

# Willkommen beim Jump & Fun Training!

Unsere Trainingszeiten sind dienstags von 17.00 – 18.30Uhr.



Wir begrüßen Sie und Ihr Kind ganz herzlich.

Wir haben hier einige für uns wichtige Punkte über den Ablauf zusammengefasst:

- Bitte pünktlich und regelmäßig zum Training kommen.
- Wertsachen bleiben zuhause (Achtung Diebstahl).
- Die Kinder dürfen erst nach unten in die Halle, wenn wir Übungsleiterinnen im Hallenteil sind.
- Fundsachen werden im Vereinsraum an der aufgestellten Garderobe gesammelt.
- Sollte bei Ihrem Kind eine gesundheitliche Beeinträchtigung vorliegen, informieren Sie uns bitte.
- Das Kind muss Mitglied beim FCK sein. Den Anmeldungsvordruck gibt es auf der Homepage oder bei den Übungsleiterinnen und ist bei diesen ausgefüllt wieder abzugeben.
- In den Schulferien sowie an Brückentagen findet kein Training statt.
- Informationen zur Gruppe werden in einem Gruppenchat in der FCK Vereinsapp bekanntgegeben. Hierzu bitte die App auf das Smartphone runterladen und ein Profil anlegen, damit die Eltern zur Gruppe aufgenommen werden können.
- Müsste das Training einmal unerwartet ausfallen, wird dies im Gruppenchat bekanntgegeben.
- Der Aufenthalt von Eltern – und Begleitpersonen sowie Geschwisterkindern während der Stunde ist nur in Ausnahmefällen in den Umkleidekabinen gestattet.
- Wir erwarten ordentliches Verhalten, wer stört und Regeln (Trampolin-Regeln -> siehe Rückseite) missachtet, wird nicht geduldet.
- Wir verweisen auf unsere Verhaltensregeln für ein gutes Miteinander beim Sport, welche auf der Homepage unter [www.fckirchhausen.de/verhaltensregeln](http://www.fckirchhausen.de/verhaltensregeln) veröffentlicht sind.

Wir stehen Ihnen jederzeit für Fragen und Anregungen zur Verfügung und freuen uns auf schöne gemeinsame Sportstunden!

Annett Seidenspinner            und    Christine Pflüger  
07066/917109                            0152/29137012



-----Bitte ausfüllen und wieder mitbringen:-----

Wir haben das Willkommensschreiben und die Regeln zum Jump & Fun Training beim FC Kirchhausen e.V. erhalten:

Vor-/Zuname des Kindes:.....

Geburtsdatum des Kindes:.....

Bei einem Notfall / Unfall soll benachrichtigt werden:

Name : .....

Tel.-Nr. ....

E-Mailadresse: .....

Unterschrift der Erziehungsberechtigten:.....

# Regeln - Trampolintraining



Springe nur, wenn du dich körperlich fit fühlst und nicht krank (Medikamenteneinnahme) bist.



Trage zum Springen nur Socken – keine Turnschuhe oder barfuß!



Trage geeignete enge Sportkleidung (keine Kapuzen), trage keine scharfkantigen Teile oder solche, die sich im Netz einhacken können an deiner Kleidung.



Trage keinen Körperschmuck (Uhren, Ketten, Ohrringe, Piercing).



In der Halle und auf dem Trampolin wird nichts gegessen, Kaugummis / Bonbons sind tabu.



Springe erst, wenn sich nichts und niemand unter dem Trampolin befindet.



Springe nur alleine auf einem Trampolin und sei aufmerksam und wachsam.



Springe nicht zu lange und lege auch mal eine Pause ein!  
Wenn du dich nicht wohl fühlst (Schwindel usw.) unterbreche sofort das Training.



Es wird nur unter Aufsicht der Übungsleiter\*innen gesprungen.  
Leiste den Anweisungen der Übungsleiter\*innen unbedingt Folge!



Springe nicht zu hoch. Übe zunächst niedrigere Sprünge, bis du stets wieder in der Mitte des Tuches landest.



Überschätze deine Fähigkeiten nicht! Mache dich mit dem Trampolin vertraut. Lerne zuerst das Abstoppen und sicher die Grundsprünge bevor du schwierigerer Sprünge wie Saltos, Bauch- und Drehsprünge versuchst.



Springe oder setze dich nicht auf die Polster oder die Seitenmatten.