

Unsere Struktur: Das ausgeklügelte Kinder- und Jugendkonzept

In den Kinder- und Jugendeinheiten ist das Programm auf die **altersadäquaten Entwicklungsstufen** und die **sozialen Kompetenzen** abgestimmt. Eine solide Basisausbildung beruhend auf aktuellem sportwissenschaftlichen und neurologischen Erkenntnissen dient im Kindesalter als **Grundlage für die weitere sportliche Entwicklung** und Spezialisierung im Jugendalter – sei es in den leistungsorientierten Sparteinheiten der SPORTUNION Stockerau oder in Fachsportvereinen. Weiters ist es ein großes Anliegen der SPORTUNION Stockerau, Jugendlichen, die sich ohne Leistungsdruck bewegen wollen, ein sportliches Angebot zu bieten.

Um sich in der Fülle der Sparteinheiten zurechtzufinden, haben sich die Bezeichnungen „Stöpsel“ für die Kleinkinder, „Zwerge“ für Kindergartenkinder und „Flöhe“ für Volksschulkinder etabliert. Thematisch ist das Programm der SPORTUNION Stockerau in **fünf Bereiche** gegliedert:

BALL UND KONDITION: Von der Basisausbildung zum sportartspezifischen Training

Grundlage bei den „Ballzwerge“ und den „Ballflöhe“ ist das **mehrstufige Konzept** der „Ballschule Heidelberg“ bzw. der daraus entstandenen „Ballschule Österreich“. Ziel ist es, den Kindergarten- und Volksschulkindern eine solide Basisausbildung mit dem Ball zu ermöglichen und langfristig Freude an der Bewegung und am Teamsport zu wecken. Durch gezielte **Ballgeschicklichkeitsübungen** zum Dribbeln, Werfen und Fangen werden die Kinder sicherer im Umgang mit Bällen. Neben den Übungen sind diverse **Ballspielformen** und **Ballspiele** Fixpunkte dieser Einheiten und werden durch **koordinative und konditionelle Übungen**

ergänzt. Die Übungen der „Mini-Ballschule“ bilden die optimale Grundlage für die verschiedenen Ballspiele, mit dem „Ballschul ABC“ werden die Grundlagen des Spiels mit verschiedenen Bällen und Sportgeräten vermittelt. Darauf aufbauend hat das „sportgerichtete Lernen“ das Ziel, langfristig sportartspezifisches Training in den unterschiedlichen Kategorien einzubauen. So werden die **Grundlagen für sämtliche Ballspielarten** geschaffen.

Ab 13 Jahren besteht bei der SPORTUNION Stockerau die Möglichkeit, sich auf den Volleyballsport zu spezialisieren.



ERLEBNISTURNEN: Selbstständiges Erproben von Bewegungen

Seit jeher ist Turnen ein wichtiges Element der SPORTUNION Stockerau. Viel Platz für **selbstständige Bewegungserfahrungen** gibt es in den Sporteinheiten der Sparte Erlebnisturnen: „Stöpselturnen“, „MuKiTu/PaKiTu“, „Erlebniszwerge“, „Funparkflöhe“ und in der altersübergreifenden Sporteinheit „Turnpark“. Durch **Erlebnisaufgaben** wird die körperliche Geschicklichkeit gefördert, den Kindern Spaß am Sport vermittelt und durch das Miteinander in der Gruppe das Sozialverhalten gefördert.

Das Konzept Erlebnisturnen wurde nicht nur für (Klein-)Kinder optimiert, sondern auch für Jugendliche weiterentwickelt. Für die oftmals schwer zu erreichende Zielgruppe der über Zehnjährigen bietet die SPORTUNION Stockerau auch innovative Konzepte und **Trendsportarten** in dieser Sparte an. In der Sporteinheit „Funpark“ gibt es ein vielfältiges Bewegungsangebot, inspiriert von der Trendsportart „Parkour“ und ergänzt durch Koordinationsspiele. Bewegungsfreude steht dabei im Vordergrund. Jugendliche ab 14 Jahren können sich dann in der „Action Factory“ austoben. Dort werden neue Trendsportarten, allen voran „Freerunning“ trainiert. Freerunning bedeutet, sich zwanglos in jeder beliebigen Umgebung zu bewegen. Die Bewegung soll nicht Mittel zum Zweck sein, sondern Selbstzweck, das heißt das Sich-Bewegen steht im Mittelpunkt. Man bewegt seinen Körper kreativ und kann dabei seine komplette Umgebung ohne Einschränkungen für sich nutzen. Und für alle Jugendlichen ab 14 Jahren, deren Spiellust weiterhin aufrecht ist, wurde der „Funpark spezial“ geschaffen. Egal ob im (Klein-)Kindalter oder im Jugendalter, insbesondere das vielseitige **Turnen als Grundsportart** leistet einen immens wichtigen **Beitrag für die Motivation zu lebenslanger Bewegungsaktivität, Fitness und Gesundheit.**



BODEN- UND GERÄTTURNEN: Methodisch aufgebaute Übungen

Beginnend im Vorschulalter werden in den Sporteinheiten der Sparte Boden- und Gerätturnen **methodisch aufgebaute Übungen an Turngeräten** angeboten. Die „Turnzwerge“ sind die jüngsten Teilnehmer/innen, die **zielgerichtet** an den Geräten trainieren und bereits kleine Kunststücke erlernen. In den weiterführenden Sporteinheiten „Turnflöhe“ und „Turnen Plus“ erleben Kinder **klassisches Turnen** als abwechslungsreiche Grundlage für eine gesunde Entwicklung.



Besonders motivierte Kinder können noch einen Schritt weiter gehen und die **leistungsorientierte** „Turn10-Mini“ bzw. „Turn10“-Sporteinheit besuchen. Bei diesem methodischen Aufbautraining – abgestimmt auf das Turn10-Programm des Österreichischen Fachverbands für Turnen – werden die Grundlagen des Turnens trainiert: Kraft, Koordination und Körperspannung als Basisbausteine für das Erlernen von komplexen Übungen und zur Verbesserung des Eigenkönnens. Ziel dieser Sporteinheit ist die Teilnahme an Wettkämpfen. Dadurch werden das Selbstwertgefühl, das sichere Auftreten und die Persönlichkeitsentwicklung gefördert. Turnen ist mehr als die ideale Basis für die sportliche Entwicklung – **Turnen ist Lebensschule und Bewegungskultur.**

TANZ UND MUSIK: Rhythmusschulung und Koordination

Der **Tanzboom** bei der SPORTUNION Stockerau, der mit den „Tanzflöhen“ seine Geburtsstunde hatte, begann im Jahr 2004. Schon bald entwickelten sich die pinken, ausgeflippten „Tanzflöhe“ zu einem Markenzeichen der SPORTUNION Stockerau. Volksschulkinder haben als Tanzflöhe die Möglichkeit, dynamisch und ausdrucksvoll zu tanzen. Zu mitreißender Musik und den aktuellsten Charts der Hitparade werden Choreografien mit viel Spaß einstudiert.

Rund um diese Kerngruppe haben sich sowohl jüngere als auch ältere Tanzgruppen etabliert. Die allerjüngsten „Musikstöpsel“ machen bereits ab zwei Jahren gemeinsam mit einer Bezugsperson die erste spielerische Erfahrung mit Tanz und Rhythmusgefühl, während die „Musikzwerge“ schon die ersten altersgerechten **Choreografien und tänzerischen Grundelemente** kennenlernen.

All jene, die dem Flohalter entwachsen, dem Tanzsport aber treu bleiben wollen, finden bei der Sparteinheit „Popdance“ ihre tänzerische Heimat. In dieser Gruppe erlernen Jugendliche ab zehn Jahren energiegeladene und spannende Choreografien zu den aktuellsten Charthits.



SPORTAEROBIC: Wettkampfform der Aerobic

Sportaerobic ist eine **Mischung aus Akrobatik, Artistik, Modern Dance und Aerobic**. Elemente aus dem **Turn- und Tanzsport** ergänzen sich in dieser jungen Sportart. Das Hauptaugenmerk wird auf die Fähigkeit gelegt, diese Elemente zu schneller Musik auszuführen. Eine Choreografie muss Kreativität mit der perfekten Integration aller Bewegungen, der Musik und der Ausdruckskraft verbinden. In allen Sportaerobic-Einheiten legen die Übungsleiter/innen und Trainer/innen neben den sportlichen Komponenten - unabhängig vom Leistungsniveau - besonderes Augenmerk auf Teamgeist, Spaß und Motivation. Für die jüngsten Kids (ab 5 Jahren) bietet die SPORTUNION Stockerau als Einstieg die Sporteinheit „Aerobic Minis“ an, gefolgt von den „Aerobicflöhen“. Hier werden die ersten Basisschritte und Elemente der Sportaerobic spielerisch erarbeitet. Darauf aufbauend gibt es für Kinder ab ca. 10 Jahren das fortgeschrittene Programm in der Gruppe „Sportaerobic Basis“. Hier werden die erlernten Sportaerobic-Basiselemente perfektioniert. Durch **regelmäßiges Training** werden tolle Choreografien erarbeitet, die dann bei Wettkämpfen und Auftritten präsentiert werden. Für leistungsorientierte Sportler/innen wurden spezielle **Leistungsgruppen** eingerichtet. Die „Aerobicflöhe Leistungsgruppe“ besteht aus den jüngsten Sportlerinnen, die bereits im Volksschulalter Auftritte bestreiten wollen und die dafür notwendigen Grundvoraussetzungen erfüllen. Die „Sportaerobic Leistungsgruppe“ besteht aus ehrgeizigen und leistungswilligen Jugendlichen, die



schon viel Erfahrung bei Wettkämpfen gesammelt haben und spezielle Kriterien erfüllen, wie z.B. schnelles Erlernen von komplizierten Schrittkombinationen, sehr gute Körperspannung und Beherrschung von Elementen mit hohem Schwierigkeitsgrad. Die Übungsleiter/innen und Trainer/innen verfügen über nationale Wettkampferfahrung. Die Leidenschaft zur Sportaerobic ist auch nach ihrer aktiven Zeit geblieben und so geben sie seit vielen Jahren ihre Erfahrungen mit viel Herz an die Kinder und Jugendlichen weiter.

Das Gesamtkonzept der Sparten TURNEN – AEROBIC – TANZ

Aus den drei Sparten Turnen, Aerobic und Tanz hat sich ein strukturiertes Gesamtkonzept entwickelt, das unter dem „Dach“ GYMOTION zusammengefasst wird und die ganze Bandbreite vom Freizeit- bis zum Leistungssport abdeckt. Die Tanz- und Turneinheiten bilden eine ausgezeichnete Grundlage für die Entwicklung von Rhythmusgefühl und körperlicher Geschicklichkeit und sind zugleich die sportlichen Wurzeln der (Sport)Aerobic. Sporteinheiten aller drei Bereiche sind in sich abgeschlossen, bieten aber zusätzlich hervorragende Kombinationsmöglichkeiten mit unterschiedlichen Schwerpunkten. GYMOTION steht für Bewegung, Kreativität, Action, Show, Freu(n)de und Gemeinschaft, ist trendig, dynamisch und begeisternd.

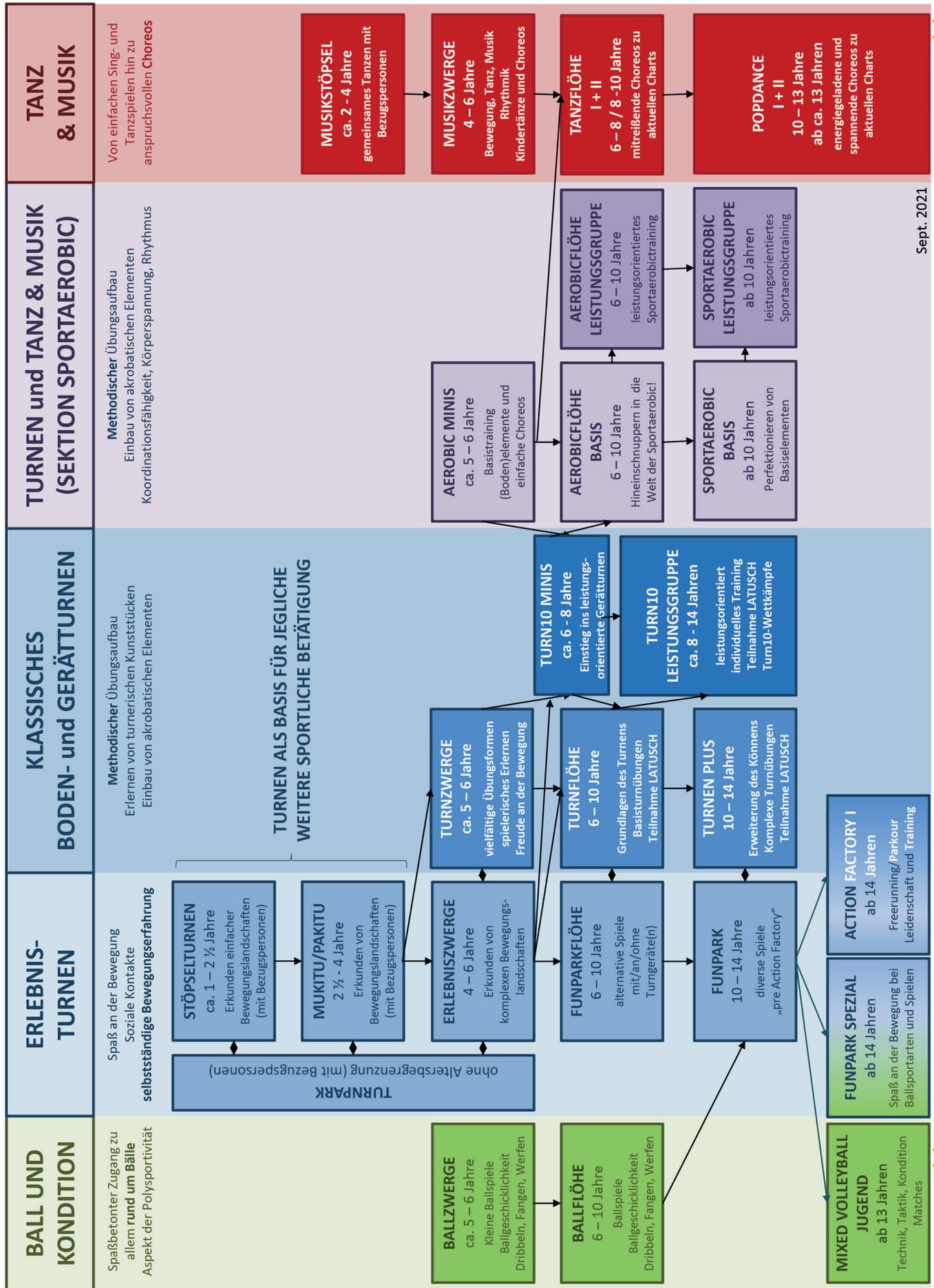
Der Begriff GYMOTION ist eine Wortschöpfung aus den Begriffen „Gymnastics“ und „(E)Motion“:

GYM: Körpergefühl, Rhythmik und Turnen

EMOTION: Spaß und Leidenschaft

MOTION: Tanz und Bewegung

GYMOTION



Sept. 2021



DER BESUCH MEHRERE SPARTEN BZW. DER WECHSEL IN ANDERE SPARTEN IST JEDERZEIT MÖGLICH!