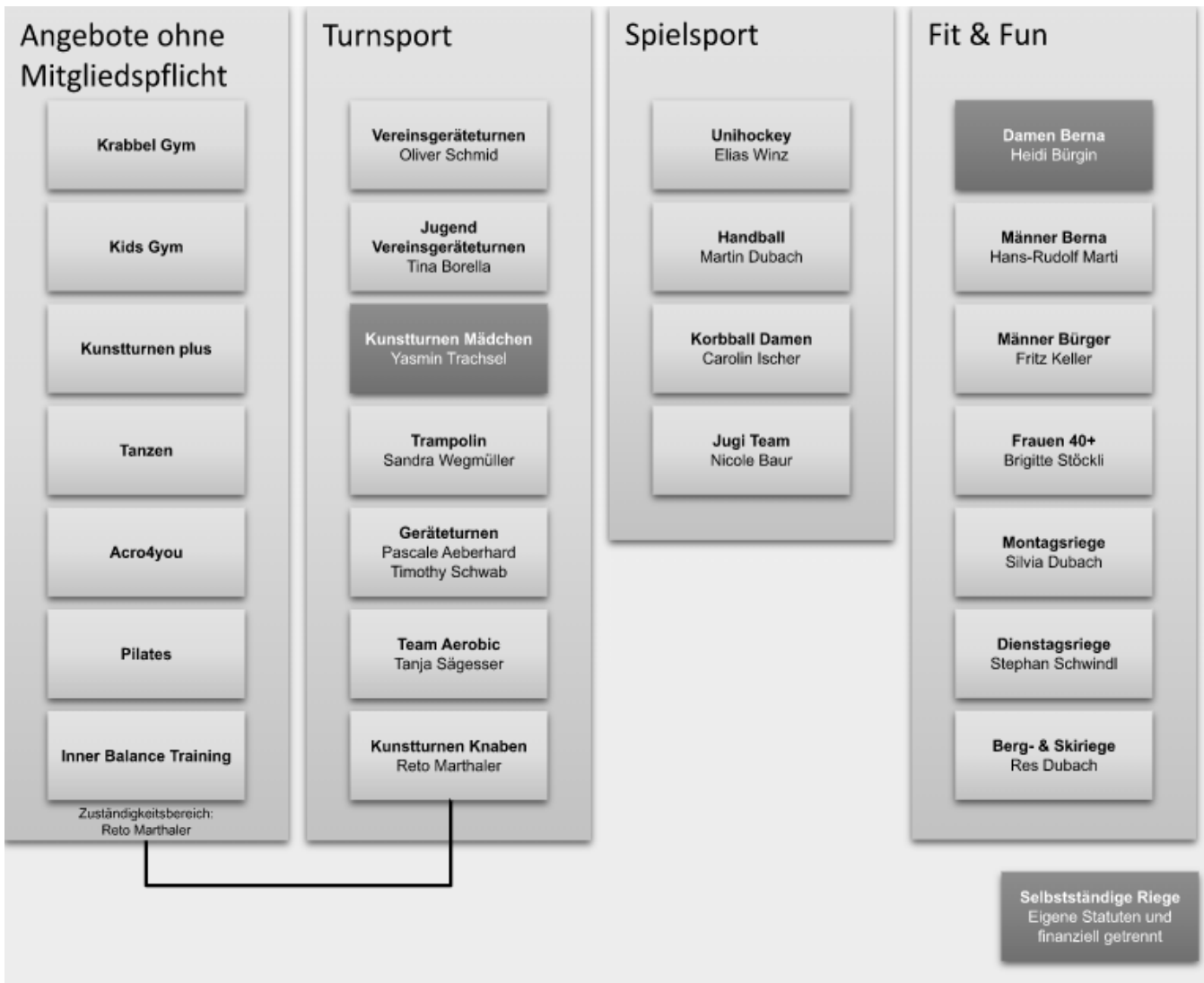
Organigramm Kunstturnerinnen-Riege BTV Bern



Organigramm Hauptverein BTV Bern



Organigramm Hauptverein BTV Bern



Leiter:innen

Mikhailova Natalia (Cheftrainerin)

Gerber Sarina

Boschung Mario

Boss Aline

Stern Esther

Haueter Cedric

Reber Andrea

Kilchofer Lara

Brückel Manuel

Bühler Chrigi

Rauch Monika

Schindler Helena

Heri Simone

Rauch Ramona

Berchtold Aneschka

Wilhelm Hannah



Choreographie

Rosa Abreu Jasmin

Aquino Pereira Maria

Leiter:innen



Aline Boss



Esther Stern



Christine Bühler

Ethik-Charta



- Weshalb hat die Kunstturnerinnen-Riege BTV Bern eine eigene Ethik-Charta?
- Was wird sich damit ändern?
- Persönliche Einschätzung

Gemeinsam für einen gesunden, respektvollen, fairen und erfolgreichen Sport.

Die neun Prinzipien der Ethik-Charta im Sport

1 Gleichbehandlung für alle.

Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft, religiöse und politische Ausrichtung führen nicht zu Benachteiligungen.

2 Sport und soziales Umfeld im Einklang.

Die Anforderungen in Training und Wettkampf sind mit Ausbildung, Beruf und Familie vereinbar.

3 Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung.

Sportlerinnen und Sportler werden an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt.

4 Respektvolle Förderung statt Überforderung.

Die Massnahmen zur Erreichung der sportlichen Ziele verletzen weder die physische noch die psychische Integrität der Sportlerinnen und Sportler.

5 Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung.

Das Verhalten untereinander und gegenüber der Natur ist von Respekt geprägt.

6 Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe.

Physische und psychische Gewalt sowie jegliche Form von Ausbeutung werden nicht toleriert. Sensibilisieren, wachsam sein und konsequent eingreifen.

7 Absage an Doping und Drogen.

Nachhaltig aufklären und im Falle des Konsums, der Verabreichung oder der Verbreitung sofort einschreiten.

8 Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports.

Risiken und Auswirkungen des Konsums frühzeitig aufzeigen.

9 Gegen jegliche Form von Korruption.

Transparenz bei Entscheidungen und Prozessen fördern und fordern.
Den Umgang mit Interessenkonflikten, Geschenken, Finanzen und Wetten regeln und konsequent offenlegen.



Kunstturnen Schweiz: STV

Schweizerischer Turnverband

- Dachverband aller Vereine und Verbände der Schweiz vieler Turnsportarten
- 370 000 Mitglieder
- Verantwortlich für die Ausbildung der Trainer:innen
- Finanzierung des Spitzensportes



Kunstturnen Bern: KKB, RLZ

Kunstturnen Kanton Bern

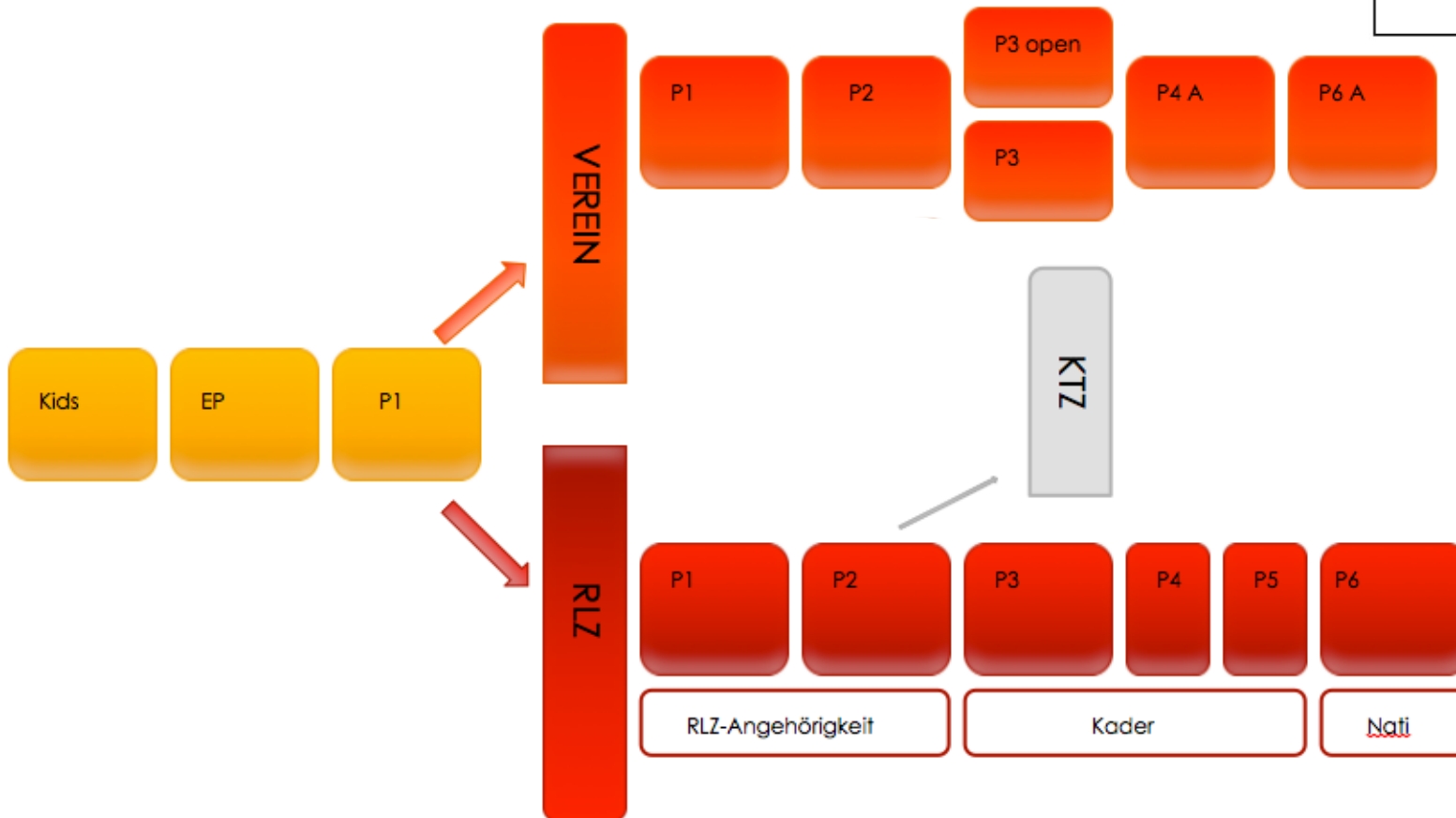
- Verband aller berner Kunstturnvereine M und F
- Verfolgung einer Spitzensportstrategie
- Führung des RLZ durch den KKB
- Verteilung der STV Gelder auf die Vereine



Regionales Leistungszentrum

- Zentrum für Kaderangehörige Spitzensportler:innen des Raum Bern Mittelland sowie zukünftige Kaderangehörige
- Es gibt 6 RLZ F in der Schweiz

Der Weg einer Kunstturnerin



Aktueller Trainingsplan bis zu den Sommerferien 2022

Gruppe	Montag (14:50-16:20)	Montag (17:45-20:00)	Dienstag (17:00-20:00)	Mittwoch	Donnerstag	Freitagmittag	Freitagabend	Samstag (09:30-12:30)
TrainerInnen	Jasmin	Andrea, Natascha, Sarina	Natascha, Esther, Manuel, Helena	Natascha, Andrea, Monika	Mario Cedi	Natascha	Monika, Ramona und Simone	Natascha, Andrea, Helena
Turnhalle	EWB	FGB	EWB	EWB	RLZ	RLZ	FGB	EWB
Plauschgruppe				16:10-17:15				
Jg. 2016/2017							18:00-20:00	
Jg. 2015				16:10-19:15		12:30-14:30 Info Gruppe individuell	18:00-20:00	
Jg. 2014 wird individuell definiert								
Alissia, Erina, Nora, Emma, Naël				16:10-19:15				
Romane, Marina, Alina, Claire, Ella, Zoé				16:10-19:15	18:00-20:30			
Grosse				17:15-20:15	18:00-21:00		18:00-21:00	

Trainingsregeln



- Abmeldungen oder Verletzungsmeldungen an die verantwortliche Trainer:in gemäss Mailinfo
- Pünktlichkeit (!)
- Allfällige Problematiken zuerst immer direkt mit dem/der betroffenen Leiter:in besprechen. Ansonsten Beizug von Cheftrainerin und technischer Leitung
- Montag Abend und Freitag Abend Training: Bitte um Mithilfe beim Aufstellen und Verräumen der Geräte in der Turnhalle (FGB). Zusammen geht es schneller, vielen Dank.

Wettkämpfe / Vorbereitung



- Grundsätzlich nehmen alle Turnerinnen ab P1 an den, vom Verein festgelegten, Wettkämpfen teil (5-6 pro Saison). Ausnahmen werden individuell kommuniziert.
- Neues Mietsystem für Wettkampfturnkleid. Alle Wettkämpferinnen werden vom Verein mit dem Vereinsturnkleid ausgestattet.
- BTV Trainingsanzug (neuste Version) ist an den Wettkämpfen Pflicht
- **Wichtig für Wettkämpfe:** Pünktlichkeit, Frisur, Keine Unterwäsche unter dem Turnkleid tragen, Anwesenheitspflicht bis zur jeweiligen Rangverkündigung (ansonsten Disqualifikation) und keine Kontaktaufnahme der Eltern mit den Turnerinnen / Trainer:innen während dem Wettkampf (kann ebenfalls zur Disqualifikation führen)

Probewettkampf 12.03.2022



Neues Wettkampfturnkleid



Quatro
FREEDOM TO PERFORM

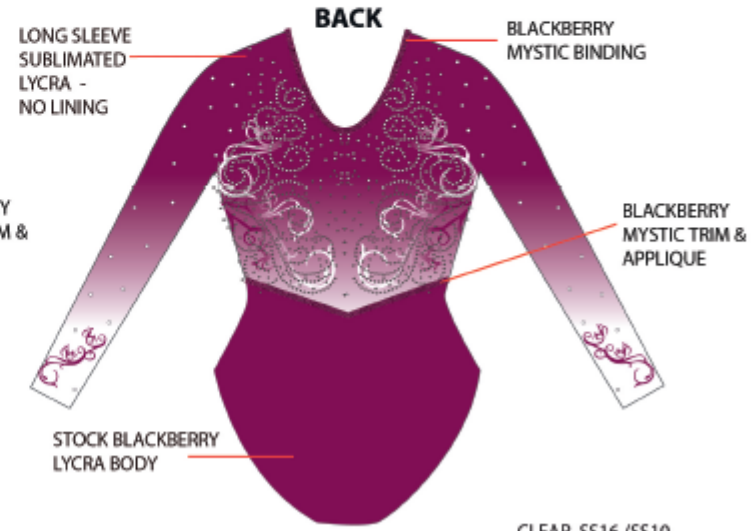
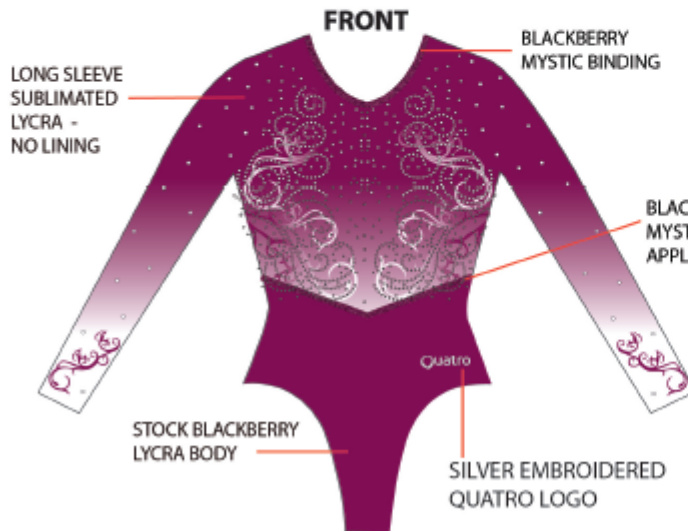
This illustration is intended as a guideline only, please note that the colour on your monitor & position of stones may not be representative of the final design.
©2021 Quatro Enterprise Ltd. Copying, distribution and any other use of this exclusive design is prohibited without written consent of Quatro Enterprise Ltd.

Client Name: BTV BERN - SWITZERLAND - DESIGN 2

Product Code: QWLCSWIBTVLS2102

Quatro REP: SARAH

Quatro Designer: PHOEBE



CLEAR, SS16 /SS10

STANDARD	
----------	--

Turnkleid, Stoffbemusterung



Trainingslager 2022

- Mittwoch, 12.10.22 - Samstag, 15.10.22
- Tenero, Nationales Jugendsportzentrum
- Teilnahme alle Jahrgänge ab 2015 und älter wird erwartet
- Anreise wiederum mit dem Car wird geprüft
- Kosten pro Turnerin zwischen CHF 300.00 und CHF 450.00
- Weitere Details folgen im Sommer 2022



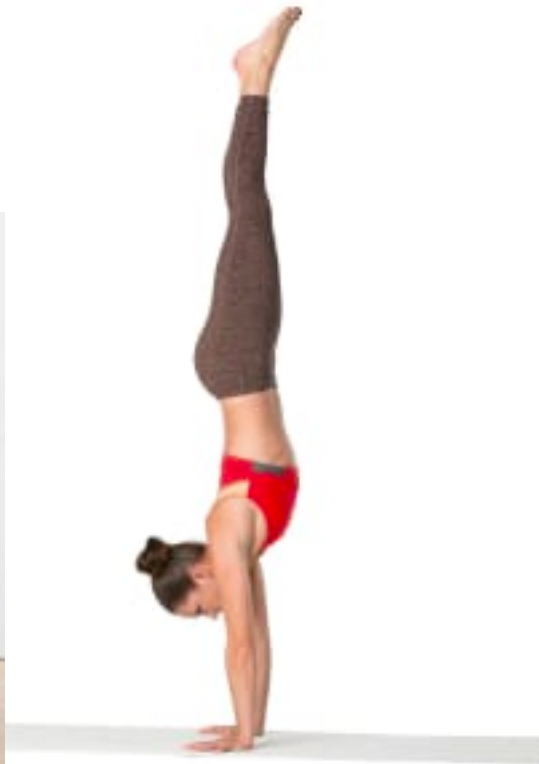
Verletzungsprävention

- Häufige Verletzungen im Frauenkunstturnen:
 - Rumpf- Lendenbereich
 - Hand- und Ellbogengelenk
 - Knie-und Fussgelenke
- Bereits zu Beginn der Sportlerlaufbahn sollte verletzungspräventiv gearbeitet werden.
- Früh: Mittelkörpertraining, Kraftaufbau, um den Belastungen an Geräten standzuhalten
- Später: Gelenksspezifische Prävention



Gelenkspezifische Übungen

- Ellbogen, Handgelenke
- Knie und Fussgelenke



Beweglichkeit



- Grosser Teil der Verletzungsprävention
- Ein beweglicher Körper (Sehnen, Bänder, Muskeln) gewährleistet einen grösseren Bewegungsradius und entlastet die Gelenke und Knorpel.
- Aus diesem Grund ist in unserer Sportart eine gute Beweglichkeit ein Muss und muss auch täglich trainiert werden.

Ergebnisse



- Gesunde Athleten sind belastbarer, motivierter, zielstrebig und stehen sich psychisch selber weniger im Weg
- Das Aufrechterhalten/Bereitstellen des arbeitsfähigen Zustands sollte in jedem Training fester Bestandteil sein, weil er bei Vernachlässigung relativ schnell verloren geht.

Verletzungen



- Durch gute Grundschule im Kunstturnen viel seltener als in anderen Sportarten
- Sportverletzungen:
 - Prellungen und Verstauchungen 35%
 - Knochenbrüche 28%
 - Sehnen, Bänder, Muskel 22%
 - Einturnen vermindert die Verletzungsgefahr

Wenn es trotzdem geschieht

- Keine Angst!
- Wir trainieren das Runterfallen mehr als alles Andere 😊
- Richtiges Landen lernen
 - Abrollen
 - Kopfposition
 - Armhaltung
- Sollte automatische Reaktion sein



Wie weiter im Verletzungsfall?



- Schwere Traumata
 - Direkt in die nächstgelegene Notfallstation / Bei Kindern meistens Kinderspital Insel
- Kleinere Traumata:
 - 1- 2 Tage abwarten
 - Schonung
 - Danach ggf. ärztliche Vorstellung
 - Es braucht häufig keinen Spezialisten zu Beginn

Chronische Schmerzen



- Kommen häufig vor im Wachstum bei belastenden Sportarten
- Häufig selbstlimitierend
- Meldung bei dem/der Trainer:in wichtig!
- Schmerzhaftes Belastungen eine Zeit lang vermeiden
- Bandagen im Training tragen bei Auftreten von Schmerzen
- Bei länger andauernden Schmerzen: Ärztliche Vorstellung, Hier ggf. Spezialist notwendig. Physiotherapie sinnvoll.

Gönner-System

Werden Sie GönnerIn

Sie sind eine Privatperson oder Ihrem Unternehmen ist ein Sponsoring aus verschiedenen Gründen nicht möglich? Unterstützen Sie uns ab sofort als GönnerIn / MagnesianerIn!

- KleingönnerIn** CHF 50.00
- GrossgönnerIn** CHF 100.00
- MagnesianerIn ab** CHF 200.00

Mit einer jährlichen Einzahlung als GönnerIn können Sie von folgenden Vorzügen profitieren:

- 10 % Rabatt bei einer Buchung unserer Showgruppe für Ihren Familien- oder Firmenanlass
- Einladung zur jährlichen Hauptversammlung mit anschliessendem Nachtessen
- Erhalt des Vereinshefts BTVinfo (4 x jährlich) mit vielen spannenden Berichten und Infos.

Als MagnesianerIn werden Sie zudem auf unserer Homepage sowie im Vereinsheft BTVinfo namentlich als GönnerIn erwähnt.

Ich möchte die Kunstturnerinnen-Riege BTV Bern unterstützen:

Vorname: _____

Name: _____

Adresse: _____

Mailadresse: _____

Kontakt:

Verantwortliche Sponsoring
Andrea Reber
Tel. 079 647 81 04
Mail: sponsoring@kutubtvbern.ch
Homepage: www.kutubtvbern.ch



Agenda

Wichtig! Informiert Euch immer wieder mal über die aktuellen Termine via Homepage

www.kutubtvbern.ch



Kunstturnerinnen BTV Bern



HOME WAS IST KUNSTTURNEN WER SIND WIR TURNERINNEN SCHNUPPERN NACHWUCHS
TRAINING **AGENDA** SPONSORING GALERIE DOWNLOADS

Agenda

Frage-Runde

???





Zu guter letzt:

**Besucht unsere Homepage! So bleibt
ihr immer informiert...**

www.kutubtvbern.ch