

Samstag, 5. Oktober 2013

Technischer Leiterkurs 2 in Schönenberg

Wie jedes Jahr um diese Zeit trafen sich die Leiter/-innen der Turnvereine in der Region AZO zum zweiten technischen Leiterkurs. Dieser fand in der wunderschön gelegenen, neuen Dreifachturnhalle in Schönenberg statt (wo wir im 2015 auch mit der RMS zu Gast sind).

Nach der Begrüssung durch den technischen Leiter des AZO, Heinz Weber und einem kurzen Informationsblock mit dem Wichtigsten aus den verschiedenen Ressorts, verteilten sich die Teilnehmenden auf die verschiedenen Lektionen.

Im Geräteturnen wurde eine Einführung in die Sportakrobatik unter der fachkundigen Leitung von Marlies Meier und der aktiven Sportakrobatin Kerstin Gellert angeboten. Diese Lektion war sehr gut besucht und machte den Teilnehmenden ganz offensichtlich viel Freude. Es wurde sehr konzentriert an den zum Teil schwierigen Figuren und Pyramiden geübt und immer wieder mal waren lautes Lachen oder Anfeuerungsrufe zu hören.

Für die Gymnastik-Interessierten gab es eine Lektion Line-Dance mit Roshila Furrer. Hier standen Rhyth-



musgefühl und Freude an der Bewegung im Vordergrund. Die Teilnehmer/-innen lernten zwei kleine Choreographien, die auch gut in einem Training als Abwechslung eingebaut werden können. Anschliessend wurde in der gleichen Halle der STV-Circuit Aerobic sowie Ideen und Variationen zu Liegestützen von Gaby Winiger präsentiert. Auch hier konnte viel fürs eigene Training oder die eigene Team-Aerobic-Choreo mitgenommen werden.

Für die Leichtathleten hiess es erst mal schwitzen bei Katja Arnold, die den STV-Circuit Leichtathletik präsentierte. Ruhig und konzentriert wurden die verschiedenen Übungen unter fachkundiger Beobachtung ausprobiert. Ebenfalls sehr praktisch ging es gleich weiter in der Schleuderball-Lektion von Pascal Weber. Er vermittelte anschaulich viele Ideen fürs Hallentraining.

Nach der Mittagspause gab es noch eine Lektion Steinheben und parallel dazu fand ein Capoeira-Workshop statt. Der grösste Teil der Leiter/-innen hatte Lust etwas Neues kennen zu lernen und entschied sich für Capoeira. So hatten die paar Steinheber das Privileg fast eine «Privat-Lektion» von Michael Kummer zu er-



halten. Sehr spannend und interessant erklärte er die wichtigsten Punkte des Steinhebens.

Im Capoeira, das von Nicolas Good und zwei Hilfs-Trainern geleitet wurde, ging es Schlag auf Schlag. Nach einem sehr intensiven Aufwärmen wurde der Grundschrift eingeführt und gleich darauf eine kleine, aber nicht unkomplizierte Choreo erlernt. Nach dieser Lektion ging sicher niemand ohne Schweisstropfen aus der Halle!

Bereits um 15 Uhr wurden die Leiter nach dem Kursabschluss in ihren wohlverdienten Feierabend entlassen.

Ein herzliches Dankeschön dem TV Schönenberg für die gute Organisation und natürlich allen Kursleiterinnen und Kursleitern für ihren super Einsatz!

Franziska Joss