

Hartes Training und jede Menge Spaß

75 Kinder beim Turntrainingslager des TV Geiselhöring – Freizeit kam nicht zu kurz

Geiselhöring. (aha) Dass sich intensives Training und jede Menge Spaß und Freude nicht ausschließen müssen, bewies in der vergangenen Woche wieder einmal das Turntrainingslager der Leistungsriegen des TV Geiselhöring in der Labertalhalle. Das Trainerinnenteam mit Julia Koch, Angela und Tanja Lichtenegger sowie Monika und Anna Stadler hatte es organisiert und so wurde nicht nur eifrig mehrmals am Tag in der Halle geübt, sondern es war auch dafür gesorgt, dass ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm ablief und man gemeinsam erlebnisreiche Tage verbringen konnte.



Sich gegenseitig die Nackenmuskulatur massieren machte nicht nur Spaß, sondern tat auch gut.

Schon zum fünften Male wurde dieses Trainingslager angeboten und 74 Mädchen im Alter zwischen 4 und 15 Jahren aus Mallersdorf-Pfaffenberg, Pocking, Straubing, Regensburg, Gaimersheim, Markt Schwaben und Geiselhöring hatten sich dafür angemeldet. Fünfzehn Trainerinnen, Trainer und Betreuer kümmerten sich um die Turnerinnen. Während die größeren unter ihnen in einem Nebenraum der Labertalhalle ihr „Lager“ aufgeschlagen hatten, übernachteten die kleineren in der alten Turnhalle auf Isomatten, Matten und in Schlafsäcken. Allein dieses gemeinschaftliche Nächtigen war schon ein besonderes Erlebnis für die Teilnehmerinnen, das sie sichtlich genossen und vor allem in den

Anfangstagen die Schlafenszeiten um einiges kürzer werden ließ.

Die Versorgung der Kinder und Betreuerinnen hatte das Organisationsteam bestens geregelt. Während es das Frühstück für die Kinder täglich selbst zubereitete, lieferten das Mittag- und Abendessen zwei örtliche Catering-Unternehmen. Für ein buntes Salatbuffet sowie für reichlich Obst und Gemüse für den kleinen Hunger zwischendurch sorgten zahlreiche hilfsbereite Eltern von teilnehmenden Mädchen. Der Tagesablauf begann in der Frühe mit einem Morgenspaziergang an der frischen Luft, anschließend wurde gefrühstückt. Dann folgten je drei Trainingseinheiten am Vormittag und drei am Nachmittag, immer beginnend mit einer 40-minütigen Aufwärmphase, um das Verletzungsrisiko entsprechend zu reduzieren.



Die Trainerinnen leisteten sportliche Hilfestellung beim Erlernen schwieriger Bewegungsabläufe.

Das Turnprogramm sah je nach Altersstufe vor allem an den klassischen Turngeräten Sprung, Stufenbarnen, Balken und Boden Übungen vor. So wurden unter anderem am Boden Flic-Flac, Hock- und Strecksalto trainiert, am Balken Menikelli, Bogengang, Salto und Schweizer

Handstand. Am Reck und Barren standen Riesenfelgen, freie Felge, Rückschwung in den Handstand und Strecksalto auf dem Übungsprogramm. Zur Vorbereitung schwieriger Akrobatikelemente stand ein großes Trampolin zur Verfügung, auf dem natürlich für dieses Gerät typische Elemente wie Schrauben und Twistsalto geturnt werden konnten. Außerdem war täglich eine Übungseinheit dem Tanz gewidmet, wo zu fetziger Musik von den jungen Mädchen ansprechende Choreographien einstudiert wurden.



Für eine fachgerechte Anleitung in allen Turndisziplinen sorgten zehn Trainerinnen des TV Geiselhöring, zwei Trainer vom SV Pocking und Daniela Will vom TSV Gaimersheim – eine sehr erfolgreiche und hochqualifizierte Übungsleiterin für das Kunstturnen. Franz Skupin, Tanzsporttrainer und Landessportbeauftragter für Jazz- und Modern Dance, leitete die Tanz-Trainingseinheiten und Torsten Oehl vom TV Markt Schwaben gab am Trampolin den Ton an.

Hoch hinaus ging es bei Sprüngen mit dem Minitrampolin.

Für die Freizeitbeschäftigung der Mädchen war hinreichend gesorgt. So gab es am ersten Trainingslagertag einen Kennenlernabend. Da die Witterung mitspielte, stand an einem der Nachmittage ein Besuch im Freibad „Laberrutschn“ auf dem Programm. Tischtennis oder Völkerball konnte in den Trainingspausen gespielt oder der Renner – das große Trampolin – genutzt werden. Auch „Spaßturnen“ an den Geräten sorgte für Abwechslung. „Spiel ohne Grenzen“ hieß es an einem anderen Abend, bei dem dann gemeinsam im idyllischen Schulgarten gegrillt wurde. Am letzten Nachmittag des Trainingslagers fand für die angereisten Eltern eine Abschlussveranstaltung statt, bei der die Turnerinnen vorführen konnten, was sie in den vergangenen Tagen alles gelernt hatten. Alle Gruppen hatten hier mit Tanzlehrer Franz Skupin tolle Tänze einstudiert, die sie den Eltern nun präsentierten. Und am Freitagabend gab es noch eine besondere Attraktion für die aller kleinsten unter den Teilnehmerinnen: Sie, die vorher nur „Tagesgäste“ waren, durften auch in der Halle übernachten.



Riesenspaß machte den Mädchen das Einstudieren von modernen Tänzen, wo sie selber kreativ sein konnten.