

Eine ganz normale Turnstunde – oder doch nicht?

Montag, 14. März 2016. Ich treffe um 18 Uhr in der Turnhalle ein und hole das benötigte Material aus dem Geräteraum (Stepbänkli, Keulen, Tennisbälle, Turnmatten). Dazu lege ich die Präsenzliste und Zeitungen bereit, prüfe, ob die Musikanlage funktioniert (ist nicht immer so!) und schon bald treffen die ersten Turnerinnen ein. Mit ihrer Hilfe holen wir noch drei Langbänke.

Nach und nach füllt sich die Turnhalle und es ist eine Freude, eine Schar von 16 Turnerinnen begrüßen zu dürfen.

Los geht's zum Aufwärmen. Ein Zeitungsblatt wird vor dem Oberkörper über die Brust gelegt und alle laufen oder rennen zum anderen Ende der Turnhalle und zurück, ohne dass es runterfällt. Wer schafft dies, mit gefaltetem Blatt?

Danach stellen sich alle auf einer Linie auf und zählen auf 4. Das klappt ja wie am Schnürchen! Gelernt ist gelernt. Super, diese Disziplin von unseren Frauen.

Nun geht's zur Stafette. Je 2 Personen stehen sich gegenüber. Die Vordersten halten das Zeitungsblatt vor die Brust. Nun rennen diese beiden auf die gegenüberliegende Seite und übergeben das Blatt der Kollegin, welche wiederum zurückrennt. Welches Team hat als erstes die Grundaufstellung erreicht? Dasselbe machen wir mit je 4 Personen.

Solche Spiele wecken den "Kampfgeist" fördern die Konzentration und bringen den Puls auf Kurs. Und es wird viel gelacht.

Nach diesen Aufwärmspielen stellen wir die Geräte für den Ausdauer- und Kräftigungsparcours auf: 4 Stepbänkli und drei Langbänke. Alles in einem Abstand von ca. 2 Metern. Ich erkläre vorab die Übungen, welche mit Musik während ca. 1 ½ Minuten ausgeführt werden. Dazu gibt es zu jeder Übung ein Kärtchen, wo alles beschrieben ist. Rauf auf den Step und runter, dasselbe im "Langlaufschrift". Auf dem Bänkli Rad fahren; im Sitz Beine, Arme auf/zu und die Beine anheben und mithilfe der Bauchmuskeln eine Drehung im Sitzen machen (ganz schön anstrengend!). Mit der Ferse antippen, dabei die Arme kräftig anwinkeln und wieder öffnen. Zum Abschluss noch zwei Übungen für den Bizeps und Trizeps Spätestens jetzt sollten alle einen erhöhten Puls haben und warm, bis sehr warm bekommen haben! Nun noch einmal alles durchbewegen, lockern und Puls wieder auf Normaltemperatur bringen.

Bei allen diesen Übungen kann jeder selbst bestimmen, wieviel Power man geben möchte. Je nach Ehrgeiz und Ausdauer kann man das Optimum herausholen.

So, nun geht's noch zum Teamkegeln. 2 Gruppen versuchen mit Tennisbällen die Keulen auf der Bank umzuwerfen. Hier ist Präzision und Wurftechnik angesagt und der Spass darf dabei nicht zu kurz kommen. Die Freude in den Gesichtern war den Frauen anzusehen.

Ab in die nächste Runde am Boden auf den Turnmatten. Wir mobilisieren die Lendenwirbelsäule, kräftigen Bauch- und Gesässmuskeln, den Rücken, rundum das ganze Paket. Bei sanften Musikklängen lassen wir die Turnstunde langsam ausklingen.

Feedback von den Frauen: Danke, es hat gut getan, schöne Turnstunde, wieder einmal ein "richtiges" Turnen....., usw.!

Ich danke euch Turnerinnen für euer Vertrauen, eure Freude, euren Ehrgeiz etwas zu erreichen. Trotz viel Aufwand neben meiner Berufstätigkeit macht es mir Spass, dazu beizutragen, dass ihr bis ins hohe Alter mobil und kräftig bleibt. Weiter so!

Liebe Turngrüsse von Ernie

