

Seeländer Nationalturner-Freunde

Werde auch du Nationalturner

Die Seeländer Nationalturner-Freunde möchten das Nationalturnen im Seeland fördern und laden interessierte Mädchen und Knaben ab der ersten bis zur neunten Klasse sowie Leiterinnen und Leiter zu folgenden Schnuppertrainings ein:

Schnuppertraining 1

- **Datum:** **Samstag, 25. April 2015**
- **Zeit:** **10.00 – 12.00 Uhr**
- **Ort:** **Turnhalle Müntschemier**
(beim Schulhaus am Alpenweg)
- **Anmeldung an:** Frank Herren (Tel. 076 328 07 72)
- **Anmeldung bis:** Samstag, 11. April 2015

Schnuppertraining 2

- **Datum:** **Dienstag, 5. Mai 2015**
- **Zeit:** **18.30 – 20.30 Uhr**
- **Ort:** **Mehrzweckgebäude Worben**
(beim Schulhaus am oberen Zelgweg)
- **Anmeldung an:** Urs Frauchiger (Tel. 076 532 83 96)
- **Anmeldung bis:** Samstag, 11. April 2015

Schnuppertraining 3

- **Datum:** **Samstag, 9. Mai 2015**
- **Zeit:** **10.00 – 12.00 Uhr**
- **Ort:** **Turnhalle Vinelz**
(vis-à-vis Gemeindehaus an der Dorfstrasse 55)
- **Anmeldung an:** Thomas Zesiger (Tel. 079 277 18 74)
- **Anmeldung bis:** Samstag, 11. April 2015

Was ist Nationalturnen?

Nationalturnen ist eine traditionsreiche Sportart, die geistig und körperlich viel Beweglichkeit, Vielseitigkeit und Flexibilität abverlangt. Es ist ein Mehrkampf und wird in einem turnerischen Teil (die sogenannten Vornoten) und einem Zweikampfteil mit Ringen und Schwingen durchgeführt. Je nach Alter wird in sieben Kategorien von einem 5-Kampf bis 10-Kampf geturnt, wobei gewisse Disziplinen wählbar sind (**weitere Informationen zum Nationalturnen siehe Rückseite**).

Es steht den Teilnehmern frei, an wie vielen Schnuppertrainings teilgenommen wird. Es kann also auch nur ein Training besucht werden.

Da jedes Schnuppertraining nur bei genügend Teilnehmern durchgeführt wird, sind wir auf eine Anmeldung bis am Samstag, 11. April 2015 bei der entsprechenden Kontaktperson angewiesen (bitte für jedes Training einzeln anmelden). Die angemeldeten Personen werden eine Woche vor dem Training über die definitive Durchführung informiert.

Bei Fragen zögern Sie nicht uns anzurufen.

Wir hoffen auf eine grosse Anzahl Anmeldungen und freuen uns auf sportliche, lustige und abwechslungsreiche Schnuppertrainings.

Ins, im März 2015

Seeländer Nationalturner-Freunde



Bitte die Mädchen und Knaben der 1. bis 9. Klasse sowie die Leiterinnen und Leiter Ihres Vereins über die Schnuppertrainings informieren – besten Dank!

Achtung Fertig LOS

Schnelllauf

Je nach Kategorie wird ein 60-, 80- oder 100-Meter-Lauf so schnell wie möglich zurückgelegt.



Weitsprung

Mit einem freien Anlauf wird von einem Absprungbalken aus, so weit wie möglich gesprungen.



Bodenübung

Eine vorgegebene oder selbstgewählte Bodenübung wird dem Kampfgericht vorgestellt.



Hochweitsprung

Mit geradem Anlauf wird ab dem Absprungbalken über eine Hochsprunglatte gesprungen.



Steinstossen

Der Stein wird mit freiem Anlauf ab einem Balkensegment so weit wie möglich gestossen.



Steinheben

Mit der linken und rechten Hand wird ein Stein ab Kniehöhe bis zur vollen Streckung des Körpers möglichst oft hochgestemmt.



Ringern

Der Zweikampf findet im Sägemehl statt. Es wird versucht, den Gegner auf den Rücken zu legen. Gefährliche und Schmerzgriffe sind nicht erlaubt.



Schwingen

Die Gegner fassen sich an den Schwingenhosen und versuchen sich gegenseitig auf den Rücken zu legen. Mit einer Hand muss der Griff an den Zwickhosen sein.

