

## Informationen Samstagstraining und TVW Rangturnen 2019

Die Saison kommt in grossen Schritten näher. In zwei Monaten steht bereits das Eidgenössische Turnfest bevor. Grund genug auch im Training den Schalter auf Wettkampfmodus umzulegen. Dazu sollen das „Samstagstraining“ vom 27. April 2019 sowie das prestigeträchtige „TVW Rangturnen“ vom 3. Mai dienen. Unten findest du Information zu den beiden kommenden Anlässen!

### Samstagstraining 27. April 2019

An diesem Samstag werden Barrenturner & Gymnastiker ein zusätzliches Training einlegen. Von ca. 11.00 bis 13.00 Uhr wird an Ausführung und Synchronität gefeilt. Doch nichts ist besser als die Übungen vor Publikum zu präsentieren! **Deshalb sind Interessierte herzlich eingeladen um 12.00 Uhr die Übungen ein erstes Mal in dieser Saison zu beobachten!** Gerne nehmen wir euer Feedback entgegen um wieder einen Schritt weiter zukommen. Alle Turner freuen sich viele Zuschauerinnen und Zuschauer auf dem Sportplatz in Wangen begrüßen zu dürfen!

| Zeit          | Programm                                |
|---------------|---|
| 11.00 Uhr     | Start Training                          |
| Ca. 12.00 Uhr | Showauftritt Barrenturner & Gymnastiker |
| 13.00 Uhr     | Schluss Samstagstraining                |

TVW Rangturnen 03. Mai 2019

Es werden sämtliche Wettkampfdisziplinen angeboten um unsere Wettkampfform zu testen. Für aktive Turnerinnen und Turner ist der Wettkampf obligatorisch, daher findet keine Anmeldung statt. Falls es Dir dennoch *unmöglich ist teilzunehmen, musst du dich bei Severin abmelden.*

Es dürfen maximal 7 Disziplinen bestritten werden, davon kommen 6 in die Wertung (tiefste Note wird gestrichen). „Kaderdisziplinen“ sind obligatorisch für jene, welche im Kader sind (Kaderliste folgt). Unten findest du den ungefähren Wettkampfverlauf:

| Zeit                            | Programm  |
|---------------------------------|---|
| <b>18:30 Uhr</b><br>(18:45) Uhr | Einschreiben im Foyer MZH<br>(Aufstellen der Posten (Helfer))                                   |
| 18:50 – 19:15 Uhr               | Gemeinsames Einlaufen mit Loris (Je nach Witterung Draussen oder Halle)                         |
| <b>19:20 – 20:40 Uhr</b>        | <b>1. Wettkampfblock</b> (80m, Weit, Kugel, SB, Barren, GYM)                                    |
| <b>20:50 – 21:50 Uhr</b>        | <b>2. Wettkampfblock</b> (1000m, STS, Hoch, STH, Zick-Zack, Dschungel, Teppich, Jordan, Schumi) |
| Ab 22:00 Uhr                    | Kleiner Apéro im Foyer und Rangverkündigung   |

Das TK wünscht dir einen unfallfreien und erfolgreichen Wettkampf

*Dein TK*