

# Turn- und Sportverein Lichterfelde von 1887 e.V.



Aikido ♦ Badminton ♦ Gesundheitssport ♦ Gymnastik ♦ Karate ♦ KITASport  
Leichtathletik ♦ Rhythmische Sportgymnastik ♦ Spiel-Sport-Spaß  
Schwimmen ♦ Tischtennis ♦ Trampolin ♦ Turnen ♦ Volleyball ♦ Wasserball

TuS Lichterfelde von 1887 e.V. Kraemerstr.15, 12207 Berlin

An  
alle Mitglieder und Interessenten  
der Trampolinabteilung

**Trampolin**  
**Abteilungsleitung**  
trampolin@tusli.de  
**Berlin, 21.12.2018**

## Trainingsordnung

Stand 09/2018 (Inkrafttreten 01.10.2018)

### Einleitung:

Sport zu treiben, insbesondere in einer Gruppe, soll Freude bereiten, körperliche Fitness erzeugen und das Miteinander stärken. Keiner soll zum Training kommen „müssen“, sondern sich darauf freuen. Unser Ziel ist es, dass jede/r mit Freude dabei ist und dabei etwas lernt, möglichst auch Erfolg hat.

Egal, ob jemand zum Training kommt, um neue Sprünge zu lernen, in einer Gruppe mit Gleichgesinnten zu sein, sich zu bewegen oder das tolle Gefühl des Springens auf dem Trampolin zu erleben: Der Ablauf und das Zusammenspiel vor, während und nach einer Trainingseinheit (TE) verlangen einige Regeln. Diese zu beachten sollte das Bestreben aller Mitglieder und Unterstützer sein.

Wir, das Trainer-Team der Trampolinabteilung im Turn und Sportverein Lichterfelde von 1887 e.V., bitten daher Folgendes zu beachten und zu berücksichtigen sowie **den Anhang III dieser Ordnung auszufüllen und dem Aufnahmeantrag unterschrieben beizufügen.**

- Die Regeln basieren auf einem einheitlichen Trainingskonzept. In den beiden Leistungsgruppen LG-A und LG-B werden die nachstehenden Regeln mit größerer Stringenz und Erwartungshaltung umgesetzt.
- **Trainingswahrnehmung:** Es wird pünktliches Erscheinen und regelmäßige Teilnahme erwartet. Pünktliches Erscheinen heißt daher spätestens 5 Minuten nach Trainingsbeginn umgezogen in der Halle zu sein (nicht in der Garderobe). Die Halle darf jedoch erst bei Anwesenheit eines/r TrainerIn betreten werden (gilt nicht für Garderoben). Regelmäßige Teilnahme heißt zumindest an der Hälfte der vorgesehenen (eingeteilten) Trainingstage zu kommen.
- **Sichtungstrainings:** Zweimal jährlich, zu Beginn des Jahres sowie nach den Sommerferien, werden Sichtungstrainings durchgeführt. Hierbei werden die Plätze in den beiden Leistungsgruppen LG-A und LG-B neu eingeteilt. Dies ist eine Pflicht-Trainingseinheit für alle Aktiven aus diesen Gruppen. Weitere Mitglieder können auf Wunsch oder auf Empfehlung vom Trainer-Team eingeladen werden. Der Termin wird rechtzeitig vorher bekannt gegeben.
- **Equipment:** Es wird aus Sicherheitsgründen auf turnadäquater Sportbekleidung und rutschfesten Socken oder Gymnastik-/Turnschlappchen als Fußbekleidung bestanden (auch an warmen Tagen). Freizeitkleidung, Straßenschuhe, Schmuck und Bändchen sind beim Sport nicht angebracht. Lange Haare sind vor der TE (Trainingseinheit) so zu bearbeiten, dass sie auch während des Trainings nicht ins Gesicht fallen können oder die/den Aktive/n anderweitig behindern.
- **Verpflegung:** Essen ist vor und während der TE in der Halle nicht erlaubt. Nach dem Training ist ein gesunder Snack zu empfehlen. Getrunken (keine Süßgetränke) werden kann und soll selbstverständlich nach Bedarf, jedoch ausschließlich in den Umkleiden. Kaugummis sind in der Halle aus Sicherheitsgründen verboten.

<b>Vorstand</b>	<b>Anschrift</b>	Kraemerstraße 15 12207 Berlin	<b>Öffnungszeiten</b>	Di. 09 - 13 Uhr und Do. 13 - 18 Uhr oder nach Vereinbarung In den Berliner Schulferien geschlossen.
Paul Harfenmeister	<b>Telefon</b>	+49 30 766 890 62	<b>Bankverbindung</b>	IBAN: DE61 1007 0024 0884 2262 00   BIC: DEUTDE33HAN
Brigitte Menzel	<b>Fax</b>	+49 30 766 890 75	<b>VR-Nummer</b>	95 VR 4288 Nz Berlin-Charlottenburg
Maximilian Totel	<b>E-Mail</b>	info@tusli.de	<b>USt-IdNr.</b>	DE 136 725 205
	<b>Web</b>	www.tusli.de	<b>LSB-Nr.</b>	4924

# Turn- und Sportverein Lichterfelde von 1887 e.V.



Aikido ♦ Badminton ♦ Gesundheitssport ♦ Gymnastik ♦ Karate ♦ KITASport  
Leichtathletik ♦ Rhythmische Sportgymnastik ♦ Spiel-Sport-Spaß  
Schwimmen ♦ Tischtennis ♦ Trampolin ♦ Turnen ♦ Volleyball ♦ Wasserball

- **Umgang:** Es wird ein respektvoller Umgang in der Gruppe erwartet. Das Auslachen eines schwächeren Aktiven, das Schubsen, Zwicken und Ähnliches mehr ist untersagt. Bereits trainierende oder ankommende Gruppen werden nicht gestört. Als selbstverständlich gelten der Respekt vor den TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen und die unbedingte Akzeptanz ihrer Anordnungen. Zuletzt wird ein pfleglicher Umgang mit den Trampolinen und den sonstigen Geräten erwartet. Unter den Trampolinen hat niemand etwas zu suchen, ebenso unter den Sicherheitsmatten. Die Deckenlonge ist kein Spielzeug. Das Doppel-Mini-Trampolin ist ein Element- und kein Weitsprung-Trainingsgerät.
- **Aufbau/Abbau:** Die Mithilfe beim Auf- und Abbau der Trampoline und sonstiger Geräte ist Pflicht. Die TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen entscheiden, welche Zusatzgeräte außer den Trampolinen aufgebaut werden. Motto: Viele Hände – schnelles Ende!
- **Handys:** Beim Training haben Handys nichts zu suchen. Mitgeführte Handys sind in den Kabinen zu lassen oder, im Falle einer im Einzelfall zu begründenden Dringlichkeit, der am Gerät zuständigen leitenden Person zu übergeben. Filmaufnahmen sind möglich nach Erlaubnis durch die am Gerät zuständige leitende Person.
- **Konzentration:** Während einer TE werden alle Übungen auf dem Trampolin mit größtmöglicher Sorgfalt ausgeführt. Wer nicht auf dem Gerät springt, verhält sich ruhig, um andere nicht zu stören. Eigene Trainingsmöglichkeiten werden unaufgefordert wahrgenommen, wenn keine leitende Person am Gerät steht.
- **Erwärmung/Krafttraining/Ausdehnen:** Erwärmung und Krafttraining erfolgen nach Maßgabe der Anweisungen des anwesenden Trainer-Teams. In der Regel findet jedoch nur vor jedem Training 15 Minuten Erwärmung statt. In jedem Fall ist ein fünf- bis zehninütiges Ausdehnen nach der TE Pflicht. Dies gilt unabhängig von entsprechenden Anweisungen des anwesenden Trainer-Teams und soll zur Gewohnheit werden. Übungen zum Ausdehnen werden durch das Trainer-Team bei Bedarf bekannt gegeben.

## Konsequenzen:

Bei einem Verstoß gegen einen oder mehrere Punkte der Trainingsordnung kann das anwesende Trainer-Team, wenn dies im Einzelfall geeignet erscheint, eine/n Aktive/n vom Training ausschließen. Die/Der Aktive muss bis zum Ende der TE am Turnhallenrand warten. Erscheint ein Ausschluss nicht geeignet, kann das anwesende Trainer-Team andere Maßnahmen anordnen, insbesondere auch Sonderaufgaben übertragen. Maßnahmen werden vor der Festsetzung angedroht.

Wird der Trainingsbetrieb mehrfach massiv gestört oder während des Trainingsbetriebs deliktische Handlungen begangen, kann die/der Aktive für das nächste Training ausgeschlossen werden, die Eltern werden im Falle der Minderjährigkeit darüber informiert. Im Wiederholungsfall kann eine längere Sperre oder ein Ausschluss aus der Trainingsgruppe durch den Abteilungsleiter die Folge sein. Es erfolgt gemäß §§ 10 Nr. 1 und 13 Nr. 1 der Vereinsatzung eine Information an den Vereinsvorstand.

Bernd-Dieter Bernt

Stefanie Reischuck

Kevin Kühne

Sebastian Waidick

## Vorstand

Paul Harfenmeister  
Brigitte Menzel  
Maximilian Totel

**Anschrift** Krahrmerstraße 15  
12207 Berlin  
**Telefon** +49 30 766 890 62  
**Fax** +49 30 766 890 75  
**E-Mail** info@tusli.de  
**Web** www.tusli.de

## Öffnungszeiten

**Bankverbindung**  
**VR-Nummer**  
**UST-IdNr.**  
**LSB-Nr.**

Di. 09 - 13 Uhr und Do. 13 - 18 Uhr oder nach Vereinbarung  
In den Berliner Schulferien geschlossen.  
IBAN: DE61 1007 0024 0884 2262 00 | BIC: DEUTDE33HAN  
95 VR 4288 Nz Berlin-Charlottenburg  
DE 136 725 205  
4924

# Turn- und Sportverein Lichterfelde von 1887 e.V.

Aikido ♦ Badminton ♦ Gesundheitssport ♦ Gymnastik ♦ Karate ♦ KITASport  
Leichtathletik ♦ Rhythmische Sportgymnastik ♦ Spiel-Sport-Spaß  
Schwimmen ♦ Tischtennis ♦ Trampolin ♦ Turnen ♦ Volleyball ♦ Wasserball



## Anhang I: Zusätzliche Regeln und Regelkonkretisierungen die beiden Leistungsgruppen

- **Trainingswahrnehmung:** Die regelmäßige Anwesenheit ist wegen der Notwendigkeit zu einer konstanten Weiterentwicklung erst bei Wahrnehmung von zwei Dritteln der eingeteilten Trainingstage erreicht.
- **Verhinderung:** Im Falle einer Verhinderung in Phasen der Vorbereitung auf Mannschafts- oder Synchronwettkämpfe sollen (stichwortartig) begründete Absagen so frühzeitig wie möglich erfolgen beim zuständigen Trainer (insbesondere bei einem längeren Ausfall).
- **Zusatztrainings:** Das Trainer-Team kann vor Wettkämpfen oder bei besonderem Bedarf zusätzliche Trainings organisieren und durchführen (in der Regel sonntags 12:00-15:00 Uhr). Die Zusatztrainings gelten als normale Trainingseinheit, es gelten die gleichen Bestimmungen.
- **Sprungvorbereitung/Sprungnachbereitung:** Nach einer Runde auf dem Trampolin bleibt die/der Aktive auf der Seite der leitenden Person am Gerät stehen, um eine mögliche Nachbesprechung zuzulassen und Anweisungen für die nächste Runde entgegenzunehmen. Erfolgen Anweisungen für die nächste Runde, so findet sich die/der Aktive eine Runde vor seiner eigenen unaufgefordert am Gerät ein, um sich auf den Einsatz zu konzentrieren und zu fokussieren.
- **Erwärmung/Krafttraining/Ausdehnen:** Nach jeder TE (Trainingseinheit) findet in der Regel ca. 20 Minuten Krafttraining statt.
- **Fortbildungen:** Regelmäßig finden zu geeigneten Zeiten neben praktischen TE auch theoretische TE statt. Diese sind nach Vollendung des 11. Lebensjahres verpflichtend. Inhalte werden insbesondere Videoanalysen, Kraft- und Koordinationseinheiten, Mentaltraining und Basis der Kampfgerichtsbeurteilung sein. Diese werden frühzeitig angekündigt.
- **Trainingslager:** Einmal jährlich soll im 3. Quartal ein Trainingslager in Form eines gemeinsamen Wochenendes angeboten werden, für das individuelle Lernpläne vorbereitet und Ziele gesteckt werden. An diesem Wochenende entfällt der reguläre Trainingsbetrieb, das Trainingslager wird von Freitag 17:30 Uhr bis Sonntag 15 Uhr in der eigenen Halle stattfinden. Für Übernachtungen müssen die Aktiven selbst sorgen, die Halle steht jeweils bis 21:45 Uhr zur Verfügung. Die Organisation und Durchführung obliegt dem Trainer-Team, die Aktiven müssen sich jedoch für das Rahmenprogramm mit einbringen (Verpflegung, Bekleidung etc.). Zusätzlich entstehende Kosten tragen die Aktiven selbst.
- **Wettkampfteilnahmen:** Die Aktiven sollen an Wettkämpfen teilnehmen, für die das Trainer-Team sie für geeignet hält. Für den Verbleib in der Leistungsgruppe-A ist neben den Sichtungstrainings ein Nachweis zur Qualität bei Wettkämpfen erforderlich: Im Einzel-Wettkampf zumindest eine Pflichtstufe unter der für das Alter geforderten vollständig geturnt.
- **Wettkampfabgabe:** Sollte aus Eigenverschulden und ohne vorherige begründete Absage zumindest per Mail ein/e Aktive/r an einem Wettkampf nicht teilnehmen, so wird das Meldegeld ihr/ihm zu Gunsten der Abteilungskasse in Rechnung gestellt.
- **Helfertätigkeit:** Aktive nach Vollendung des 14. Lebensjahres sollen eine Tätigkeit als BetreuerIn, TrainerIn und/oder KampfrichterIn in Erwägung ziehen.

**Vorstand**  
Paul Harfenmeister  
Brigitte Menzel  
Maximilian Totel

**Anschrift** Krahrmerstraße 15  
12207 Berlin  
**Telefon** +49 30 766 890 62  
**Fax** +49 30 766 890 75  
**E-Mail** info@tusli.de  
**Web** www.tusli.de

**Öffnungszeiten**  
**Bankverbindung**  
**VR-Nummer**  
**USt-IdNr.**  
**LSB-Nr.**

Di. 09 - 13 Uhr und Do. 13 - 18 Uhr oder nach Vereinbarung  
In den Berliner Schulferien geschlossen.  
IBAN: DE61 1007 0024 0884 2262 00 | BIC: DEUTDE33HAN  
95 VR 4288 Nz Berlin-Charlottenburg  
DE 136 725 205  
4924

# Turn- und Sportverein Lichterfelde von 1887 e.V.



Aikido ♦ Badminton ♦ Gesundheitssport ♦ Gymnastik ♦ Karate ♦ KITASport  
Leichtathletik ♦ Rhythmische Sportgymnastik ♦ Spiel-Sport-Spaß  
Schwimmen ♦ Tischtennis ♦ Trampolin ♦ Turnen ♦ Volleyball ♦ Wasserball

## Anhang II: Übersicht der Trainingszeiten und der Gruppeneinteilung

Trainiert wird in der alten Halle der Grundschule unter den Kastanien, Eingang über Jägerstraße 31, 12209 Berlin

Mittwoch:	16:00 – 17:40 Uhr	BG	– Probetraining möglich
	17:25 – 18:45 Uhr	LG-A/LG-B	
	18:30 – 20:00 Uhr	BG	– Probetraining möglich
Freitag:	17:30 – 20:00 Uhr	LG-A/LG-B	
	19:45 – 21:45 Uhr	BG/LG-B	– Probetraining möglich
Samstag:	14:00 – 15:50 Uhr	LG-A	
	15:35 – 17:05 Uhr	LG-B	
	16:50 – 18:20 Uhr	BG	– Probetraining möglich
Sonntag:	10:00 – 12:15 Uhr	BG/LG-B	– Probetraining möglich
	12:00 – 15:00 Uhr	LG-A (+LG-B je nach Schwerpunkt des Trainingsinhalts)	

Für BG, LG-B und LG-A bedeutet das:

BG:	( Mi-1 oder Mi-3 ) + Sa-3 + evtl. Fr-2 + evtl. So-1	max. 2 mal pro Woche
LG-B:	Mi-2 + Sa-2 + ( Fr-1 oder Fr-2 oder So-1 )	max. 3 mal pro Woche
LG-A:	Mi-2 + Fr-1 + Sa-1 + So-2	4 mal pro Woche

Mitmachen dürfen alle Mitglieder sowie Interessenten im Rahmen des Probetrainings unabhängig vom Alter. Das Mindestalter beträgt 5 Jahre, wobei eine altersangemessene Verstandesreife vorausgesetzt wird. Die Einteilung obliegt dem Trainer-Team. In erster Linie wird nach Leistung und Potenzial/Talent aufgeteilt. Die Aufnahme in die Wettkampfgruppe und Leistungsgruppe ist freiwillig.

- Breitensportgruppe (BG): Die allgemeine Trainingsgruppe mit derzeit ca. 65 Aktiven
- Leistungsgruppe-B (LG-B): 12 Plätze zur besonderen Förderung der Aktiven zur Teilnahme an Wettkämpfen sowie des Talents und Potenzials mit dem Ziel der Wettkampfbeteiligung
- Leistungsgruppe-A (LG-A): 12 Plätze für leistungsstarke Aktive, die auch außerhalb Berlins bei nationalen Wettkämpfen antreten können und entsprechenden Ehrgeiz und Engagement zeigen.

**Vorstand**  
Paul Harfenmeister  
Brigitte Menzel  
Maximilian Totel

**Anschrift** Krahrmerstraße 15  
12207 Berlin  
**Telefon** +49 30 766 890 62  
**Fax** +49 30 766 890 75  
**E-Mail** info@tusli.de  
**Web** www.tusli.de

**Öffnungszeiten** Di. 09 - 13 Uhr und Do. 13 - 18 Uhr oder nach Vereinbarung  
In den Berliner Schulferien geschlossen.  
**Bankverbindung** IBAN: DE61 1007 0024 0884 2262 00 | BIC: DEUTDE33HAN  
**VR-Nummer** 95 VR 4288 Nz Berlin-Charlottenburg  
**UST-IdNr.** DE 136 725 205  
**LSB-Nr.** 4924

# Turn- und Sportverein Lichterfelde von 1887 e.V.



Aikido ♦ Badminton ♦ Gesundheitssport ♦ Gymnastik ♦ Karate ♦ KITASPORT  
Leichtathletik ♦ Rhythmische Sportgymnastik ♦ Spiel-Sport-Spaß  
Schwimmen ♦ Tischtennis ♦ Trampolin ♦ Turnen ♦ Volleyball ♦ Wasserball

## Anhang III: Einverständniserklärung

Ich habe die Trainingsordnung gelesen und bin damit einverstanden, dass ich / mein Kind am Trampoltraining unter Beachtung der Trainingsordnung und (im Falle der zukünftigen Teilnahme an einer der beiden Leistungsgruppen) des Anhangs I zur Trainingsordnung teilnehmen werde / wird.

### Meine / Unsere Kontaktdaten sind:

Name des Mitglieds: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Besonderheiten, Erkrankungen u.ä., die im Training beachtet werden müssen:

Ort, Datum

Unterschrift (ggf. des Erziehungsberechtigten)

**Vorstand**  
Paul Harfenmeister  
Brigitte Menzel  
Maximilian Totel

**Anschrift** Kraherstraße 15  
12207 Berlin  
**Telefon** +49 30 766 890 62  
**Fax** +49 30 766 890 75  
**E-Mail** info@tusli.de  
**Web** www.tusli.de

**Öffnungszeiten** Di. 09 - 13 Uhr und Do. 13 - 18 Uhr oder nach Vereinbarung  
In den Berliner Schulferien geschlossen.  
**Bankverbindung** IBAN: DE61 1007 0024 0884 2262 00 | BIC: DEUTDE33HAN  
**VR-Nummer** 95 VR 4288 Nz Berlin-Charlottenburg  
**USt-IdNr.** DE 136 725 205  
**LSB-Nr.** 4924