



Willkommen in der Trampolingruppe



des MTV Groß-Buchholz

Ich freue mich, dass ihr diese spannende und manchmal aufregende Sportart kennen lernen wollt. Dieses Merkblatt soll euch einige Tipps geben, damit es allen Spaß macht. Die Trampolingruppe besteht seit 2009, ist also eine sehr junge Gruppe. Wir fahren regelmäßig zu Wettkämpfen, zur Zeit nur auf Kreis- und Bezirksebene.

Mein Name ist Markus Kreth und ich bin der Trainer und Gruppengründer. Ich betreibe Trampolinturnen seit 1993 und bin Inhaber der Trainerlizenz „B“ für Trampolinturnen. Ich werde unterstützt von weiteren Übungsleitern die sich aus beruflichen und privaten Gründen abwechseln müssen.

Ihr dürft ca. 3 mal teilnehmen um zu entscheiden ob ihr euch im Verein anmelden und dauerhaft teilnehmen möchtet. Da die Gerätebeschaffung leider sehr teuer ist, muss ein zusätzlicher Jahresbeitrag erhoben werden. Dieser beträgt im Jahr 20,- EUR pro Familie.



Das Training findet mittwochs von 17.00 Uhr bis 18.15 Uhr in der Sporthalle der IGS Roderbruch statt. Bitte seid dann fertig umgezogen in der Sporthalle. Für Wettkampfteilnehmer gibt es zusätzliche Trainingszeiten.

Meistens treffen wir uns in der ersten Sporthalle im letzten Drittel, manchmal auch zum Aufwärmen in ersten Drittel.

Wir wärmen uns gemeinsam mit einem Spiel oder Dauerlauf auf und machen Gymnastik. Danach werden die Trampoline gemeinsam aufgebaut.

Für die Erwärmung benötigt ihr Turn- bzw. Sportschuhe. Auf dem Trampolin turnen wir entweder in Socken oder Gymnastikschläppchen. Ihr solltet eher eng anliegende Sportkleidung tragen. Lange Haare müssen zusammen gebunden und am besten hochgesteckt werden. Schmuck, Uhr usw. dürft ihr nicht tragen!
Für die Pausen könnt ihr etwas zum Trinken mitbringen.

Gegen Ende werden eventuell die Geräte wieder gemeinsam abgebaut.

Ich hoffe, damit habt ihr die wichtigsten Informationen. Für Fragen stehe ich natürlich gern zur Verfügung.

Markus Kreth und das Team