

Stickerlijsten

Bij TGN werken wij bij de Jong Talent met stickerlijsten. Wanneer er een element behaald is, verdient de turnster hier een sticker voor. Wanneer de lijst vol is, krijgt de turnster een diploma. Tot aan de instap categorie zijn er 6 lijsten (1 t/m 6).

Hieronder een voorbeeld van een lijst.

Aan de hand van deze stickerlijsten kunnen wij het niveau van de turnsters testen. Daarnaast werkt het erg motiverend voor de turnsters. Tevens kunnen wij aan de hand van de stickerlijsten aan de ouders laten zien waar hun dochter staat en bepalen welk wedstrijdniveau haalbaar is.

Sprong van blok op plankoline tot mat met goede armzwaai

Aanloop van zacht naar hard + sprong in de kuil.

Verspringen

Handstand platvallen tot op 2 dikke matten met hulp



Regels

- Turnsters moeten 5 minuten voor de training aanwezig zijn. (aangekleed)
- Ouders mogen 10 minuten aan het begin en 10 minuten voor het einde van de training kijken. Dit i.v.m. de concentratie van de turnsters en ook i.v.m. wisseling van de turnsters.
- Om verzekeringstechnische redenen dienen broertjes en zusjes op de tribune te blijven.
- Turnsters dragen een turnpakje of gympakje tijdens de training.
- De haren van de turnster moeten vast zitten, zonder losse plukken in het gezicht.
- Tijdens de training mogen de turnsters wat drinken mee en eventueel een stuk fruit, brood of koek.
- Geen vaders in de meisjes kleedkamer. Mocht een turnster zich nog niet zelf om kunnen kleden dan dit graag op de tribune doen. Dit i.v.m. de privacy van de grotere turnsters.
- Deelname aan wedstrijden is verplicht (vanaf 9 jaar)
- Afmelden voor de training per mail of telefoon.
- Blessures melden bij de trainers en evt. training aanpassen in overleg.

Contactgegevens: naomibastemeijer@gmail.com

Jong Talent TurnGroep Noord



Algemeen

TurnGroep Noord is een vereniging in de gemeente Tynaarlo en is in 2011 opgericht om kwalitatief goed turnen aan te kunnen bieden voor turnsters uit Noord-Nederland die meer kunnen en willen dan recreatief turnen. Ze richt zich hoofdzakelijk op turnsters die uitkomen in de 1e, 2e en 3e divisie van de KNGU. Om dit niveau aan te kunnen, moet er voldoende getraind worden, op een gedisciplineerde wijze, in een ontspannen sfeer. Belangrijkste uitgangspunt is het plezier in het turnen en de wil om beter te worden.

Ons motto is dan ook: **Plezier door prestatie, prestatie door plezier.**

Beiden kunnen niet zonder elkaar bestaan.

Jong Talent

Als ambitieuze vereniging zijn wij natuurlijk altijd op zoek naar jong talent. Turnen is een sport waar je het beste op jonge leeftijd mee kunt beginnen, zodat je kennis kunt maken met de grondvormen van bewegen. Vanaf 4-5 jaar ben je welkom om bij TurnGroep Noord te komen trainen. Je mag drie keer gratis mee komen trainen, om te kijken of het je leuk lijkt. Tot het moment dat je aan wedstrijden mee mag doen (het jaar dat je 9 wordt), zit je in de Jong Talentgroep.

Proefperiode

Omdat het ons streven is om in de hogere divisies mee te turnen, moeten we selectief zijn in het aannemen van jonge turnsters. Uiteraard is elk meisje welkom om bij ons drie proeftrainingen te volgen. Bij deze eerste trainingen zal alvast gekeken worden naar de fysieke, maar ook mentale eigenschappen van de turnster. Vanzelfsprekend wordt hier rekening gehouden met de leeftijd en ontwikkeling van het meisje. Het belangrijkste is echter dat de turnster plezier aan het turnen beleeft. Na de proeftrainingen wordt met de ouders geëvalueerd en wordt er gekeken of de turnster lid kan en wil worden. De turnster komt dan in de Jong Talentgroep.

In de periode dat een turnster in de Jong Talentgroep zit, worden er één of meerdere gesprekken per jaar met ouders en trainers gevoerd, over de ontwikkeling van de turnster. Belangrijkste aandachtspunten zijn de fysieke en technische ontwikkeling, leergierigheid, maar bovenal het plezier die de turnster aan de sport beleeft. In deze periode kan alsnog besloten worden dat het niveau van TurnGroep Noord te hoog ligt voor de turnster.

Trainingstijden

Net als bij veel andere sporten word je bij turnen ingedeeld op geboortjaar. Aan de hand hiervan bepalen wij hoeveel een turnster zou moeten trainen, om het gewenste niveau te behalen. De opbouw bij TurnGroep Noord is als volgt:

	Woensdag	Zaterdag	Zondag
Jong Talent 1 (2013)	-	2 uur	-
Jong Talent 2 (2012)	-	2 uur	-
Jong Talent 3 (2011)	-	3 uur	-
Pre Instap (2010)	2 uur	3 uur	-
Instap (2009)	2 uur	3 uur	3 uur

I.v.m. de groei van TGN, is het in principe niet mogelijk om af te wijken van deze trainingdagen en – uren.

In het jaar dat een turnster 9 jaar wordt, kan de turnster mee doen aan wedstrijden. Voor de jong talent en pre instap proberen we jaarlijks een onderlinge wedstrijd te organiseren, zodat de turnsters alvast kunnen wennen aan de wedstrijden.

Oudergesprekjes en kijktrainingen

Zoals aangegeven vindt er in elk geval jaarlijks, maar het liefst twee keer per jaar een gesprek met de ouders plaats. In sommige gevallen zal dit misschien meer of minder vaak zijn. De gesprekken zullen aan het begin en einde van het seizoen plaats vinden. De trainers zijn daarnaast voor vragen altijd beschikbaar per mail of telefoon. Wij willen jullie vragen om dit zoveel mogelijk op die manier te doen. Mocht het nodig zijn om iets persoonlijk te bespreken, dan verzoeken we dit vooraf even aan te vragen, zodat we een gesprekje voor of na de training in kunnen plannen. Zo kunnen we de trainingstijd waarborgen.

Drie keer per jaar zullen er kijktrainingen gepland worden. Tijdens deze trainingen zijn ouders en andere belangstellenden welkom om de training te bekijken. Ook kunnen er foto's en filmpjes gemaakt worden.

