

# Lernen als Saisonvorbereitung

Das vergangene Wochenende war geprägt von Guggenmusik, Verkleidungen und Konfettis. Für die Turner beendet die närrische Zeit jeweils die Winterpause. Die Winterpause ist die Zeit, in der bloss wenige Weiterbildungen stattfinden, die Ruhezeit des Jahres. Vor den Weiterbildungskursen im Frühjahr, den Wettkämpfen im Sommer und den Versammlungen im Herbst. Weiterbildungen stehen auch in den kommenden Wochen auf dem Programm. Allein am Samstag in einer Woche stehen drei Weiterbildungen über alle Alters-Stufen hinweg auf dem Programm. So wird der Kreiskurs Kinderturnen (KITU) in Barga durchgeführt, der Kreiskurs Aktive in Lyss und der Kreiskurs Frauen/Männer in Nidau.

Während die Leiterinnen und Leiter der zweitjüngsten Stufe, des Kinderturnens, in Barga wie jedes Jahr neue Ideen für ihre Lektionen erhalten und sich so weiterbilden, wird in Lyss in drei Turnhallen gleichzeitig ein vierteiliges Programm durchgeführt. Die Leiterinnen und Leiter der Aktivriegen werden zu den Themen Leichtathletik, Gymnastik, Spiel und Einturnen weitergebildet. Diese Kreiskurse werden zweimal jährlich durchgeführt, jeweils einmal im Frühling und einmal im Herbst. Bei den Kreiskursen Jugend ist der Rhythmus beispielsweise derselbe. Im Frühjahr lassen sich so beispielsweise wertvolle Tipps und Lektionen für die Turnstunden in den Frühlings- und Sommermonaten lernen. Wie steigere ich Kraft und Geschwindigkeit in der Leichtathletik? Worauf muss bei einer Gymnastik geachtet werden? Wie gestalte ich Spiellektionen so, dass alle gefordert werden und der Spass trotzdem noch an erster Stelle steht? Diese und weitere Fragen werden in den Frühjahrs-Kreiskursen beantwortet. Im Herbst werden dann oftmals neue Wettkampfteile für die Turnfeste vorgestellt, damit den Turnenden noch genügend Zeit bleibt, um die Wettkampfteile auch zu üben. So wurde beispielsweise der neue Unihockey-Fachtest an einem Kreiskurs vorgestellt. Dieser wird am diesjährigen Seeländischen Turnfest in Büren nun erstmals angeboten.

Auch die Leiterinnen und Leiter der Frauen/Männer können sich auf einen spannenden Kreiskurs freuen. Bei ihnen werden Lektionen in Crossfit, spielerische Ausdauer und Gym auf dünnen Matten angeboten. Dass Crossfit angeboten wird, beweist, dass auch Männer/Frauen aktuellen Trends im Turnen folgen. Mit Crossfit werden verschiedene turnerische Disziplinen gleichzeitig trainiert. Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit werden in diversen Übungen miteinander verbunden und trainiert. Zu den Übungen, welche im Crossfit ausgeführt werden, gehören beispielsweise Seilspringen, rudern, laufen und Hanteltraining. Der Grossteil der Übungen kommt aber ohne zusätzliche Gewichte aus und arbeitet nur mit dem Körpergewicht der einzelnen Turnerin und Turner. So vorbereitet können die Leiterinnen und Leiter in ihren Riegen auch eine neue Trainingsform vorstellen und ihre Lektionen noch abwechslungsreicher gestalten - und dank der Weiterbildungen sind die Leiterinnen und Leiter im Seeland für die Wettkampfsaison gerüstet.

Andrea Fink

[www.tb-seeland.ch](http://www.tb-seeland.ch)