

## Training, Spaß und Gemeinschaftserlebnisse

Viertägiges Trainingslager der TV-Turnerinnen mit Kindern aus fünf Turnvereinen



**Geiselhöring. (aha)** Schon zum sechsten Male haben die Übungsleiterinnen des TV Geiselhöring Julia Koch, Angela und Tanja Lichtenegger sowie Monika und Anna Stadler in der vergangenen Woche ein viertägiges Trainingslager in der Geiselhöringer Labertalhalle organisiert. Neben dem intensiven Training in täglich bis zu sechs Einheiten erlebten die Teilnehmerinnen aus fünf Turnvereinen auch viel Spaß und konnten Gemeinschaftserlebnisse genießen. In der Abschlussveranstaltung am Freitagnachmittag zeigten die Turnerinnen ihren Angehörigen, was sie während des Trainingscamps dazugelernt hatten.

Die Beliebtheit dieses Trainingslagers für Turnmädchen im Alter von sechs bis sechzehn Jahren zeigte sich nicht zuletzt darin, dass sich fast fünfzig Teilnehmerinnen aus den Vereinen TSV Pfaffenberg, SV Pocking, FTSV Straubing, TSV Jetzendorf und TV Geiselhöring angemeldet hatten. Neben den TV-Übungsleiterinnen Julia Koch (Boden), Angela Lichtenegger (Sprung), Monika Stadler (Schwebebalken) und Anna Stadler (Barren) sorgten Janusz Sweda von SV Pocking (Boden), Daniela Will (TSV Jetzendorf) – sie ist als Trainerin am Turnleistungszentrum in München tätig – und Franz Skupin (Tanzsporttrainer und Landessportbeauftragter für Jazz- und Modern Dance) für eine fachgerechte Anleitung in den jeweiligen Disziplinen. Außerdem standen mit Regina Erl, Larissa Dörfler und Maria Kaindl drei qualifizierte Helferinnen zur Verfügung, die selbst jahrelang auf hohem Niveau geturnt hatten.

Für das leibliche Wohl der Teilnehmerinnen war bestens gesorgt. Während das Frühstück von den Organisatorinnen selbst zubereitet wurde, lieferten das Mittag- und Abendessen jeweils ein örtliches Catering-Unternehmen beziehungsweise eine ortsansässige Metzgerei. Das bunte Salatbuffet am Grillabend richteten zahlreiche hilfsbereite Eltern an, die auch beim Auf- und Abbau der Turngeräte eifrig mithalfen. Übernachten konnten die Mädchen gemeinsam in der alten Schulturnhalle, was natürlich ein besonderes Gemeinschaftserlebnis darstellte. Die Trainingseinheiten fanden in der geräumigen Labertalhalle statt.

Geturnt wurde vor allem an den klassischen Turngeräten Sprung, Stufenbarren, Balken und Boden. Für letzteren Bereich stand eine moderne Tumblingbahn, also eine stark gefederte und lange Bodenbahn zur Verfügung, die eine flüssige Ausführung von verschiedenen Turnelementen nacheinander ermöglichte. Zur Vorbereitung von schwierigen Akrobatikelementen, etwa Schrauben, Hock- und Strecksalto, konnte ein Trampolin genutzt werden. Außerdem war in diesem Jahr täglich eine Übungseinheit dem Tanz gewidmet. Hierbei wurde besonders auf ordentliche Haltung, sauberes Gehen, Sprungkombinationen und Drehungen Wert gelegt. Die Übungselemente

an den verschiedenen Geräte waren unter anderem: Flic-Flac, Überschlag, Hock- und Strecksalto, Twistsalto sowie Schrauben am Boden, Menichelli, Bogengang vorwärts und rückwärts, Saltoabgang, Schweizer Handstand am Balken, Kippen, Riesenfelge, freie Felge, Rückschwung in den Handstand oder Strecksalto an Reck und Barren.

Für einen geregelten Tagesablauf war gesorgt. Nach dem Wecken um 7 Uhr und einem nachfolgenden Spaziergang wurde um 8 Uhr gefrühstückt, bevor dann ab 9 Uhr je drei Trainingseinheiten am Vormittag und am Nachmittag, immer beginnend mit einer vierzigminütigen Aufwärmphase, auf dem Programm standen. Als unterhaltsame und die Gemeinschaft fördernde Freizeitaktivitäten gab es neben den Erholungspausen zwischen den Trainingseinheiten beispielsweise einen Kennenlernabend, einen Freibadbesuch und einen Grillabend mit vielen Spielen, bei denen neben sportlichen Fähigkeiten wie Körperbeherrschung und Reaktionsvermögen vor allem auch geistige Beweglichkeit, Teamgeist und Kooperationsbereitschaft gefordert waren.

Am letzten Nachmittag des Trainingslagers fand für die angereisten Eltern eine Abschlussveranstaltung statt, bei der die Turnerinnen zeigen konnten, was sie in den zurückliegenden Tagen gelernt hatten. Alle Gruppen hatten hier mit Tanzlehrer Frans Skupin auch einen Gemeinschaftstanz auf den Charhit „Helele“ der südafrikanischen Sängerin Velile und des Safri-Duos, der 2010 im Rahmen der Fußball-Weltmeisterschaft äußerst erfolgreich war, einstudiert.