

Liebe Trainerinnen, liebe Gymnastinnen,

verbunden mit der Hoffnung, dass im Laufe dieses Jahres für uns alle wieder mehr Kontakte und auch regelmäßiges gemeinsames Training möglich sein werden, wünschen wir euch zunächst ein vor allen Dingen gesundes und zufriedenes 2021!

Im Moment müssen wir jedoch alle noch ein bisschen starke Nerven und Motivation für das Online- oder Heimtraining beweisen. Um dies von Seiten des NTBs zu unterstützen und auch, um uns außerhalb des herkömmlichen Wettkampfkalenders stärker zu vernetzen, ist im Landesfachausschuss die Idee zur folgenden Aktion entstanden:

Im Januar und Februar sollen die RSG-Vereine in Niedersachsen über die Homepage und die Plattform Instagram kleine digitale „Lehrgangseinheiten“ im Kurzvideo (max. 2-3 Minuten) entwickeln, die vor allen Dingen das Training der jüngeren Gymnastinnen zuhause motivieren und unterstützen sollen!

Untenstehend findet ihr detaillierte Informationen, wie die Aktion genau ablaufen soll.

Damit es eine lebendige Aktion wird, sollen möglichst aus allen Vereinen Videos eingesendet werden. Das erste Ziel sind 12 Einheiten, so dass idealerweise jeder Verein 1-2 Videos einsenden kann. Mehr dürfen es aber natürlich auch gerne sein.

Wer macht die Videos?

Sowohl **Trainerinnen** als auch **Gymnastinnen** können Videos einsenden. Sollten die Gymnastinnen jünger als 18 Jahre sein, ist eine **Einverständniserklärung** nötig. Diese findet ihr anbei; bitte sendet sie ausgefüllt und unterschrieben mit ein.

Wie soll das funktionieren?

- Ihr sucht euch **ein Körperelement oder eine Gerätetechnik (gerne AD)** aus, die ihr im Video präsentiert und eine **kleine Anleitung** dazu gebt. Dies könnt ihr zum Beispiel durch eine *Step-by-Step-Aufnahme* im Video oder durch einen kleinen **Erklärtext** realisieren, den ihr im Video sprecht, oder ihr schreibt die Erklärung als Kommentar auf.
- Neben dem Video benötigen wir von euch ein **Foto**, auf dem das Element symbolische abgebildet wird (also z.B. ein Bild des Geräts oder aus einer Pose des Elements).
- Die Zielgruppe sind vor allen Dingen die **Gymnastinnen zwischen 6 und 12 Jahren**. Versucht also durchaus Elemente mit Anspruch auszuwählen, aber auch solche, welche die Sportlerinnen gut realisieren können.
- Dieses Video sendet ihr dann am besten via Whatsapp an Sabrina (**XXXXXXXX**). In diesem

[Video](#) könnt ihr euch ansehen, wie das Ganze dann aussehen kann:



Bis wann sollen Videos eingesendet werden?

Ihr könnt **ab sofort** Videos einsenden – umso schneller, desto besser!

Wie können Gymnastinnen mitmachen?

Die Gymnastinnen können sich [die Videos auf der NTB-Homepage](#) oder auch der [RSG-Instagram-Seite](#) ansehen. Auf der Homepage können sich die Gymnastinnen außerdem ein **Sammelheft** und ein „**Stickerblatt**“ herunterladen und dann ausdrucken. Für jedes trainierte Element können sie sich dann einen Sticker in ihr Sammelalbum kleben.

Alle Gymnastinnen bis 12 Jahre können ihr **fertiges Sammelalbum** mit zum ersten **Wettkampf** bringen, bei dem wir uns wiedersehen. Es wartet dort dann eine kleine **Belohnung** auf alle fleißigen Sportlerinnen!

Was haben die Trainerinnen davon?

Einerseits soll die Aktion natürlich zur Motivation und zum Durchhaltevermögen der Gymnastinnen beitragen. Aber auch die Trainerinnen können die Videos nutzen: Auf der einen Seite vielleicht um selbst zu lernen, weil eine Kollegin einen guten Tipp für das Einüben eines Elementes hat. Ihr könntet die Videos aber auch in euer Onlinetraining einbinden und euch z.B. das Geübte ansehen.

Wenn ihr weitere Fragen dazu habt könnt ihr euch gerne per Email oder Whatsapp an Sabrina (s.o.) wenden. Wir freuen uns und sind gespannt auf eure Videos!