

GETI-Trainingstag

Sarnen, 24. Februar 2024

Letzten Samstag reisten 46 Turnerinnen und 17 Leiter:innen von Luzern nach Sarnen. An diesem Trainingstag wollten wir noch den letzten Feinschliff für die bevorstehende Wettkampfsaison holen. Nachdem alle Geräte aufgestellt waren, wärmten sich die Turnerinnen mit verschiedenen Stafetten auf. Die Trainer:innen stärkten sich in dieser Zeit mit einem «Käfel». Larissa nützte anschliessend die Zeit optimal und übte für den Vereinsturntag bereits eine kleine Tanzsequenz mit allen Turnerinnen.

Anschliessend wurde bis zum Mittag an zwei Geräten fleissig an den Elementen geübt und gefeilt.

Abwechslungsweise über den Trainingstag verteilt, besuchten alle Turnerinnen und Trainer:innen mit ihrer Gruppe die Lektion Neuroathletik bei Christian Sidler von «neuronuss trainiert, Luzern». Er zeigte uns, wie die Turnerinnen mit einfachen Übungen ihr volles Leistungspotential ausschöpfen und die Nervosität ablegen können. Schon mit kleinen spielerischen Übungen waren wir verblüfft, dass dies wirklich funktionierte und man tatsächlich anschliessend das bessere Gleichgewicht hatte oder der Kopf fokussierter und konzentrierter war.

Nach einem kurzen Fussmarsch im sonnigen Sarnen verköstigten wir uns mit einem feinen Spaghetti-Plausch im Restaurant Jordan.

Gestärkt und motiviert ging es um 12.45 Uhr Schlag auf Schlag weiter. Nach einem «Päarli-Fangis und dem Aufwärmen verweilte und übte man an den anderen zwei Geräten. Bereits jetzt machten sich die ersten Blasen an den Händen bemerkbar und man legte eine kurze Pause ein, wo vergnüglich Kuchen gegessen wurde.

Nach einer nochmaligen Trainingseinheit an allen Geräten und einem anschliessenden kleinen Ausdehnen verstauten wir um 16.30 die Geräte wieder in den Geräteraum. Müde aber zufrieden marschierte die GETI-Schar anschliessend zum Bahnhof wo es wieder Heimwärts nach Luzern ging.

Wir dürfen auf einen erfolgreichen und interessanten Trainingstag zurückblicken. Vielen Dank den Trainer:innen und Turnerinnen für Ihr Engagement.

Corinne Krummenacher, Techn. Leiterin