

## Trainingssamstag vom 7. Mai 2022

Als Vorbereitung auf das Regional-Turnfest vom 11. Juni 2022 in Subingen, nahmen sich die teilnehmenden Abteilungen einen Tag Zeit, um sich minutiös auf den Grossanlass einzustimmen, Teamfindung zu machen und Disziplinen-Abläufe zu optimieren.

Das Samstagwetter zeigte sich von seiner besten Seite, nicht zu warm und nicht zu kalt und erst gegen Abend fielen einige Regentropfen, was aber nicht der Rede wert war.

Der Rasenplatz war leider in einem desolaten Zustand, wurde dieser doch tags zuvor vertikutiert und die ganzen Erd-Überreste liegen gelassen, was sicher gut für den Rasen aber schlecht für unser Training war, resp. zu Stollen an den Trainingsschuhen führte, vor allem die Teams die morgens trainierten.

Bereits um 08.45 h starteten die Frititurner mit Aufstellen und ihrem Training. Nach der ersten gemeinsamen Pause ging es auch bei den Leichtathleten und Team Aerobic-Frauen los. Für Fit + Fun wurden die sechs zu absolvierenden Aufgaben abgesteckt, gezeichnet und eingerichtet.

Die Aktiven starten am Turnfest in den Disziplinen Kugelstossen, Fachtst Unihockey, Fachtst Allround, Team-Aerobic und 80 m Pendelstafette. Das Fit und Fun-Team in der Kategorie Frauen/Männer, mit den Disziplinen: 1a Fussball-Stafettenstab, 1b Brett-Ball, 2a Unihockey im Team, 2b 8-erBall, 3a Street Racket und 3b Moosgummiring-Gymnastikstab. Beide Abteilungen im 3teiligen Vereinswettkampf.

Total 48 Ti/Tu wurden durch Manu und Isa in den Pausen und zum Mittagessen gestärkt und verwöhnt mit Sandwiches, Brot, Riegel, Kuchen und Getränken sowie jeglichen Leckereien, um den Tag ohne Unterzuckerung durchzustehen. Gegen 13.00 h trafen die restlichen Ti/Tu der Leichtathletik, Unihockey und Fit + Fun mixed zur Begrüssung des Präsidenten und des Gesamtfotos ein. Doris leitete das gemeinsame Einturnen und danach wurde intensiv an den Aufgaben gefeilt und trainiert, Handzähler, Stoppuhren und Trillerpfeifen waren im Einsatz um den Fortschritt zu messen.

Eine gemeinsame Zvieri-Pause um, Hunger und Durst zu löschen kam zur richtigen Zeit um angeregte Gespräche zu führen. Anschliessend ging es mit dem zweiten Intensiv-Training weiter. Ein individuelles Dehnen beendete den Trainingstag.

Um 18.00 h stand der Aufbau des Apéros auf dem Plan, während geduscht, aufgeräumt und erste benutzte Räumlichkeiten geputzt wurden.

Eingefangene Stimmen zum Trainingssamstag:

Marco vom Frititurne: Einige Turnerinnen und Turner haben zum ersten Mal den FTA gemacht. Jedoch mit der Hilfe der Erfahrenen lernten sie sehr schnell. Ziel am Turnfest: Note 8 erreichen. Im ersten Spiel wird dies sehr schwierig sein zu erreichen, da die Benotung sehr streng ist. In der zweiten Disziplin jedoch aber machbar.

Lisa von der Abteilung Aerobic: Das neue Team schaut auf einen erfolgreichen Samstag zurück. Anfangs Januar wurde das Trainingsziel gesetzt bis zum 7.5.22 die Choreo fix und fertig einstudiert zu haben und diese auch zur Musik turnen zu können. Dieses Ziel wurde erreicht und diese Choreo durfte heute zum ersten Mal vor Publikum vorgeführt und so die ersten Wettkampferfahrungen gesammelt werden. In den nächsten Trainingsstunden muss vor allem noch an der Technik und korrekten Ausführung der Schritte sowie Synchronität und Harmonie gearbeitet werden. GO TEAM!

Isa vom Fit und Fun: Die Herausforderung, ein 16-köpfiges Team, zusammengewürfelt aus den Abteilungen 35+, Frauen- und Männerturnen, harmonisch zusammenzuführen und vom Jüngsten bis zum Ältesten richtig einzuteilen, wovon der grösste Teil der Teilnehmenden noch ohne jegliche Wettkampferfahrung ist, war ein kleineres Kunststück. Da es sich aber um aufgestellte, motivierte Frauen und Männer handelt und es allen grossen Spass macht diese sehr konditionellen Aufgaben immer und immer wieder abzuspulen, ist das Leitertrio mit dem bisher geleisteten sehr zufrieden und

voller Vorfreude auf das kommende Turnfest. Unser Ziel: eine Note um 8,5 im Schnitt zu erreichen, die Aufgaben im nächsten Jahr zu vertiefen und am Kantonturnfest 2024 im Bucheggberg in den vorderen Rängen mitzureden.

Ein langer Tag mit vielen müden aber zufriedenen Trainern und Turnenden neigte sich dem Ende zu. Alle Abteilungen freuen sich auf ein erfolgreiches Turnfest in Subingen.

Wer Lust und Laune dazu hatte wechselte den Schauplatz und fand sich gegen 19.15 h in der Záhnteschür ein, wo die ganze Bühne des grossen Saals für die TVB-Familie reserviert war und genossen die leckeren Spaghetti oder Penne gekocht durch die Comitato Genitori und zum Abschluss ein feines Kaffee mit leckerem Dessert.

Herzlichen Dank, allen die bei der Organisation dieses Tages mitgeholfen haben. Ein Dankeschön auch an alle Leiter und Kampfrichter für ihre wertvolle Arbeit. Weiterhin eine unfallfreie Turnfestvorbereitung und viel Glück, dass alle Abteilungen ihre gesteckten Ziele am Regionturnfest erreichen.

Isa von Burg



Noch frisch und munter vor dem grossen Training



Zufriedene Frititurner

«Siehe weitere Fotos in der Galerie der TVB-Homepage+»