

## 15.9.2012 - J+S Modul Fortbildung Turnen in Lyss

So kurz vor Mittag, alle ein bisschen hungrig, setzen sich die Teilnehmer hinter den Beamer und überlegen sich was wohl kommen mag. Ein Risolletto, halb Schoggi, der Rest Caramel und Puffreis wird vor ihren Augen ausgepackt. Anschliessend dürfen Sie sich das Ganze vorstellen, immer das ausgepackte Versucherli vorne auf dem Kasten liegend. Nicht nur einem lief bei der Vorstellung das Wasser im Mund zusammen und der knurrende Magen meldete sich noch stärker. Doch was hat diese Tortur mit Sport zu tun? Das ganze Modul steht unter dem Thema Psyche. Sich etwas vorzustellen und sich hineindenken ist der erste Schritt, seine Wahrnehmung zu verbessern. Das kann auch mit ganz alltäglichen Dingen trainiert werden. Eine Bewegungsabfolge ist danach die nächsthöhere Stufe.

Nach diesem seelisch doch recht harten Einstieg ging's zum einen mit Geräteturnen mit „helfen und sichern“ weiter und zum anderen mit verschiedenen koordinativen Aufbauformen.

Nach der wohlverdienten Pause, inklusive Kaffee und Nussgipfel, wurde im Theorieblock Motivation jeder mental gefordert, um danach in der [Smolball](#)-Lektion die Motivation am eigenen Körper praktisch zu erleben.

Der Nachmittag bleibt als herausfordernd, aber auch als sehr lehrreich in Erinnerung.

Christoph Renfer  
J+S Verbandscoach TBS