

TVE Burgaltendorf, Holteyer Str. 29, 45289 Essen



TVE Burgaltendorf

Sport  
Spaß  
Geselligkeit  
Soziales Engagement

Tel. 0201/570397  
Fax 0201/5718628  
sport@tve-burgaltendorf.de  
www.tve-burgaltendorf.de

01.01.2013

## Rhönradturnen im TVE Burgaltendorf

Liebe Rhönradturnerinnen,  
liebe Eltern,

Rhönradturnen ist eine exklusive Sportart, die in Essen nur von 5 Vereinen angeboten wird.

Diese Exklusivität hat aber nicht nur positive Effekte, sondern leider den Nachteil, dass verfügbare Trainer/-innen nicht "auf dem Markt" sind. Da hierunter alle 5 Vereine leiden, besteht de facto nur die Möglichkeit, den Trainernachwuchs aus dem eigenen Verein zu gewinnen.

Da wir damit rechnen müssen, dass von unseren 4 Trainerinnen zwei, nämlich Katharina von Ostrowski und Laura Kersten, ab Herbst 2013 berufs- bzw. studienbedingt nicht mehr zur Verfügung stehen, müssen wir Vorkehrungen derart treffen, dass die beiden Rhönradgruppen zumindest vorerst mit insgesamt lediglich 2 Trainerinnen auskommen. Damit dies klappt, müssen wir unsere Rhönradturnerinnen befähigen, sich im Training gegenseitig zu unterstützen.

Katharina und Laura werden daher am Samstag, 09.03.2013 und am Samstag, 23.03.2013, jeweils von 10.00 - 18.00 h, in der Sh Auf dem Loh und im AKTIV PUNKT für alle TVE-Rhönradturnerinnen der 2. Trainingsgruppe (donnerstags 19.45 h) einen Lehrgang durchführen. Die Lehrgangsinhalte sind aus der Anlage ersichtlich.

Wir hoffen, dass alle TVE-Rhönradturnerinnen an diesem Lehrgang, der sicherlich auch viel Spaß bereiten wird, teilnehmen werden, und bitten um eine verbindliche Anmeldung mit dem ebenfalls beigefügten Formular bis zum 31.01.2013.

Mit freundlichen Grüßen  
- auch von Laura und Katharina -

(Gerhard Spengler)  
Organisationsleiter

BGB-Vorstand:  
Eckhard Spengler (Vorsitzender)  
Christiane Spengler (Organisationsleiterin)  
Gerhard Spengler (Organisationsleiter)  
Stephan Semmerling (Sportleiter)  
Vereinsregister Essen Nr. 20 282

Automatisierter Ansagedienst für den  
Sportbetrieb: 0201/5718617  
Geno Bank Essen, BIC: GENODEM1GBE  
IBAN: DE69360604880200020700  
Kto 200020700, BLZ 36060488

Sport-, Freizeit- und Gesundheits-Treff:  
AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, 45289 Essen  
TVE-Büro: im AKTIV PUNKT  
di., 18.00-20.00 h, do., 17.00-19.00 h  
Gläubiger-Ident.-Nr.: DE19TVE0000031443

# Rhönradlehrgang:

## Tag 1:

- Wie oder was ist ein guter Trainer?
  - Motivation
  - Kritik
  - Vertrauen
  - Kompetenz
  - nach Hilfe fragen
  - herausfordern
  - sich selbst einschätzen können
  - guter Turner sein
- Wettkämpfe
  - Kleidung
  - Verhalten Trainer
  - Organisation der Turner
- Turner ans Rad heranzuführen
  - Bindungen
  - Radgröße
  - Sprossenlauf
  - schwengholen/-abfangen
  - erste Übungen (Rundschaukel, Seitstellung, Liegestütz, Spindel, 1 Fuß weg)
  - Füße halten
- L5/L6/L7 durchgehen
  - auf Zettel
  - vormachen mit durchsprechen
  - üben zu helfen
  - häufige Fehler

- Tipps
- Kür
  - Aufbau
  - Teile
  - Bahnen
  - Schwierigkeit
  - A Teile aus Pflicht

Wenn was passiert:

- einer bleibt da
- Krankenwagen
- erste Hilfe
- andere Kinder
- Teil nochmal um Angst zu nehmen

## Tag 2:

- Bindungsteile
  - anbücken
- Brücken
  - Reifenbrücke
  - Mercedesstern
  - gestiegener Handstand
  - Flitsche
- Heckaufsteiger
  - hohe Rollen
  - Kippen
- Bauchwelle
  - vorwärts einschrauben
  - vorwärts aufgrätschen

- rückwärts Röllchen
- rückwärts hohe Rolle
- Abgänge
  - Unterschwing
  - Rausprung vorwärts/rückwärts
    - jeweils erklären, zeigen, Hilfestellung, Tipps
- Warnungen:
  - mit Spirale und Sprung vorsichtig sein
- Schwierigkeitskatalog

## Verbindliche Anmeldung

Bezeichnung der Maßnahme (Sportangebot, Kurs, Veranstaltung, Ausflug,...):

Rhönradlehraana 2013

Name/Vorname:

Telefon:

eMail:

Datum/Unterschrift:



TVE Burgaltendorf  
Holteyer Str. 29

45289 Essen

TVE-BÜRO: im „AKTIV-PUNKT“, Holteyer Str. 29, Essen-Burgaltendorf; Tel. 0201/570397, Fax 0201/5718628; eMail: sport@tve-burgaltendorf.de; Öffnungs- u. Telefonzeiten: dienstags, 18.00-20.00 h u. donnerstags, 17.00-19.00 h, Sportbetrieb.-Info-Line: 0201/5718617 \* Vorsitzender: Eckhard Spengler - Organisationsleiter/-in: Gerhard Spengler u. Christiane Spengler - Sportleiter/-innen: Stephan Semmerling u. Ursula Kernebeck - Jugendleiter: Marc Schäfer - Freizeitleiterin: Monika Spengler

## Verbindliche Anmeldung

Bezeichnung der Maßnahme (Sportangebot, Kurs, Veranstaltung, Ausflug,...):

Rhönradlehraana 2013

Name/Vorname:

Telefon:

eMail:

Datum/Unterschrift:



TVE Burgaltendorf  
Holteyer Str. 29

45289 Essen

TVE-BÜRO: im „AKTIV-PUNKT“, Holteyer Str. 29, Essen-Burgaltendorf; Tel. 0201/570397, Fax 0201/5718628; eMail: sport@tve-burgaltendorf.de; Öffnungs- u. Telefonzeiten: dienstags, 18.00-20.00 h u. donnerstags, 17.00-19.00 h, Sportbetrieb.-Info-Line: 0201/5718617 \* Vorsitzender: Eckhard Spengler - Organisationsleiter/-in: Gerhard Spengler u. Christiane Spengler - Sportleiter/-innen: Stephan Semmerling u. Ursula Kernebeck - Jugendleiter: Marc Schäfer - Freizeitleiterin: Monika Spengler

## Verbindliche Anmeldung

Bezeichnung der Maßnahme (Sportangebot, Kurs, Veranstaltung, Ausflug,...):

Rhönradlehraana 2013

Name/Vorname:

Telefon:

eMail:

Datum/Unterschrift:



TVE Burgaltendorf  
Holteyer Str. 29

45289 Essen

TVE-BÜRO: im „AKTIV-PUNKT“, Holteyer Str. 29, Essen-Burgaltendorf; Tel. 0201/570397, Fax 0201/5718628; eMail: sport@tve-burgaltendorf.de; Öffnungs- u. Telefonzeiten: dienstags, 18.00-20.00 h u. donnerstags, 17.00-19.00 h, Sportbetrieb.-Info-Line: 0201/5718617 \* Vorsitzender: Eckhard Spengler - Organisationsleiter/-in: Gerhard Spengler u. Christiane Spengler - Sportleiter/-innen: Stephan Semmerling u. Ursula Kernebeck - Jugendleiter: Marc Schäfer - Freizeitleiterin: Monika Spengler