
Frauenturngruppe

Turnkurs Skigymnastik 25. Sept. 2010 in Zug

Es regnete in Strömen, als Emmi und ich nach langem Suchen endlich im Schulhaus Letzi in Zug ankamen.

17 Turnerinnen warteten gespannt wie uns Irene Ertle das Thema Skigymnastik näher bringen wollte. Nach kurzer Vorstellung ihrerseits ging es sogleich zur Sache.

Innerhalb einer Stunde wurde ein ganzheitliches Körpertraining durchgeführt. Da wurde kein Körperteil ausgelassen, die Gelenke wurden mobilisiert, Schultern, Rücken und Beine gekräftigt sowie die Koordination geschult. Irene zeigte uns wie man mit einfachen Übungen eine gute Turnstunde zustande bringt. Nach der Pause begann der theoretische Teil, aber auch dieser wurde von Irene sehr gut präsentiert. Dank Hugo (dem Skelett) und den guten Unterlagen, wurden uns einzelne Körperteile sehr anschaulich näher gebracht.

Es war ein sehr gut organisierter Kurs. Emmi und ich kamen zwar total durchnässt, aber mit dem Wissen etwas Neues für unsere Turnstunden gelernt zu haben, zufrieden in Dietikon an.

Ruth Steiner