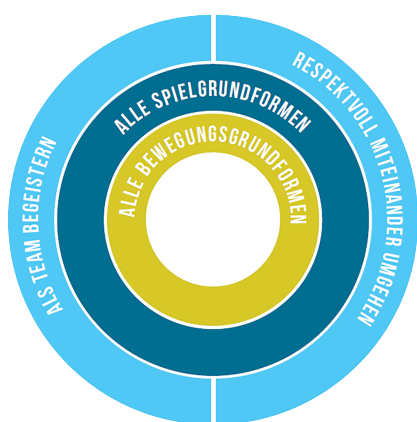


Turnen – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Respektvoll miteinander umgehen und als Team begeistern

Rituale und Regeln haben einen zentralen Wert. Sie stärken – so wie gemeinsame Erlebnisse – die Persönlichkeit deiner Turnerinnen und Turner sowie den Gruppenzusammenhalt. Nutze deine Leidenschaft fürs Turnen, um das Team als Ganzes zu stärken. Leb die Vielfalt und fördere das Gruppengefühl sowie den gegenseitigen Respekt. Vermittle deinem Team, dass Turnen für alle ist. Achte bei der Wahl und dem Gestalten der Trainingsformen darauf, dass du bei deinen Turnerinnen und Turnern Stärken förderst und Defizite abbaust.



Im Turnen ist das gemeinsame und respektvolle Miteinander zentral. Turnerinnen und Turner respektieren und schätzen sich gegenseitig. Sie fühlen sich zugehörig und verstanden. Sie identifizieren sich mit der Trainingsgruppe, mit dem Verein und ihrer Sportart. Turnerinnen und Turner spornen sich gegenseitig an und freuen sich mit- wie auch füreinander. So fördern sie den Teamgeist und den Selbstwert aller. Gemeinsame Bewegungserlebnisse motivieren, erfüllen und schweissen zusammen. Brennt eine Gruppe fürs Turnen, begeistert sie damit auch andere. Besonders ansteckend wirkt dieser Teamspirit an Turnieren, Wettkämpfen, Turnshows oder beim Jahresabschlussevent. Dort präsentieren die Turnerinnen und Turner ihre erlernten Fertigkeiten, Kunststücke und Fortschritte.

Bewegungsgrundformen

- [Alle Bewegungsgrundformen](#)
-

Spielgrundformen

- [Alle Spielgrundformen](#)
-

Trainingsformen

Respektvoll miteinander umgehen

Die Turnerinnen und Turner können ...

- [... Abmachungen und Regeln respektieren und einhalten. \(F2\)](#)
- [... in der Gruppe Abmachungen aushandeln und Regeln einhalten. \(F2/F3\)](#)
- [... respektvoll mit Menschen umgehen, die unterschiedliche Voraussetzungen mitbringen oder sich in Geschlecht, Hautfarbe, Sprache, sozialer Herkunft, Religion oder Lebensform von ihnen unterscheiden. \(F3\)](#)

Als Team begeistern

Die Turnerinnen und Turner können ...

- [... Aufgaben oder Konfliktsituationen mit Unterstützung \(z.B. von dir\) lösen. \(F2\)](#)
 - [... Aufgaben oder Konfliktsituationen gemeinsam lösen. \(F2/F3\)](#)
 - [... sich aktiv im Team einbringen oder sich gegebenenfalls zurücknehmen. \(F3\)](#)
-
-

Quelle: [Schweizerischer Turnverband](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO