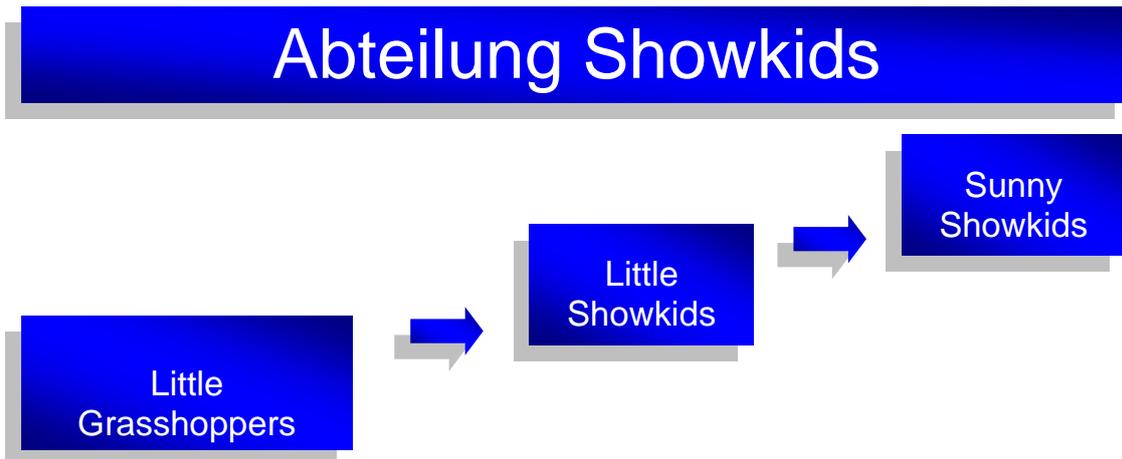


Sind Sie, liebe Eltern und Ihre Kids bereit für die Abteilung Showkids?

Die Abteilung Showkids stellt sich aus mehreren Abteilungen zusammen, in denen unterschiedliche Leistungsanforderungen gestellt werden. Wenn ein Kind die Aufnahmeprüfung bestanden hat, kommt es zunächst in die Abteilung Little Grasshoppers. In den folgenden zwei Jahren erwarten wir eine weitere Leistungssteigerung, so dass der Aufstieg zu den Little Showkids gelingt.



Um diesen Weg gehen zu können, müssen sich Eltern und Kids gleichermaßen im Klaren darüber sein, dass das Interesse und die Leidenschaft für die Showkids bei jedem Einzelnen gleich nach der Schule, der Uni oder dem Job an erster Stelle stehen müssen. Nur so erhalten Ihre Kids die Chance, ein Showkid werden zu können.

**„Perfektionismus ist erwünscht,
Mittelmaß nicht erlaubt.“**

Das bedeutet für Sie als Eltern, dass Sie dafür Sorge zu tragen haben, dass Ihre Kinder die Trainingszeiten, ggf. auch Sondertrainingszeiten vor Veranstaltungen, regelmäßig besuchen. Wir erwarten hohes Engagement und Trainingsfleiß. Die Ausübung weiterer Sportangebote o. ä. lassen sich nicht mit der Mitgliedschaft bei den Showkids vereinbaren. Das Ziel heißt: „Ich möchte mit den Showkids auf die Bühne!“

Little Grasshoppers

Die Little Grasshoppers nehmen grundsätzlich noch nicht an den Shows teil. Ausnahmen sind bei entsprechender Leistung möglich. Innerhalb von max. zwei Jahren erwarten wir den Aufstieg zu den Little Showkids. Hausaufgaben für die Kraft- und Dehnschulung sind begleitendes Pflichtprogramm. Der Hausaufgabenzettel ist einmal pro Woche den Trainern vorzulegen, er wird von ihnen kontrolliert und abgezeichnet.

Die Leistungsbereitschaft und -entwicklung ist erforderlich, um den Aufstieg zu den Little Showkids zu erreichen. Fehlender Ehrgeiz, zu häufige Abwesenheit beim Training, aber auch Leistungsdefizite können zum Ausschluss aus der Abteilung Showkids führen.

Little Showkids

Die Little Showkids werden immer mehr an die Bühnen- und Showprogramme herangeführt. Sie beginnen verstärkt mit dem Tumblingbahnturnen und dem Minitramp-Springen. Um während des Trainings ausreichend Zeit für das anspruchsvolle Techniktraining zu haben, ist es nach wie vor begleitendes Pflichtprogramm, zu Hause Kraft- und Dehnübungen täglich zu absolvieren.

Sunny Showkids

Die Sunny Showkids sind die leistungshöchste Trainingsgruppe. Die Besten bilden das Showteam!

Das bedeutet strukturiertes Zeitmanagement. Wir erhalten Einladungen zu Veranstaltungen, die an Wochenenden stattfinden, aber auch Abendveranstaltungen, die innerhalb der Woche liegen. Eine ausreichende Vorlaufzeit ist meistens gegeben, selten nur wenige Tage. Das heißt, wir müssen uns darauf verlassen können, dass die Showkids für eine Show zur Verfügung stehen.



Lili springt den Salto vorwärts über drei Handstände

5.000 Wiederholungen! Grundregeln für das Training bei den Showkids

Um eine Bewegung zu automatisieren, muss man diese Bewegung 5.000 Mal wiederholen oder ein halbes Jahr lang täglich üben. Völlig egal, ob es darum geht, die Zehen zu strecken oder die Flick-Flack-Bewegung zu erlernen.

Trainingszeiten - Alle Kids haben 3 x Training pro Woche,
die sich auf mögliche Trainingszeiten verteilen:

montags	dienstags	mittwochs	freitags
17:00 bis 20:00 Uhr	17:00 bis 19:00 Uhr	17:00 bis 18:30 Uhr	17:00 bis 19:00 Uhr 19:00 bis 21:00 Uhr

Wenn wir 12 Trainingseinheiten in einem Monat zugrunde legen, würde das für ein Vierteljahr bedeuten, dass pro Trainingstag die Übungen jeweils 138 Mal auszuführen sind. Dies ist bei dem Umfang der zu erlernenden Elemente schon eine echte Herausforderung für Trainer und Kids. Heißt aber umso mehr, dass nur die Kids, die regelmäßig zum Training erscheinen, eine Chance haben weiterzukommen, um auf der Bühne stehen zu dürfen, und an großartigen Shows teilnehmen zu können. Nur so haben die Kids Erfolg, durch den sie motiviert werden.

„Am Anfang steht die Leistung, hinterher ist man cool.“



Zukunftspreisverleihung des Berliner Sports 2012 – im Bärensaal, Altes Stadthaus, Berlin-Mitte

Ihre Kids brauchen Ihre Unterstützung auch bei den Hausaufgaben

Um eine optimale Dehnfähigkeit zu erlangen, ist die **Passive Beweglichkeit** dringend erforderlich. Dehnübungen sind zu Beginn meistens schmerzhaft. Diese Trainingsmethode führt dazu, dass die Muskelfasern „umgebaut“ und an die neue Situation angepasst werden. Wir Trainer wenden unterschiedliche Methoden zur Beweglichkeitsschulung an:

Dynamische Beweglichkeit:

- Fähigkeit, einen möglichst großen Gelenkwinkel kurzfristig, dynamisch einzunehmen, z. B. durch „Nachfedern“.

Passive Beweglichkeit

- Fähigkeit, durch das Einwirken von äußeren Kräften (z. B. durch einen Partner oder durch den Einsatz der eigenen Hände) einen möglichst großen Gelenkwinkel einzunehmen.

Aktive und statische Beweglichkeit

- Die aktive Beweglichkeit ist größer als die statische, d. h. es werden hier größere Gelenk-amplituden erreicht.

Contra-Relax-Methode

- Der zu dehnende Muskel wird unmittelbar vorher maximal angespannt
- Hierdurch wird eine sogenannte Eigenhemmung des Muskels erzielt, wodurch er sich im Anschluss leichter dehnen lässt.



Und was gehört noch dazu?

Respekt	Begegne Deinen Trainern zuvorkommend und höflich und erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon länger dabei sind.
Wertschätzung	Erkenne auch die Leistung jedes anderen an.
Selbstbeherrschung	Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin bei Training und Vorführung, auch in Situationen, die Du als unfair empfindest.
Hilfsbereitschaft	Hilf den anderen, korrekt zu lernen. Unterstütze die Anfänger mit Deinem Wissen. Alle sind ein Team.
Ehrlichkeit	Sei fair, ohne unsportliche Handlungen oder Hintergedanken.
Mut	Gib Dich niemals auf.
Bescheidenheit	Spielerische Dich selbst nicht in den Vordergrund. Übertreibe nicht. Orientiere Dich an den Besseren!
Ernsthaftigkeit	Sei beim Training und bei den Vorführungen konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig bis Du den Spaß an der Ernsthaftigkeit des Trainings gefunden hast.



*Ehrenamtsgala des Landesportbundes Berlin in der Jesse-Owens-Lounge im Berliner Olympiastadion
Nov. 2016*

Leitgedanke der Showkids
**„Alkohol und Zigaretten gehören nicht in unsere Welt.
Unsere Droge heißt Sport!“**

Zu guter Letzt

- Trainingskleidung ist die Abteilungskleidung
- Lange Haare werden zusammengebunden
- Wasserflasche ist griffbereit, verschließbar und nicht zerbrechlich

Trainingsstätte

- Turnhalle der Freiherr-vom-Stein-Oberschule,
Galenstraße 40-44, 13597 Berlin-Spandau



Abteilungskleidung

Die Abteilungskleidung ist im [Showkids-Vereinsshop](#) zu bestellen. Ihr findet dort das Starterpaket, das für alle Abteilungsmitglieder ein „Pflichtpaket“ ist.



Hinzu kommt noch die kurze Hose, die für die Jungen ebenfalls im Vereins-Shop zu bestellen ist, für die Mädchen ist die kurze Hose bei Elvira zu bestellen.

Alle weiteren Showkids-Artikel im Vereins-Shop sind optional und können ebenfalls gekauft werden.

Artikel	Abbildung	Größe	Einzelpreis
Kurze Hose Farbe: marine Material: Lycra		6 (6-7 Jahre) 8 (8-9 Jahre) 10 (10-11 Jahre) 12 (12-13 Jahre) I (ab 14 Jahre)	16,00 €
Knielange Hose Farbe: marine Material: Lycra	ohne Abbildung	w. o.	21,00 €

Stand: Juni 2019