

SPASS BEIM TURNEN

GerturNiñA's

Schulhaus Aristau, Nicole Schweizer begrüsst die Turnerinnen von den GerturNiñA's. Das heisst nichts anderes als Geräteturnen Mädchen Aristau. «Niña» heisst nämlich Mädchen auf Spanisch. Die Turnhalle wird rege genutzt, besonders im Winter, wenn auch der Fussballclub drinnen trainiert. Darum beginnt das Training pünktlich auf die Minute. Zuerst heisst es aber sich aufwärmen, zum Beispiel mit einem Fangis.

Turnen am Barren...

Während des Aufwärmens stellt Trainerin Nicole

GerturNiñA's heisst der Verein, der jeden Mittwochabend mit rund 20 Mädchen ab der 1. Primarklasse in Aristau trainiert. Punkt 18.00 Uhr beginnt das Training in der Turnhalle, HEY durfte dabei zuschauen.

Schweizer die Geräte auf. Heute sind es die Barren, 3 insgesamt. Damit sich niemand verletzt, helfen die nun aufgewärmten Turnerinnen den Boden unter den Barren mit Matten zu sichern. Dann üben immer zwei Kinder verschiedene Figuren am Barren. Da braucht es etwas Geschick und Übung – aber genau dafür ist ja das Training da.

...und am Boden

Zusätzlich zu den Geräten rollen die Niña's eine lange Bodenmatte aus. Darauf schlagen sie beispielsweise das Rad oder versuchen den Handstand. Die Trainerinnen Nicole und Alexandra schauen dabei ganz genau hin, geben Tipps oder stützen die Turnerinnen für den Handstand. Jede Turnerin kommt mehrere Male an die Reihe. Weil die Matte so lange ist, kann man die Figuren gleich mehrmals nacheinander wiederholen. So vergeht die Zeit wie im Fluge und – schwuppdwupp – ist die Stunde schon wieder vorbei! Wie gut, dass gleich darauf die grösseren Turnerinnen die Geräte übernehmen, so brauchen die GerturNiñA's nichts wegzuräumen.

Neben dem Barren trainieren die GerturNiñA's auch am Boden: Das Rad schlagen oder der Kopfstand werden an unserem Trainingsabend geübt.



Weils Spass macht, weil man mit Kolleginnen zusammen etwas machen kann oder weil man sich einfach ausgiebig bewegt: für die GerturNiñA's Jeanine, Libona, Nelly, Aria, Nancy, Angelina und Livia gibt es ganz viele Gründe, warum sie so gerne jeden Mittwochabend in der Turnhalle zusammen trainieren.