

2/11



# *nform*

*Turnverband  
Luzern, Ob- und Nidwalden*

- Männerriege Ettiswil
- Korbball – Saisonende
- Technikerseite

# **GESUCHT**

## **ORGANISATOR FÜR**



**Turnverband**  
Luzern  
Ob- und  
Nidwalden

# **TURNSHOW**

## **2012**

### **Termin – Dezember 2012**

Im Jahre des grossen Verbandsturnfestes sind viele Vereine mit attraktiven Wettkampfprogrammen gerüstet. Dies sollte Ansporn sein, als Abschluss eines Vereinsjahres oder Höhepunkt des Turnfestjahres mit « **DER** » Turnshow abzuschliessen.

Der Turnverband sucht einen Organisator, der diesen Anlass im Dezember 2012 durchführt!

### **Anforderungen an den Veranstalter**

Gute Infrastruktur für Turnvorführungen.

### **Rahmenprogramm**

Der organisierende Verein entscheidet selber, ob und wie ein Rahmenprogramm/ Festwirtschaft angeboten wird.

### **Interessierte melden sich bei**

Lisbeth Bucher, Vize-Präsidentin  
Brünigstrasse 92, 6072 Sachseln  
Tel. 041 660 55 40  
[lisbeth.bucher@turnverband.ch](mailto:lisbeth.bucher@turnverband.ch)

**[www.turnverband.ch](http://www.turnverband.ch)**

# Botox für die Seele

## Sport für die Rundumfitness

Turnerinnen und Turner vermitteln durch ihr Verhalten wichtige Werte: Leistungswille, Lebensfreude, Respekt und Toleranz, aber auch Wettbewerb, Fair Play, das Akzeptieren und Einhalten von Regeln, Gewaltlosigkeit, Teamgeist und Kameradschaft.

Meine Wertschätzung gilt deshalb im besonderen Masse den vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, ohne die es den Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden gar nicht gäbe. Ihr Engagement ist Teil einer ganzheitlichen Bildung, für die der Breitensport einzigartige Möglichkeiten bietet. Und Sportvereine geben den Menschen auch viel zurück: Sie bieten umfassenden Raum für individuelle Bildungsprozesse.

Sport stärkt die Persönlichkeit und unser gesellschaftliches Miteinander gleichermassen. Nirgendwo sonst können die grossen Aufgaben der Gegenwart so gut erfüllt werden wie im Sport: Sport öffnet

Türen zur Integration, ist Gesundheitsförderung und Teil des gesellschaftlichen Zusammenhalts. Der Sport braucht deshalb eine starke Stimme, damit er seiner Rolle als gesellschaftliches Bindeglied auch in Zukunft gerecht werden kann.

Engagierte Menschen in den vielen Sportvereinen sind genauso unverzichtbar wie geeignete Infrastrukturen. Gefragt sind finanzierbare Lösungen für moderne und bedarfsgerechte Sporträume. Ich stehe dafür ein, dass Sport, Spiel und Bewegung fester Bestandteil der Bildung ist. Genauso wie heute die Rede vom «lebenslangen Lernen» ist, gibt es auch ein «lebenslanges Sporttreiben». Und vor allem wollen die Menschen ewig jung bleiben! Sport ist sicherlich das beste Anti-aging-Mittel für den Körper. Sport ist aber auch so etwas wie natürliches «Botox für die Seele», weil es von innen heraus wirkt, jung erhält und keine «Runzeln auf der Seele» zurücklässt.



«Sportlich kompetent, sozial engagiert, gesundheitlich aktiv» – diese Profile kennzeichnen die Turnerszene. Es kommt noch eines dazu – die Summe daraus, nämlich der Erfolg. Diesen wünsche ich allen Turnerinnen und Turnern.

Marcel Schwerzmann

Regierungspräsident  
Kanton Luzern

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1	Kursberichte	30–36
Blickpunkt	3–7	Verbandsnews	37
Vereinsvorstellung	8/9	Veteranen	38/39
Neue Köpfe	10/11	Kunstturnerverband	40–44
Trainerecke	13–15	Im Andenken	45–47
Sportberichte	16–18	Gratulationen / Impressum	48
Vorschau	19/20, 29/30		
Termine, Kurse, Ausschreibungen	21–27	Technikerseite	in der Mitte



**heimgartner**  
fahnen ag

**VEREINSFAHNEN**



Heimgartner Fahnen AG  
Zürcherstrasse 37  
9501 Wil  
Tel. 071 914 84 84  
Fax 071 914 84 85  
info@heimgartner.com  
www.heimgartner.com



Seit 1974 in Emmen

## Unsere Stärken

### Reparieren statt ersetzen

Unfall- und Rostschäden  
Ausbeulen ohne Farbschaden  
Kunststoff, Alu und Tuning  
Oldtimer-Restaurationen



**AUTOSPENGLEREI ERCOLANI**

Grünmattstrasse 2, 6032 Emmen, Tel./Fax 041 260 20 20  
ase-emmen@bluewin.ch, www.autospenglerei-ercolani.ch



**T-SHIRT POWER**  
im Emmen Center

Ihr Textilbedrucker

**Die Idee!**



Wir zaubern gestickt oder gedruckt. Ab jeder Vorlage auf Textilien und diversen Geschenkartikeln!



Kommen Sie vorbei!



**switcher**  
made with respect

**www.t-shirtpower.ch**  
Tel: 041 260 10 66  
t-shirt.power@sunrise.ch



	<p>ATTRAKTIVE SCHNÄPPCHENANGEBOTE, STANDARD SORTIMENT, GESCHENK IDEEN</p>	
		
	<p><b>Trisa</b> OF SWITZERLAND</p> <p><b>FABRIK VERKAUF</b></p> <p>Kantonsstrasse 31 6234 Triengen 041/935 35 35</p>	<p><b>ÖFFNUNGSZEITEN:</b></p> <p><b>Mittwoch</b> 9.00 – 11.30 Uhr 13.30 – 18.00 Uhr</p> <p><b>Freitag</b> 13.30 – 18.00 Uhr</p> <p><b>Samstag</b> 9.00 – 11.30 Uhr</p>

# Ariella Kaeslin

## Ein intaktes Umfeld bringt Erfolge

**Sie ist seit Jahren im Kunstturnen das Mass aller Dinge: Die 23-jährige Meggerin Ariella Kaeslin. Doch nur Talent, Ehrgeiz und Wille allein reichen nicht.**

Ariella Kaeslin prägt das Frauenkunstturnen, und das nicht nur in der Schweiz. Spätestens seit ihrem EM-Sieg 2009 in Mailand in ihrer Paradedisziplin dem Sprung und mit der Bronzemedaille im Mehrkampf sowie der silbernen WM-Auszeichnung im gleichen Jahr, ist sie im

Kreis der weltbesten Athletinnen angekommen. Dreimal wurde die btv-Luzern-Akteurin in Folge zur Sportlerin des Jahres gewählt und fünfmal zur Zentralschweizer Sportlerin des Jahres, was ihre grosse Beliebtheit unterstreicht. 30 Stunden Training pro Woche, Medientermine und Sponsorenanlässe prägen ihren Terminkalender. «Ich kann mich auf ein perfektes Umfeld verlassen, welches mich trägt und auffängt», bestätigt sie immer wieder. Ihre Eltern und ihr Bruder verfolgen die meisten Wettkämpfe jeweils vor Ort. Und da ist noch der Schweizerische Turnverband (STV), welcher der Athletin die Infrastruktur zur Verfügung stellt, Trainer zur Seite stellt, für die medizinische Betreuung sorgt und sie auch finanziell entschädigt, da Kaeslin im Status einer Profisportlerin steht. Dafür kann der STV vom Erfolg seiner besten Athletin profitieren, die nicht nur eine Vorbildfunktion ein-

nimmt, sondern auch das Frauenkunstturnen in den Fokus der Öffentlichkeit rückt.

### Probleme mit dem Trainer

Der Sport auf höchstem Niveau ist aber auch anfällig für Probleme, das müssen Verbände und Athleten immer wieder erfahren. Auch der Schweizerische Turnverband bildet da keine Ausnahme. 2007 kam es im April zum Bruch mit dem damaligen Nationaltrainer Eric Demay, der verbal den Bogen überspannte und Turne-

rinnen und Eltern brüskierte. Von Psychoterror sprachen die Turnerinnen und verlangten die Absetzung des Trainers. Der STV handelte, allerdings etwas übereilt und suspendierte das gesamte Frauenteam für die Europameisterschaften in Amsterdam. Der Druck der Öffentlichkeit und der Medien wurde aber so gross, dass Demay, dem man fachlich nichts vorwerfen konnte, vom STV damals mit sofortiger Wirkung freigestellt wurde. Es gab im Fall Demay noch weitere kleinere Vorkommnisse, welche damals nicht gerade zur guten Stimmung innerhalb der Nationalmannschaft beitrugen. Allerdings hat Ariella Kaeslin diese Situation gemeistert, obwohl es Kraft kostete. Probleme dieser Art verlangen sehr viel Fingerspitzengefühl von beiden Seiten.

### Der Manager

Ariella Kaeslin ist die erste und einzige Turnerin, welche einen

Manager beschäftigt (Giusep Fry). Auch hier mussten sich die Verantwortlichen des STV erst an diese Situation gewöhnen, und wir mussten einige Gespräche führen, wie Felix Stingelin, Chef Spitzensport beim STV, vernehmen liess.

Kaeslin wird ihre Karriere bis London 2011 fortsetzen «und dann sehen wir weiter.»

Natürlich wäre es wünschenswert, wenn Sportlerinnen und Sportler nach ihrer Karriere dem Verband in irgendeiner Weise erhalten blieben, um so die gemachten Erfahrungen weiterzugeben. Aber verlangen kann und darf man dies nicht.

*Text: Theres Bühlman*



## Gym-Campers am Schweizerabend

Rapperswil-Jona: Vorbereitung auf Welt-Gymnaestrada 2011

*An der Welt-Gymnaestrada vom 10. bis 16. Juli erwartet Gastgeber Lausanne über 20000 Turnerinnen und Turner aus der ganzen Welt, der STV wird mit einer Delegation von über 3000 Aktiven vertreten sein.*

Alle Schweizer Gruppen präsentieren ihre Gymnaestrada-Auftritte vorgängig im eigenen Land. Die Premiere für den hochkarätigen Schweizer-Abend findet am 21. Mai in Rapperswil statt. Mit dabei sind auch die Gym-Campers Luzern, Ob- und Nidwalden (Gymnastikgruppe des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden) mit 24 Turnerinnen und Turner im Alter von 25 bis 55 Jahren. Die Gym-Campers stehen mit einem unkonventionellen Handgerät auf der Bühne, nämlich mit roten Zweierzelten. «Unser Thema ist Wärme, Camping und Palmen, wie im Tessin», schwärmt Sabina Geiser, Verantwortliche der Gym-Campers, «und wir freuen uns, wenn viele turnbegeisterte Zuschauer nach Rapperswil kommen, um sich den einmaligen Schweizer-Abend anzusehen.» Wer die Premiere verpasst – am 5. Juni 2011 findet in der Turnhalle Erlen in Emmenbrücke ein öffentliches Training der Gym-Campers statt.

*Text: Ursula Hunkeler*

**Premiere  
Schweizer Abend**  
Welt-Gymnaestrada 2011

**Samstag, 21. Mai 2011**  
Diners Club Arena, Rapperswil-Jona  
16.00 Uhr | 20.00 Uhr

Informationen: [www.stv-gymnaestrada.ch](http://www.stv-gymnaestrada.ch)  
Vorverkauf: ab 1. Dezember 2010

STV FSG  
[www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch)

Informationen zum Event  
www.stv-fsg.ch

ticketportal  
OPERATOR FOR ALL TICKET PURCHASES

14th WORLD  
**GYMNAESTRADA**  
LAUSANNE 10-16 JULY 2011

# Das Gute liegt so nah.

[www.valiant.ch](http://www.valiant.ch)

Nähe, die Sie weiter bringt.

VALIANT

# Langjährige Vereinsfunktionärinnen und Vereinsfunktionäre

## 25 Jahre

Haas Albin	MR Büron	1985 – 2010	Sekretär/Protokoll
Koch Brigitte	Fit-Teams DTV STV Horw	1985 – heute 1985 – heute	Leiterin Vorstandstätigkeit
Koch Hilda	FTV Schenkon	1985 – heute	Leiterin
Wicki Willi	STV Schüpfheim	1986 – 1991 1991 – heute 1998 – 2000 1999 – heute	Jugileiter Materialverwalter Techn. Leiter Präsident

## 20 Jahre

Achermann Edith	Polysportgruppe STV Reiden	1986 – 2001 2005 – 2009	Aktuarin AR Kassierin DR
Achermann René	STV Emmenstrand	1989 – 2009	J+S Leiter Getu
Amrein Urs	STV Willisau	1990 – 2010	TK Verantwortlicher Fitness
Amrhein Elsbeth	STV Wolfenschiessen	1986 – 1992 1996 – 2010	Hauptriegeleiterin Jugi Mädchen Leiterin Damenriege
Bleuler Gaby	DR STV Sursee	1990 – 2010	Leiterin
Camadini Judith	ESV Eschenbach	1990 – 2010	Leiterin
Egli-Stettler Eveline	STV Perlen	1990 – 1994 1994 – 2010 1996 – 2010	Leiterin Mädchenriege Leiterin Gymnastikriege Leiterin Damenriege
Felder Roger	STV Schüpfheim	1991 – 2004 2004 – 2009 2009 – heute	Jugileiter Leiter Team Aerobic Jugendleiter
Grimm Emma	TiV Kriens	1991 – 2010	Riegenchefin
Gürber Urs	ESV Eschenbach	1991 – 2010	Leiter
Heiz Regina	STV DTV Buochs	1990 – 1997 1998 – 2000 2000 – heute	Damenriege Hilfsleiterin Rhönrad Hilfsleiterin Rhönrad Leiterin
Hess Ruedi	MTV Ettiswil	1990 – 2010	Technischer Leiter
Hodel Esther	btv Luzern	1992 – 1999 1994 – 2010 2000 – 2010 1988 – 1991	Oberturnerin Leiterin Gymnastica Präsidentin DR Leiterin DR
Hofstetter Martha	FR TV Wolhusen	1981 – 1989 1989 – 1993 2001 – 2009	Vizeleiterin FR Hauptleiterin FR II Vizeleiterin FR II
Imfeld Josef	MR Schüpfheim	1991 – 1996 1997 – heute	Leiter Männer Leiter Senioren
Johann Ruth	FR TV Wolhusen	1967 – 1970 1967 – 1969 1970 – 1974 1979 – 1980 1994 – 1999 1999 – 2002 2006 – 2010	Hauptleiterin DR Mädchenriegeleiterin Vizeleiterin DR Vizeleiterin Mädchen Vizeleiterin FR I Hauptleiterin FR I Vizeleiterin FR
Leuzinger Irene	btv Luzern	1990 – 2010	Leiterin Damenriege

## 20 Jahre (Fortsetzung)

Pia Zurkisch-Meier	STV Büron	1990 – heute 1992 – heute 1994 – 1995 1994 – 1997	Leiterin Geräteturnen Leiterin Piccolo Leiterin Damenriege Vorstand
Roth Edith	TV STV Ruswil	1994 – 2002 1994 – 2002 2007 – heute 2002 – 2010	Leiterin Aktive Wertungsrichterin Gymnastik Wertungsrichterin Getu Vorstand Jugend
Rymann Thomas	STV Alpnach AR	1991 – 2011	LA Hauptleiter/LA Leiter
Wandrey Cécile	btv Luzern	1987 – 1988 1992 – 1998 1998 – 2000 2000 – 2001 2002 – 2010	Trainerin Kitu Leiterin Sektion Leiterin Damenriege Vize-Oberturnerin Technische Leiterin DR
Wyss Theres	ESV Eschenbach	1990 – 2010	Leiterin

## 15 Jahre

Achermann David	STV Ettiswil	1995 – 2000 1998 – 2002 2002 – 2008 2008 – 2010	Jugendriegen Hilfsleiter Vizeoberturner Oberturner Leiter Geräteturnen
Albrecht Anton	MTV Rothenburg	1997 – 2003 2004 – 2010 1996 – 2009	Kassier Präsident Technischer Leiter Volleyball
Amrein Mirjam	TiV Neuenkirch	1995 – 2003 1998 – 2010 2000 – 2003 2003 – 2006 2002 – 2004 2004 – 2010	Leiterin Mädchenriege Leiterin Geräteiege HL Volley Frauen Leiterin Volley HL Geräteiege Präsidentin
Bättig Stefan	STV Sursee, Aktivriege	1996 – heute	Beisitzer TK
Bürkli Hildi	DR STV Ballwil	1993 – 1995 1995 – 2003 2005 – 2010	Kitu-Leiterin Kitu-Hauptleiterin Revisorin
Fellmann Astrid	DR STV Sursee	1995 – heute	Leiterin
Frey Hans	ESV Eschenbach	1995 – 2010	Leiter
Geiser Bruno	STV Langnau	1985 – 1996 1996 – 1998 1998 – 2002 2002 – 2005 2005 – 2010	TK-Mitglied Oberturner TK-Mitglied TK-Chef TK-Mitglied
Häfliger Matthias	STV Altbüron	1995 – 2010	Jugendleiter, Hauptleiter LA, Aktuar
Hansen Romy	FTV Willisau	1995 – 2010	Technische Leiterin
Ineichen Josef	ESV Eschenbach	1995 – 2010	Leiter
Krähenbühl Bethli	TV Stadt Luzern	1996 – 2010	Riegenchefin
Müller Erna	FTV Emmenstrand	1986 – 1987 1988 – 1992 1992 – 1997 1998 – 1999 2000 – 2002 2008 – heute	Leiterin DR Kassierin DR Vizepräsidentin DR Beisitzerin DR Materialverwalterin DR Präsidentin FTVE
Schranz Markus	MR STV Malters	1995 – 2010	Aktuar
Spinazzè Sonja	TiV Littau	1995 – heute	Fahnenwacht
Steinmann Beat	STV Roggliswil	1987 – 1988 1992 – 1992 1993 – 1999 2004 – 2009 2006 – 2010	Vizeoberturner Beisitzer Präsident Männerriegenleiter Leiter Korbballriege



## 15 Jahre (Fortsetzung)

Stutz Franz	MR Reiden	1995 – 2010	Kassier
Vogel Annelies	FR TV Wolhusen	1966 – 1968 1967 – 1968 1976 – 1980 2000 – 2010	Kassierin DR Vizeleiterin Mädchen Vizepräsidentin DR Beisitzerin FR
Weiss Beatrix	DR STV Ballwil	1995 – 2010	Geräteturnen Hauptleiterin
Zrotz Markus	MR STV Malters	1995 – 2010	Technischer Leiter

## 10 Jahre

Allgäuer Irene	DTV STV Hergiswil	Leiterin
Bachmann Josef	STV Sempach	Leiter Jugend
Bärenbold Thomas	STV Roggliswil	Verantwortlicher Presse, Vizepräsident, Präsident MR
Baumann Walter	MSV Dagmersellen	Leiter, Präsident
Bissig Christian	STV Wolfenschiessen	Leiter Aktie, Hauptriegeleiter Aktive, Leiter J+S PowerKids
Bittel-von Atzigen Andrea	STV Alpnach FR- und DR	Leiterin
Bolliger Regula	STV Langnau	TK-Mitglied, Jugi-Chefin, Jugileiterin
Bucher Anastasia	STV DTV Buochs	Leiterin MR, Leiterin DR
Büchli Thomas	STV Willisau	TK Verantwortlicher Handball
Bühler Samuel	STV Ettiswil	Leiter Geräteturnen, Webmaster Schlossturnfest, Stv Web.
Bühlmann Kurt	STV Ettiswil	Leiter Geräteturnen
Egli Brigitte	TV STV Ruswil	Vorstand Jugend, OK Turnshow
Erni Bruno	STV Zell, AR und MR	Kassier, Jugi-Leiter, Hilfsriegeleiter etc.
Felber Erich	STV Ettiswil	OK Fasnachtsbälle, OK Turnshow und Schlossturnfest
Geiser Daniela	TiV Kriens	Leiterin/Vorstandstätigkeit
Hartmann Beatrice	STV Sursee, Aktivriege	Kassierin
Kaufmann Mägi	FR Malters	Vizepräsidentin, Präsidentin
Korner Reto	STV Ettiswil	TK, Leiter Geräteturnen
Krähenbühl Bethli	TV Stadt Luzern	Riegechefin
Kunz Marc	STV Sempach	Leiter Aktive
Kurmann Evelyne	FR STV Ruswil	Kassierin
Kurmann Marita	FTV Willisau	Kassierin
Lieb Ernst	MTV Littau	Sekretär/Archivar
Luther Daniela	DTV STV Hergiswil	Vorstandstätigkeit
Müller Gabi	DTV STV Hergiswil	Vorstandstätigkeit
Müller Heinz	ESV Eschenbach	Leiter
Muri Beatrice	TiV Kriens	Riegechefin
Niederberger Adi	STV Wolfenschiessen	Hauptriegeleiter Männerriege
Niederberger Philipp	DTV STV Hergiswil	Leiter
Niederberger Simon	AR STV Neuenkirch	Oberturner/Geräteturnleiter
Nilsson Renate	TV St. Urban	Finanzchefin
Penasa Margrit	FTV Geuensee	Aktuarin, Vorturnerin, Leiterin
Poletti Vreni	DTV STV Hergiswil	Leiterin
Rölly Florian	STV Altbüron	Jugendleiter, Fähnrich, Aktivleiter
Schmidli Käthy	TiV Kriens	Riegechefin
Schütz Hanni	TiV Kriens	Riegechefin
Simioni Domenica	TiV Kriens	Riegechefin
Stadelmann Irène	STV Willisau	Vizepräsidentin
Steffen Hanspeter	TiV Kriens	Leiter
Steiger Erich	SpG Schlierbach	Leiter Aktive, Unihockey Herren/Jugend/Damen
Stöckli Petra	STV Langnau	TK-Mitglied, Aktuarin
Weber Ruth	TV Stadt Luzern	Kitu-Leiterin
Weibel Roland	STV Sursee, Aktivriege	Präsident
Wicki Martin	MR Reiden	Techn. Leiter
Wicki Nathalie	Polysportgr. STV Reiden	Präsidentin Juko, Präsidentin DR
Wicki Susi	Polysportg. STV Reiden	Leiterin Damenriege
Wyss Claudio	AR STV Neuenkirch	Jugi-Geräteturnleiter
Zemp Marie-Theres	FR Schöpfheim	Kassierin
Zingerli Erika	ESV Eschenbach	Leiterin
Zumstein Heinz	MR Reiden	Leiter Faustball
Zurkirch Melanie	STV Büron	Leiterin Geräte-riege, Leiterin Aktive, Vorstand

# Männerturnverein Ettiswil

Wir stellen vor



## Tatort Büelacherhalle

Donnerstagabend, kurz vor 20 Uhr: Ich stehe vor der Büelacherhalle in Ettiswil und warte auf die Männerturner der Männerriege Ettiswil. Herzlich werde ich vom Leiter Ruedi Hess begrüsst. Einzeltrudeln die Männer ein und laufen sich mit einem Passspiel ein. Dann endlich sind alle da. Das Training kann offiziell beginnen. Zuerst darf ich mich kurz vorstellen, schliesslich bin ich ja ein Unbekannter. Dass die Aktiven Plus von der MR Ettiswil nicht nur zum Plausch in der Halle stehen, merkte ich schon beim Einwärmen. Mit Schrittkombinationen und Kraftübungen ging es schon recht zur Sache. Nach dem Aufwärmen folgte noch ein intensives Kraftcircuittraining: Liegestützen, Medizinballwerfen, Laufen auf der dicken Matte oder Rumpfkraft mit Scheibenwischer. Dazwischen nicht etwa nur von Posten zu Posten, sondern aktive Erholung mit Runden joggen. Das Training schien jedenfalls anstrengend, aber sicher auch kraftfördernd zu sein. Um vor dem Faustball-Spiel wieder etwas aufzulockern ging es 3:3 beim Bänklispiel weiter. Fangen, Werfen und den Gegner täuschen waren dabei die wichtigsten

Elemente. Faustball, die grosse Leidenschaft bei den Männerturnern Ettiswil, bildete dann den Abschluss des Trainings. Viel Leidenschaft steckte in den Spielzügen, das merkte man. Zum Abschluss des Abends wurden die Muskeln beim Ausdehnen wieder gestreckt, um die Beweglichkeit des Körpers zu verbessern.

## Geselligkeit und Kameradschaft

Nicht nur das sportliche Training, sondern besonders auch die Kameradschaft und Geselligkeit bei Anlässen oder beim Bierchen nach dem Training, werden bei der MR Ettiswil vorgelebt. Deshalb dislozieren die Männerriegler nach dem Training in das Restaurant, um den Flüssigkeits-

verlust bei interessanten Diskussionen wieder auszugleichen. Dies haben sich die Turner auch verdient. Aber nicht nur in der Halle ist die Männerriege Ettiswil aktiv. Beispielsweise wird gemeinsam mit der Frauenriege an der Fasnacht die Hexen-Bar betrieben. Besucher sind herzlich willkommen. Weiter stehen auf dem Jahresprogramm Spezialtrainings wie Luftgewehrschiessen, Badeplausch, Bowling oder Velo-OL. Eine sehr abwechslungsreiche Trainingsgestaltung ist den Leitern der Männerturner Ettiswil wichtig.

## Faustball als Hauptspiel

Leider sieht es mit dem Turnnachwuchs nicht so rosig aus. Es fehlt an neuen Mitgliedern. Dabei spielt die Männerriege Ettiswil auch an Turnieren Faustball, ja ist sogar im Herbst Organisator eines Faustballturnieres. Die Teilnahme am Männerturntag oder am Turnfest sowie die Vereinsreise sind weitere Höhepunkte im Vereinsjahr. Dabei konnten auch bereits einige schöne Erfolge gefeiert werden. Im letzten Jahr beispielsweise konnte ein Team der Männerturner am Männerturntag in der Kategorie 3 den Sieg holen. Die Männerriege Ettiswil ist also sicher die richtige Adresse, um sich fit zu halten, etwas zu leisten, dafür aber auch Erfolge zu feiern und Kameradschaft zu erleben. Probiere es aus!

*Text: Daniel Schneider*



### Fünf Fragen an den Oberturner respektive Technischen Leiter *Schwerpunkte im Turnbetrieb?*

Fördern sportlicher und körperlicher Tätigkeiten, sowie die entsprechenden Wettkampf- und Spielmöglichkeiten. Kurz nach der Gründung der MR Ettiswil 1965 (**Namensänderung 2008 in Männerturner Ettiswil**) wurde eine Faustballgruppe ins Leben gerufen. Schon bald fanden wir Ettiswil häufig auf Spitzenplätzen der Rangliste. Seit dem Abgang einiger Leistungsträger haben die Faustballer den Anschluss an die Spitze etwas verloren.

Unter neuer Führung versuchen wir wieder Schritt für Schritt eine schlagkräftige Mannschaft aufzubauen, aber leider fehlt uns zurzeit der Turnnachwuchs.

### *Welches sind die Stärken der MR*

- Kameradschaft und Hilfsbereitschaft
- Gut harmonisierender Vorstand (Überzeugungsstärke)
- Innovativ und vielseitig, wir ruhen uns nicht auf den Erfolgen aus
- Sehr interessante Mitglieder aus verschiedenen Berufen
- Breit abgestützt innerhalb der Gemeinde

### *Hat die MR auch Schwächen?*

- Turnerisch sind wir verbesserungsfähig
- Der durchschnittliche Probenbesuch muss noch verbessert werden

### *Wie sieht es mit dem Turnnachwuchs aus?*

Eine stetige und sehr schwierige Aufgabe. Trotz enger Zusammenarbeit mit den Aktiven sind die Abgänger beim STV nicht für eine Mitgliedschaft bei den Männerturnern zu bewegen. Unsere Bemühungen, wie Mund zu Mund Werbung oder Werbeschreiben sowie sonstige Aktivitäten sind gross, aber der Erfolg sehr klein. Ist es eine Zeiterscheinung oder ein Überangebot an Freizeitvergnügen? Wir freuen uns über jeden Sportbegeisterten, der bei uns mitmachen möchte.

### *Ein kurzer Werbeslogan zum Schluss: Warum soll man in der MR Ettiswil Aktivmitglied werden?*

Wotsch du blibe gsond ond fit, de mach bi de Männertorner met.

*Denn nur Bewegung macht beweglich und Beweglichkeit kann vieles in Bewegung setzen.*

## MR Ettiswil in Zahlen

**Gegründet:** 29. September 1965  
**Mitglieder:** Aktive 20 davon drei Aktiv-Ehrenmitglieder, Passive 17  
**Durchschnittsalter:** Aktive 56 Jahre  
 Aktive + Passive 59 Jahre  
**Einwohner:** 2445 (Stand 31.12.2010)  
**Erfolge:** zweiter Platz Turnverein des Jahres 2006, erster Platz Kat. 3 MTT Schüpfheim 2010, Weitere Top Ten Platzierungen an MTT

### **Vorstand:**

Präsident: Peter Obi  
 Vize Präsident: Markus Marfurt  
 Aktuar: Elmar Stöckli  
 Technischer Leiter: Ruedi Hess  
 Kassier: Erwin Fries

### **Ausserkantonale Starts:**

- Gymnaestrada Göteborg 1999
- ETF Basel 2002
- KTF Menzingen 2008

### **Ziele:**

- Teilnahme am Männerturntag oder Turnfest
- Drei neue Mitglieder aufnehmen
- Teilnahme an der Turnshow 2011

### **Organisation von besonderen Anlässen:**

Faustballturnier am 17. September 2011 mit anschliessendem zweiten Tanzspass. Die erste Ausführung war ein grosser Erfolg!

**Leiter:** Ruedi Hess und Peter Obi

### **Besondere Aktivitäten, spezielles, was nicht mit dem Turnen zu tun hat:**

- Chlaushock
- Luftgewehrschiessen
- Badeplausch
- Bowling spielen
- Vereinshock
- Hexen-Bar an der Fasnacht zusammen mit der Frauenriege
- Velo-OL mit STV Aktiven
- Vereinsreise



**Name:** Amhof  
**Vorname:** Martin  
**Wohnort:** 6244 Nebikon  
**Geburtsdatum:** 1. August 1987  
**Zivilstand:** ledig  
**Beruf:** Koch und Metzger  
**Hobbys:** STV Nebikon, Flohgugger Nebikon, Hund, Kino  
**Lieblingessen:** Crêpes von Mami und alles was ich selber koche

**Mein Verein:** STV Nebikon

**Vereinstätigkeit:** Leiter Leichtathletik Jugend, Mittturnen bei den Aktiven, manchmal Hilfsleiter LMM

**Verbandstätigkeit:** Stv. Ressortleiter LA/OL

**Was hat dich bewogen dieses Amt zu übernehmen?**

Ich möchte gewisse Sachen bewegen oder verändern, die mir nicht passten! Vor allem im Bereich LMM.

**Was fasziniert dich am Turnsport?**

Abwechslung, gegenseitiges Motivieren und die vielen Freundschaften, die man schliessen kann.

**Bisher unerfüllter Traum?**

Dass die LuzernerZeitung anfangs Woche im Sportteil zuerst gross vom Vereinsturnen oder vom LMM berichtet, und erst dann vom Fussball!

**Abteilung Aktive, Ressort  
Leichtathletik/OL,  
Stv. Ressortleiter**



**Name:** Erni  
**Vorname:** Nicole  
**Wohnort:** Ettiswil  
**Geburtsdatum:** 30. April 1987  
**Zivilstand:** ledig  
**Beruf:** Fachfrau Hauswirtschaft  
**Hobbys:** STV Zell, Guggenmusik, Ausgang  
**Lieblingessen:** Lasagne

**Mein Verein:** STV Zell

**Vereinstätigkeit:** Mithilfe Fachtest Allround

**Verbandstätigkeit:** Ressort Spiele Fachtest Allround

**Was hat dich bewogen dieses Amt zu übernehmen?**

Interessante Sache und man lernt neue Leute kennen.

**Was fasziniert dich am Turnsport?**

Das Beieinandersein im Verein.

**Was findest du, sollten die Turnerinnen und Turner aus dem Verbandsgebiet von dir wissen?**

Bin meistens bei guter Laune und für Spass zu haben.

**Abteilung Aktive,  
Ressort Spiele, Mitglied  
Fachtest Allround**



**Name:** Arnold  
**Vorname:** Marcel  
**Wohnort:** Mattenweg 11, 6262 Langnau  
**Geburtsdatum:** 4. Mai 1985  
**Zivilstand:** ledig  
**Beruf:** Primarlehrer  
**Hobbies:** Turnen, Skifahren, Wandern  
**Lieblingssessen:** Entrecôte mit Pommes frites

**Mein Verein:** Turnverein Langnau

**Vereinstätigkeit:** TK-Verantwortlicher Aktivriege, Jugileiter

**Verbandstätigkeit:** Ressortleiter Stv. Spiele

**Was hat dich bewogen dieses Amt zu übernehmen?**

Eine neue Herausforderung annehmen ausserhalb vom eigenen Verein.  
Einen Einblick in die Verbandsarbeit erhalten.

**Was fasziniert dich am Turnsport?**

Unterschiedliche Personen, von unterschiedlichem Alter setzen sich gemeinsam für eine sinnvolle Sache ein. Jugendliche erhalten eine gelungene Freizeitbeschäftigung.

**Abteilung Aktive,  
Ressort Spiele,  
Stv. Ressortleiter**



**Name:** Wyler  
**Vorname:** Dolores  
**Wohnort:** Obernau  
**Geburtsdatum:** 9. Mai 1958  
**Zivilstand:** verheiratet  
**Beruf:** Hausfrau / Teilzeit-Job in der Marktforschung  
**Hobbys:** joggen (Marathon) turnen, wandern, lesen  
**Lieblingssessen:** zartes Stück Rindfleisch mit Gemüse

**Mein Verein:** TiV Kriens

**Vereinstätigkeit:** Leiterin Fachtest Allround

**Verbandstätigkeit:** Verantwortliche Fachtest Allround

**Was hat dich bewogen dieses Amt zu übernehmen?**

Ich arbeite gerne in einem Team und auf ein Ziel hin.

**Was fasziniert dich am Turnsport?**

Bewegung, Kameradschaft.

**Bisher unerfüllter Traum?**

Auf dem höchsten Berg Afrikas zu stehen.

**Slogan für deine Abteilung?**

Mach mit, bliib fit!!

**Abteilung Aktive, Ressort  
Spiele, Fachtest Allround**



[www.meier-volleyball.ch](http://www.meier-volleyball.ch)

## „Alles rund um Volleyball“

- Beachvolleyballcamps für Erwachsene + Jugendliche
- Indoorcamps für Mädchen
- Weekends für Damentteams
- Trainingslagerorganisation
- Internet-Shop
- Max Meier Sportshop, Adligenswil

Alle Informationen bei [www.meier-volleyball.ch](http://www.meier-volleyball.ch)

**Auf die Plätze,  
fertig... Triba.**

[www.triba.ch](http://www.triba.ch)

**TRIBA**  
VALIANT PARTNERBANK

# Serie zur Trainingslehre

## «Zeitmanagement für Schüler und Sportler»

Franz von Arx, Trainer A Swiss Olympic, Leichtathletik

Sowohl im Leistungszentrum Luzern, wo ich während fast fünf Jahren eine Reihe von Spitzenathleten der Innerschweiz begleiten durfte, war das Thema «Zeit» ein Dauerbrenner. «Ich habe keine oder zu wenig Zeit!» war häufig zu hören. Es bleibt mir zu wenig Zeit zum Trainieren, zum Lernen und für meine Freunde. Doch bei genauer Analyse der persönlichen Situation der Sportler zeigte sich deutlich, dass eben nicht systematisch geplant, vieles vor sich hergeschoben und wichtige Dinge erst im letzten Moment unter Zeitdruck erledigt werden. Wer sich organisiert, hat mehr Zeit und insbesondere einen freien Kopf. Man kann sich dann auf das Wesentliche ausrichten. Im Training wurde es allmählich möglich, dass die gedankliche Ablenkung nur noch selten vorkam. Es macht Sinn, dass die Eltern oder Trainer mit den jugendlichen Sportlern dieses vorgeschlagene Zeitmanagement mal Punkt für Punkt durchgehen und gemeinsam Veränderungen in die Wege leiten. Ich wünsche euch viel Erfolg dabei.

### Nimm dir Zeit für sechs Tipps!

Fühlst du dich manchmal gestresst? Hast du oft das Gefühl, für wichtige Dinge nicht genügend

Zeit zu haben? Läuft dir oft die Zeit davon? Drückst du dich oft vor den Hausaufgaben? Falls die eine oder andere Frage auf dich zutrifft, solltest gerade DU diesen Text genau durchlesen.

### Was ist Zeitmanagement?

Zeitmanagement ist ein systematisches und diszipliniertes Planen der Zeit, damit du für die wichtigen Dinge in deinem Leben mehr Zeit hast. Durch systematische Zeitplanung kann nämlich erstaunlich viel Zeit gewonnen werden. Damit du dich auf wichtige Dinge konzentrieren kannst, musst du zuerst überhaupt wissen, was dir wirklich wichtig ist. Notiere daher deine persönlichen Ziele. Was willst du im Sport und in der Schule erreichen?

- Was ist dir wichtig?
- Was macht dich glücklich?

Sie geben dir eine Orientierung in deiner Zeitplanung. So wird es dir leichter fallen, Prioritäten setzen zu können. Willst du z.B. Schweizer Meister werden, kannst du vielleicht nicht auch noch gleichzeitig zwei Mal pro Woche in den Klavierunterricht gehen... Im Folgenden erhältst du sechs Tipps, die dir helfen, deine (knappe) Zeit besser in den Griff zu bekommen.

### Tipp 1:

Verschaffe dir regelmässig einen Überblick über all deine Tätigkeiten

Bevor du überhaupt beginnen kannst, deine Zeit zu planen, musst du dir zuerst bewusst werden, welche Tätigkeiten es in deinem Leben gibt. Dazu kannst du während einer Woche in einem Zeitprotokoll genau aufschreiben, wie viel Zeit du für welche Aktivität brauchst und zwar vom Aufstehen bis zum Schlafen gehen. Nach einer Woche kannst du dir einen ersten Überblick verschaffen, für welche Bereiche du wie viel Zeit aufwendest.

### Ein Beispiel:

- Ich bin Schüler und habe 34 Wochenlektionen
- Für meine Hausaufgaben wende ich pro Woche sechs Stunden auf
- Für den Schulweg benötige ich vier Stunden wöchentlich
- Ich bin Leichtathlet und ich trainiere acht Stunden pro Woche
- Ich spiele Gitarre und übe eine Stunde pro Woche
- Mit meinen Freunden verbringe ich sechs Stunden pro Woche
- Für das Fernsehen setze ich täglich maximal eine Stunde ein.
- Gamen darf nicht mehr so viel Zeit einnehmen. Dafür brauche ich nun nur noch eine Stunde pro Woche.
- Den Briefkasten für meine E-Mail sehe ich jeden Tag nach dem Aufstehen durch und ich beantworte die Mails auch sofort. Das Beantworten von Mails ist ein Akt der Höflichkeit.

Nun musst du dein Zeitprotokoll genau analysieren. Für welche Aktivität hast du am meisten Zeit gebraucht? Wofür hättest du gerne mehr Zeit? Wo benötigst du mehr Zeit? Falls du irgendwo mehr Zeit benötigst, musst du sie wo anders einsparen!



Und immer wieder: «Ich bin so wie ich denke!»

### Tipp 2:

Erkenne und befreie dich von «Zeitfressern» und Störungen. Beim genauen Betrachten deines Zeitprotokolls hast du wahrscheinlich festgestellt, dass du für deine Wünsche oftmals nicht genügend Zeit hast.

- Welches sind die drei schlimmsten Zeitfresser?
- Was könntest du ändern, um diese drei Zeitfresser zu eliminieren?

Ein Beispiel:

- Ich schaue pro Woche drei Stunden fern. Wäre eine Stunde nicht auch genug?
- Für Hausaufgaben wende ich pro Woche sechs Stunden auf. Lerne ich wirklich konzentriert oder lasse ich mich gerne ablenken?

Oftmals gibt es zudem verschiedene Störungen: Lärm, Telefon, Unordnung, SMS usw. Diese Störungen können dich von deiner Arbeit ablenken oder gar unterbrechen. Wenn du wiederum dein Zeitprotokoll überdenkst, welche Störungen haben dich am meisten abgelenkt? Wie viele Minuten hast du wegen der Störung verschwendet? Was willst du dagegen tun?

Ein Beispiel:

Da ich neben dem Training nur wenig Zeit für die Hausaufgaben habe, muss ich während der Schulstunde möglichst gut aufpassen können. Mein Pultnachbar sieht dies ganz anders. Ich werde um einen Platzwechsel wohl nicht herum kommen.

### Tipp 3:

Erstelle einen realistischen und verbindlichen Wochenplan für Schule/ Ausbildung, Training, Wettkampf und Freizeit

Plane am Wochenende die neue Woche – und zwar schriftlich! Schreibe dir die Aufgaben auf, die du erledigen musst, notiere dir ebenfalls die Trainings- und Wettkampfzeiten. Plane dir die Zeit, die du für die einzelnen Bereiche (z.B. Hausaufgaben) aufwenden willst. Der Anfang und Schluss – also die Dauer einer Aufgabe oder Tätigkeit – muss genau überlegt sein. Dies ist zu Beginn sicherlich noch schwierig abzuschätzen. Mit der Zeit hast du dies aber im Griff. Halte dich aber an deine Zeitlimits. Normalerweise brauchst du nämlich so lange, wie du Zeit hast! Lass in deiner Wochenplanung für Unvorhergesehenes pro Tag eine

Stunde offen. Wenn du nicht schon eine Agenda hast, schaff dir einen Zeitplaner an und du wirst sehen, dass er dir eine grosse Hilfe ist.

### Tipp 4:

Überprüfe deinen Wochenplan täglich und führe eine Pendenzenliste.

Vielleicht denkst du jedoch, dass du für eine ordentliche Zeitplanung gar keine Zeit hast. Dies ist aber nur kurzfristig gedacht. Wenn du dir täglich fünf bis fünfzehn Minuten z.B. vor dem Schlafengehen, Zeit nimmst, deinen Wochenplan zu überprüfen, wirst du merken, dass dir für die wichtigen Dinge mehr Zeit bleibt. Die Kontrolle ermöglicht dir auch zu sehen, wo du Fehlplanungen gemacht hast. Aus Fehlern kannst du auch lernen!

Nicht Erledigtes führst du auf einer Pendenzenliste und planst es für den nächsten Tag ein. Damit verlierst du nie den Überblick.

### Tipp 5:

Setze Prioritäten und sei stolz, im richtigen Moment «Nein» zu sagen.

Aufgaben, die du erledigen musst, teilst du nach Dringlichkeit in drei verschiedene Stufen ein:

hoch, mittel, niedrig. Dabei stellst du dir immer die Frage: was ist wichtig? Wende dich konsequent zuerst den Aufgaben der Priorität «hoch» zu! Wenn du eine Aufgabe angefangen hast, so mache sie möglichst fertig. Wenn du sie am nächsten Tag wieder aufnehmen musst, dauert es ziemlich lange, bis du wieder am selben Ort weiterfahren kannst. Du wirst sicherlich oft mit Wünschen, Anfragen und Erwartungen überhäuft und wagst dich nicht, «Nein» zu sagen, weil du gerade überrumpelt wurdest oder helfen



Regelmässige Gespräche der Trainer mit den Eltern sind für die Zielerreichung wichtig.



möchtest. Wenn du lernst, im richtigen Moment «Nein» zu sagen, brauchst du weniger Versprechen einzuhalten und musst keine Kompromisse eingehen, da dir ja eigentlich die Zeit dazu fehlt. Also überleg dir bei der nächsten Anfrage, ob du nicht auch «Nein» sagen kannst.

#### Tipp 6:

Sei beim Erfüllen deiner Pläne flexibel und dennoch diszipliniert

Wenn du einen Zeitplan aufstellst, so hilft er dir, Ordnung zu schaffen und Prioritäten zu setzen. Er soll dir aber auch die Sicherheit geben, auf Unvorhergesehenes reagieren zu können. Wer gut plant, kann auf

neue Situationen flexibel reagieren. Zu grosszügig solltest du aber mit deinem Plan auch wieder nicht umgehen. So wirst du wie geplant an deinen Hausaufgaben weiterarbeiten, obwohl du gerade von einem Freund angerufen wirst, der dich ins Kino einladen will.

Und zuletzt:

- Du bist als Sportler viel unterwegs. Allenfalls kannst du auf der Fahrt ins Trainingslager und in der Freizeit während des Trainingslagers die Zeit damit verbringen, eine Lernkassette zu hören oder Französischwörter zu lernen.

- Gesunde Ernährung, ausreichender Schlaf und Ruhezeiten bringen dir auf längere Sicht auch einen Zeitgewinn!

Franz von Arx

Quellenhinweis:

Swiss Olympic, Career Services

Im nächsten Beitrag werde ich mich zum Thema Motivation äussern. Es geht um die Bereiche:

- Kritik und Korrekturen am Athleten in positiver Form und
- Wie motiviere ich mich als Leiter und wie motiviere ich die Sportler?

Nr.	Was ist für mich wichtig?	Kommentar	Was ist nicht wichtig?	Kommentar
1	Lernen und Hausaufgaben	Täglich erledigen	Herumhängen	Ich nutze alle meine Zeit sinnvoll.
2	Freundlich sein zu den Eltern	Zielsetzung an jedem Morgen	Gamen	Nur ab und zu und in einem vernünftigen Mass mit Freunden.
3	Alle Termine einhalten	Ist eine Grundhaltung von mir	Fernsehen	Maximal eine Stunde pro Tag im Durchschnitt!
4	Alle Pendenzen so rasch als möglich erledigen. Nichts auf die lange Bank schieben.	Ich führe eine Pendenzenliste und kontrolliere sie täglich	Facebook	Drücke ich auf ein Minimum. Nur wenige Minuten pro Tag.
5	Training	Ich lasse keine Trainings ausfallen!	Chatten	Nur bei wichtigen Mitteilungen und Fragen. Sicher aber nicht zum Quatschen!
6	Positives Denken! Ich kann es. Ich freue mich.	Ist eine Grundhaltung von mir.	Mit dem Handy telefonieren.	Nur in ganz dringenden Fällen. Kosten sparen!
7			SMS	Nur in ganz dringenden Fällen. Kann die Zeit für Besseres nutzen.
8				
Leeres Formular kann per E-Mail bei Franz von Arx bestellt werden unter <a href="mailto:arxx@hispeed.ch">arxx@hispeed.ch</a>				



Interbandskommission des  
Turnverbandes LU/OW/NW

# Sursee und Neuenkirch sind Meister

## Hallenkorbball Innerschweizer Wintermeisterschaft

Die 42. Wintermeisterschaft der Korbballer ist zu Ende gespielt. Neuenkirch sicherte sich bei den Herren einen weiteren Titel, während bei den Damen die routinierte Mannschaft aus Sursee triumphierte. Inwil steigt auf Kosten von Willisau bei den Herren in die 1. Liga auf und auch bei den Damen tauschen mit Schwyz (Aufstieg) und Unterkulm (Abstieg) zwei Teams die Plätze.

### Damen 1. Liga

Wolfenschiessen konnte in diesem Jahr den Titel nicht verteidigen. Dank einer hervorragenden Rückrunde mit neun Siegen sicherte sich Sursee verdient den Titel vor

Wolfenschiessen und Willisau. Wettingen musste nach einer guten Vorrunde infolge nicht spielberechtigter Spielerin die ganze Rückrunde Forfaitniederlagen einstecken. Das breite Mittelfeld mit Rickenbach, Wettingen, Küssnacht, Grosswangen und Buochs konnte die Klassenzugehörigkeit sicherstellen. Escholz matt und Unterkulm auf den letzten beiden Rängen müssen in die Auf-/Abstiegsrunde.

### Herren 1. Liga

Neuenkirch konnte seinen Titel erfolgreich verteidigen. Mit vier Punkten Vorsprung setzte sich Neuenkirch vor Menznau und Be-

romünster durch. Das Podest blieb damit gleich wie im Vorjahr. Röm erswil, Hergiswil, Rickenbach und Wikon konnten sich im Mittelfeld einreihen. In der letzten Runde konnte sich Wolhusen mit Siegen in den Direktbegegnungen gegen Willisau und Ruswil noch vor dem Gang in die Abstiegsrunde retten.

### Neue Teams 1. Liga

Die Auf-/Abstiegsspiele waren hart umkämpft. Eine Rochade gab es bei den Damen. Der souveräne 2.-Ligameister Schwyz konnte auf Kosten von Unterkulm in die 1. Liga aufsteigen. Escholz matt sicherte sich mit zwei Siegen den Verbleib in der höchsten Spielklasse. Bei den Herren setzte sich Ruswil mit zwei Siegen und einem Unentschieden durch und verbleibt damit in der 1. Liga. Inwil sicherte sich mit ebenfalls zwei Siegen den Aufstieg in die höchste Spielklasse. Absteigen muss dagegen Willisau, welches mit Schwyz in der nächsten Saison in der 2. Liga auf Punktejagd gehen wird.

In den unteren Ligen gab es folgende Aufsteiger: Bei den Damen setzten sich in der 3. Liga Willisau 2,



U20-Meister der Juniorinnen: Grosswangen vor Wolfenschiessen und Willisau.



U16: Sieger SVKT Menznau gegen das drittklassierte TV Grosswangen.  
Foto: Roman Schaller



U14-Meister der Mädchen: Grosswangen vor Willisau und Schötz.

Schötz und Pfäffikon SZ durch. Sie werden im kommenden Jahr in der 2. Liga spielen. Küssnacht 2 steigt in die 3. Liga ab. In der kommenden Saison gibt es auch wieder eine 4. Liga. Die folgenden Teams steigen von der dritten in die vierte Liga ab: Schötz 2, Escholz matt 2, Hergiswil NW, Buochs 2, Santenberg, Willisau 3, Hergiswil LU, DTV Küssnacht. Bei den Herren steigen die beiden letztjährigen Absteiger Santenberg und Sursee wieder in die 2. Liga auf und ersetzen die Teams aus Ballwil und Menznau. Arth-Goldau und Kriens steigen von der 4. Liga in die 3. Liga auf. Den umgekehrten Weg gehen Ballwil 2 und Menznau 4.

#### Viele Jugendteams

35 Junioren- und Jugendteams nahmen an der diesjährigen Meisterschaft teil. Bei den Mädchen



Herren 1. Liga: 1.-Ligameister Neuenkirch (hinten) vor Menznau (Mitte) und Bero-münster (vorne).

setzten sich Grosswangen (U20 und U14) sowie Menznau (U16) durch. Die Knabekategorien dominierten die Teams aus Schwyz (U20) und Menznau (U16).

Die komplette Rangliste ist unter [www.turnverband.ch](http://www.turnverband.ch) im Bereich Korbball zu finden.

*Text: Daniel Schneider*

## Jetzt am Ball

Mit der CONCORDIA profitieren Sie als Familie von einem umfassenden Versicherungsschutz, bestem persönlichem Service sowie vielen weiteren Vorteilen.

- Mit BENEFIT im ersten Jahr bis zu 100% Rabatt bei den Zusatzversicherungen
- Kinder zahlen nur CHF 2 für DIVERSA, NATURA und Spitalversicherung PE3 (allgemeine Abteilung ganze Schweiz), ab dem dritten Kind sind diese sogar gratis
- Ab dem dritten Kind 90% Rabatt in der Grundversicherung
- CONCORDIA Baby Bonus: Zur Geburt Ihres bei der CONCORDIA versicherten Kindes schenken wir Ihnen CHF 100
- Beiträge von bis zu CHF 500 pro Jahr an Fitness und Prävention
- CONCORDIA Active: Freizeit-Angebote für die ganze Familie
- Rooming-in ermöglicht das Übernachten eines Elternteils beim Kind im Spital. Die Spitalversicherung leistet dabei einen Kostenbeitrag.

**CONCORDIA**  
Mit sicherem Gefühl

# Medaillen für Wolfenschiessen

## Korbball Junioren-SM U20

Die Meisterschaft der Juniorinnen und Junioren U20 konnte in diesem Jahr bereits Ende Januar abgeschlossen werden. Mit Küssnacht SZ und Wolfenschiessen NW waren zwei Teams aus der Inner-schweiz bei den Juniorinnen im Einsatz. Wolfenschiessen hielt sich von Beginn weg auf Spitzenpositionen auf. Nach der zweiten Runde bis ans Ende der Meisterschaft lag Wolfenschiessen auf dem Silberplatz hinter den über-ragenden Thurgauerinnen aus Zihlschlacht. Küssnacht dagegen stand nach der ersten Runde auf dem letzten Platz. Nach einer hervorragenden zweiten Runde arbeitete sich auch Küssnacht nach vorne und lag bis zum Sai-sonende auf dem undankbaren vierten Rang. Als Absteigerinnen aus der obersten Juniorinnenliga stehen der letztjährige Titelhalter Täuffelen BE und Erschwil SO fest. Der Aufsteiger aus Willisau hatte es bei den Junioren schwer. Bereits nach der zweiten Runde lag Willisau mit Rang 8 auf einem Abstiegs-platz, welcher leider bis zum Sai-sonende nicht mehr abgegeben werden konnte. Damit steigt Willisau nach nur einem Jahr in der obersten Liga der Junioren zusam-men mit dem Team aus Pieterlen BE



Wolfenschiessen sichert sich bereits den neunten Juniorinnen-Sieg.

wieder ab. Dominiert wurde die Ju-niorenkategorie von der Mannschaft aus Altnau TG, welche vor Lotzwil BE und Nunningen SO gewann.

**Rangliste Juniorinnen:** 1. Zihl-schlacht TG 32 Punkte, **2. Wolfen-schiessen 23**, 3. Alterswilen TG 22, 4. **Küssnacht SZ 18**, 5. Wettingen AG 17, 6. Lotzwil BE 11, 7. Niederbipp BE 9, 8. Erschwil SO 8 (Absteiger), 9. Täuffelen BE 5 (Absteiger).

**Rangliste Junioren:** 1. Altnau TG 28 Punkte, 2. Lotzwil BE 23, 3. Nunningen 23, 4. Grindel SO 22, 5. Zihlschlacht TG 19, 6. Neukirch/Roggwil TG 11, 7. Herblingen SH 10, **8. Willisau LU 5 (Absteiger)**, 9. Pie-terlen BE 3 (Absteiger).

*Text: Daniel Schneider*

**Jim Bob®**  
**JB**

Jim Bob • Postfach 77 • 8460 Marthalen  
Tel 052 305 4000 • Fax 052 305 4001 • info@jimbob.ch • www.jimbob.ch

**Der Vereinsausrüster**

## 26. Nationales Geräteturnen Büron

### Geräteturnen

Am **25./26. März 2011** findet in Büron zum 26. Mal das Nationale Meeting im Geräteturnen statt. Der organisierende Verein STV Büron sowie der Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden heissen Turnerinnen und Turner der Kategorien K5 bis K7 und Damen / Herren aus der ganzen Schweiz willkommen. Am Freitagabend bestreiten die Turner ihren Wettkampf, am Samstag sind die Turnerinnen im Einsatz. Auch dieses Jahr ist wieder mit einem hochkarätigen Teilnehmerfeld zu rechnen. Das Organisationskomitee des STV Büron und der Turnverband

Luzern, Ob- und Nidwalden freuen sich auf eine tolle Zuschauerkulisse und auf spannende Wettkämpfe.

#### Definitiver Zeitplan:

##### Freitag, 25. März 2011

#### Wettkampf Turner:

19.00 Uhr Wettkampfbeginn  
Kategorie 5 und Herren  
21.00 Uhr Wettkampfbeginn  
Kategorien 6 und 7

##### Samstag, 26. März 2011

#### Wettkampf Turnerinnen:

08.30 Uhr Wettkampfbeginn  
Kategorie 5, 1. Abteilung  
10.00 Uhr Wettkampfbeginn  
Kategorie 5, 2. Abteilung

11.45 Uhr Wettkampfbeginn  
Kategorie 5, 3. Abteilung  
13.45 Uhr Wettkampfbeginn  
Kategorie 5, 4. Abteilung  
15.30 Uhr Wettkampfbeginn  
Kategorie 6, 1. Abteilung  
17.30 Uhr Wettkampfbeginn  
Kategorie 6, 2. Abteilung  
und Kategorie Damen  
19.15 Uhr Wettkampfbeginn  
Kategorie 7

Die genauen Zeitangaben finden sie auf [www.turnverband.ch](http://www.turnverband.ch) unter kommende Anlässe und Wettkämpfe.

## Frühlingsmeeting Turner K1 – 4 in Altbüron

### Geräteturnen

Auch dieses Jahr starten die Turner der Kategorien 1 – 4 die Saison in Altbüron. Das Frühlingsmeeting findet am **Samstag, 2. April 2011** in der Mehrzweckanlage Hiltbrunnen statt. Am Start sind rund 210 Turner aus den Regionen Napf und Pilatus. Der organisierende Turnverein Altbüron und der Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden

freuen sich auf spannende, faire Wettkämpfe und auf ein tolles Publikum.

#### Definitiver Zeitplan:

##### Samstag, 2. April 2011

09.30 Uhr Wettkampfbeginn  
Kategorien 1 und 2,  
1. Abteilung

10.45 Uhr Wettkampfbeginn  
Kategorien 1 und 2,  
2. Abteilung  
13.00 Uhr Wettkampfbeginn  
Kategorie 3  
15.15 Uhr Wettkampfbeginn  
Kategorie 4

Die genauen Zeitangaben finden sie auf [www.turnverband.ch](http://www.turnverband.ch) unter kommende Anlässe und Wettkämpfe.

## 10. Regionenmeisterschaft Napf in Dagmersellen

### Geräteturnen

Seit 21 Jahren finden die Regionalen Meisterschaften der Einzelgeräteturnerinnen der Region Napf in Dagmersellen statt. Dieses Jahr ist der Wettkampf erstmals in der Sporthalle Chrüzmat und wird an einem Tag durchgeführt. Der Turnverein Dagmersellen Aktive organisiert am **Samstag, 9. April 2011** diesen Anlass und freut sich auf die über 500 teilnehmenden Turnerinnen.

Das Organisationskomitee des STV Dagmersellen Aktive und der Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden freuen sich auf faire Wettkämpfe und zahlreiche Zuschauer.

#### Provisorischer Zeitplan:

##### Samstag, 9. April 2011

K1 / K2 08.00 – 14.00 Uhr  
K3 / K4 14.00 – 17.00 Uhr  
K5 17.00 – 19.00 Uhr  
K6 / K7  
und Damen 19.00 – 20.00 Uhr

Die genauen Zeitangaben finden sie auf [www.turnverband.ch](http://www.turnverband.ch) unter kommende Anlässe und Wettkämpfe.

## 2. Johanniterspiele

Samstag, 9. April 2011 in Reiden

Am **9. April 2011** ist es wieder so weit. 69 Mannschaften, darunter sieben aus Reiden, werden sich an den Johanniterspielen messen. Zum zweiten Mal wird das Spielturnier für die Regionen Napf und Pilatus in Reiden durchgeführt. Unter dem Namen Johanniterspiele wird es vom STV Reiden in Zusammenarbeit mit der Abteilung Jugend des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden in den Turnhallen von Reiden abgehalten. Gespielt wird je nach Kategorie Jägerball, Brennball, Matterhorn-Brennball oder Casino. Um 8.00 Uhr wird die Kategorie 3

mit dem Matterhorn Brennball die Johanniterspiele eröffnen. Ab 11.00 Uhr treten die kleinsten Akteure gegeneinander an. In der Mittagspause können sich Sportlerinnen, Sportler und das Publikum von unserer Küche kulinarisch verwöhnen lassen. Dazu gehört auch ein gluschtiges Dessertbuffet.

Ab 13.00 Uhr werden sich die Spieler der Kategorie 2 mit ihren Gegnern messen. Den Abschluss der Johanniterspiele macht um 17.00 Uhr die Kategorie 4.

Die Rangverkündigung findet jeweils gleich im Anschluss an die

Finalspiele der jeweiligen Kategorie statt. Das OK ist motiviert und freut sich jetzt schon auf unvergessliche Spiele.

Weitere Informationen werden wir laufend auf unserer Homepage [www.stvreiden.ch](http://www.stvreiden.ch) aufschalten.

*Tim Luternauer*

*Presseverantwortlicher Spielturnier*

## 4. Geku-Wettkampf in Rickenbach

### Geräteturnen

Am **16./17. April 2011** findet bereits zum vierten Mal der Geku-Wettkampf statt. Dieser Anlass verbindet den international bekannten Sport «Kunstturnen» mit dem weniger bekannten, nationalen Breitensport «Geräteturnen». Erwartet werden an diesen zwei Tagen rund 450 junge Turnerinnen und Turner aus unserem Verbandsgebiet. Das Organisationskomitee ist stolz darauf, für eine so grosse Turnerschar einen

Wettkampf organisieren zu dürfen. Wir freuen uns auf zwei spannende Wettkampftage und hoffen, möglichst viele turnbegeisterte Fans in Rickenbach begrüßen zu dürfen.

Die beiden Wettkampftage sind dieses Jahr anders aufgeteilt: Am Samstag werden die Geräteturnerinnen den Wettkampf meistern. Am Sonntag zeigen dann die Geräte- und Kunstturner ihr Können.

#### **Wettkampfprogramm:**

**Samstag, 16. April 2011:**

Geräteturnerinnen K1 – K3  
ganzer Tag

**Sonntag, 17. April 2011:**

Geräteturner K1 – K3

Vormittag

Kunstturner EP – P2

Nachmittag

Die Zeitangaben finden sie auf [www.turnverband.ch](http://www.turnverband.ch) unter kommende Anlässe und Wettkämpfe.

**inform@oetterlidruck.ch**

## Auszug aus dem Jahresprogramm

**April Osterferien 22. April – 8. Mai**

Sa	02.	Frühlingsmeeting Tu K1-K4	Altbüron	
Di	05.	GK 2. Teil Kampfrichter LA	Emmenbrücke	11-11
Sa	09.	Regionenmeisterschaft Napf, Ti K1 – K7 + Damen	Dagmersellen	
Sa/So	09./10.	Ausbildung STV Kids Trainer (ohne J+S Anerkennung)	Wauwil	12-11
Sa	09.	Spieltturnier Jugend	Reiden	
Sa/So	09./10.	Teku Aktive plus mit esa-Umschulung	Emmenbrücke	STV-69 105626.290
Mi	13.	Schiedsrichter Kurs / Prüfung Fachtest Korbball	Sursee	24-11
Sa/So	16./17.	Geku Wettkampf Ti+Tu K1 – K3	Rickenbach	

**Mai**

Sa	07.	Regionenmeisterschaft Pilatus Ti K1 – K7 + Damen	Kerns	
Sa	07.	Obwaldner Meisterschaften Ti+Tu	Kerns	
Sa	07.	Nationalturntag Jugend	Buttisholz	
Sa/So	14./15.	Verbandsmeisterschaften Ti+Tu K4 – K7 + D/H	Luzern	
Sa	14.	Teku Volleyball	Kriens	INV
Mo	16.	Fachtest Allround SR Kurs-Teil 2	Eschenbach	04-11
Di	17.	Gesundheitskurs Klinik St. Anna Thema: Schaltzentrale Beckenboden	Luzern	14-11
Sa	21.	Technerkurs Netzbball	Eschenbach	15-11
So	22.	Jugitag	Triengen	
Sa	28.	Fit+Fun Wettkampf	Emmenbrücke	
Sa/So	28./29.	Jugendmeisterschaft Ti K1 – K4	Malters	

**Juni**

Mi	01.	LMM Vorrunden Wettkampf	Emmenbrücke	
Sa	04.	Stanser Meeting Ti+Tu K5 – K7 + D/H, SM Quali	Stans	
So	05.	Jugendmeisterschaft Tu K1 – K4	Buochs	
Sa/So	18./19.	Einführungskurs Kids für STV Kids Trainer Teil 1	Willisau	LU Kids 1/11
Sa/So	25./26.	Einführungskurs Kids für STV Kids Trainer Teil 2	Willisau	LU Kids 1/11

**Achtung: Gilt für alle Kurse!**

**Für Kurse, J+S Kurse, Wettkämpfe und Anlässe**  
Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen **Haftpflicht, Brilenschäden und Unfallzusatz** versichert.

Für unentschuldigtes **Fernbleiben** wird **Fr. 20.–** und bei **J+S Kursen Fr. 60.–** in Rechnung gestellt.

Der Unkostenbeitrag ist vor Kursbeginn zu bezahlen.  
Er wird von der Geschäftsstelle des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden in Rechnung gestellt.

Die **Kontrolle der Mitgliederkarte STV** erfolgt am Kurstag!

**Kurskosten für Mitglieder aus anderen Turnverbänden:**

- Abendkurs Fr. 50.– / Person
- Tageskurs bis 4 Std. Fr. 80.– / Person
- Tageskurs länger als 4 Std. Fr. 100.– / Person

• Diese Ansätze gelten für Personen aus den Verbänden Sport Union, SVKT, Satus.

**Kurskosten für Personen, die keinem Turnverband angeschlossen sind:**

- Abendkurs Fr. 200.– / Person
- Tageskurs Fr. 500.– / Person

• Diese Ansätze gelten für Personen aus ausgetretenen STV-Vereinen oder kommerziellen Institutionen (z.B. Pro Senectute)



## Teku Aktive plus

<b>Kurs-Nr.:</b>	STV-69 105626 290	<b>Bedingung:</b>	keine (für esa-Umschulung gültige Senioren- oder Frauen/Männerleiteranerkennung)
<b>Beginn:</b>	Samstag und/oder Sonntag, 9./10. April 2011 (esa-Umschulung beide Tage)	<b>Kursleitung:</b>	Peter Wallimann, Margrit Weber
<b>Dauer:</b>	Samstag, 09.00 – 16.30 Uhr Sonntag, 09.00 – 16.30 Uhr	<b>Kurskosten:</b>	keine
<b>Ort:</b>	Emmenbrücke, Sporthalle Rossmoos und Gersaghalle 2	<b>Mitbringen:</b>	STV-Mitgliederausweis und Bildungspass, Notizmaterial
<b>Kursziel:</b>	Inhalt: esa-Umschulung nach speziellem Programm	<b>Anmeldung:</b>	mit offiziellem Kursanmeldeformular (siehe Anhang) bis <b>Montag, 28. März 2011</b> an: Margrit Weber, Hausmatt 21, 6405 Immensee oder webma4@bluewin.ch
Samstag:	Kursthemen: 3-Spieltturnier: Instruktion Beckenbodentraining belebt den Alltag Ganzkörpertraining: Kraft, Koordination, Beweglichkeit Wahlfach: 3-Spieltturnier: Turnierspiel Aktives Entspannen	<p>Den Anmeldetermin bitte unbedingt einhalten!</p> <p>Bei verspäteter Anmeldung wird ein Unkostenbeitrag eingezogen. esa-Umschulungsteilnehmer müssen mit der Anmeldung eine <b>gültige Leiteranerkennung</b> (Kopie) senden.</p> <p><i>Abteilung Aktive plus: Koni Tanner</i> <i>Ressort Ausbildung: Peter Wallimann</i></p>	
Sonntag:	Spiele des 12-Stunden-Triple-Cup Gymnastik Vorführung Lust auf Jonglieren Wahlfach: Beckenbodentraining belebt den Alltag, Ausdauerformen im Gelände		

### KURSPLAN / TEKU AKTIVE PLUS

Samstag, 9. April 2011

H 1 – 3 Rossmoos

H 4 Gersag 2

Zeit	Gruppe 1	H	Gruppe 2	H
09.00 – 09.20	<b>Begrüssung / Infos</b>			
09.20 – 09.35	<b>Gemeinsames Einstimmen</b>			
09.45 – 10.55	3-Spieltturnier: Instruktion	H	Beckenbodentraining belebt den Alltag	H
11.05 – 12.15	Beckenbodentraining belebt den Alltag	H	Ganzkörpertraining: Kraft, Koordination, Beweglichkeit	H
12.15 – 13.30	<b>Mittagspause</b>			
13.30 – 14.40	Ganzkörpertraining: Kraft, Koordination, Beweglichkeit	H	3-Spieltturnier: Instruktion	H
	<b>Wahllektionen</b>			
14.45 – 15.05	<b>Pause</b>			
15.05 – 16.20	3-Spieltturnier: Turnierspiel	H	Aktives Entspannen	H
16.20	<b>Kursschluss</b>			

Für die esa-Umschulung gilt ein spezieller Stundenplan. Die Umschulung findet im Gersag 2 statt.



**KURSPLAN / TEKU AKTIVE PLUS**

Sonntag, 10. April 2011

H 1 – 3 Rossmooshalle

H 4 Gersag 2

Zeit	Gruppe 1	H	Gruppe 2	H
09.00 – 09.20	<b>Begrüssung / Infos</b>			
09.20 – 09.35	<b>Gemeinsames Einstimmen</b>			
09.45 – 10.55	Spiele des 12 Stunden-Triple-Cup	H	Gymnastikvorführung	H
11.05 – 12.15	Gymnastikvorführung	H	Lust auf Jonglieren	H
12.15 – 13.30	<b>Mittagspause</b>			
13.30 – 14.40	Lust auf Jonglieren	H	Spiel des 12 Stunden-Triple-Cup	H
	<b>Wahllektionen</b>			
14.45 – 15.05	<b>Pause</b>			
15.05 – 16.20	Beckenbodentraining belebt den Alltag	H	Ausdauerformen im Gelände	H
16.20	<b>Kursschluss</b>			

Für die esa-Umschulung gilt ein spezieller Stundenplan. Die Umschulung findet im Gersag 2 statt.

**Anmeldung****TEKU-Kurs Aktive plus vom 9. / 10. April 2011 in Emmenbrücke****Verein:**

Name	Vorname	Adresse	Stv. Nr.	Telefon	E-Mail	SA	SO	Beide Tage
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Ort, Datum:****Signatur:****Einsenden an:** Margrit Weber, Hausmatt 21, 6405 Immensee **E-Mail:** [webma4@bluewin.ch](mailto:webma4@bluewin.ch)

## **Schiedsrichter Kurs / Prüfung Fachtest Korbball**

<b>Kurs-Nr.:</b>	24-11	<b>Kursleitung:</b>	Marlis Egli
<b>Beginn:</b>	Mittwoch, 13. April 2011	<b>Kurskosten:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	20.15 – 21.45 Uhr	<b>Mitbringen:</b>	Neueste gültige Weisungen Fachtest Korbball (kann in Aarau bestellt werden), Schreibzeug, Pfeife und Zähler, Turn- und Duschutensilien, Bildungspass
<b>Ort:</b>	Sursee, Turnhalle Kantonsschule	<b>Anmeldung:</b>	mit offiziellem Kursanmeldeformular bis <b>Samstag, 9. April 2011</b> an:  Daniel Schmid, Haselmatte 5a, 6210 Sursee, Natel 079 234 56 88 daniel.schmid@bison-its.ch
<b>Kursziel:</b>	Theoriekurs Schiedsrichter Fachtest Korbball 2011, inkl. Prüfung		
<b>Bedingung:</b>	– Gute Kenntnisse Weisungen Fachtest Korbball – Mind. 6 Anmeldungen für den Kurs		
<b>Bemerkungen:</b>	Am VTF 2012 in Schüpfheim ist jeder Verein, der am FT Korbball teilnimmt, verpflichtet, einen Schiedsrichter zu stellen!		<i>Abteilung Aktive: Kurt Zemp Ressort Spiele: Daniel Schmid</i>

## **Schiedsrichter Prüfung Fachtest Allround**

<b>Kurs-Nr.:</b>	04-11	<b>Mitbringen:</b>	neueste gültige Weisungen Fachtest Allround (kann in Aarau bestellt werden), Schreibzeug, Pfeife und Zähler, Turnausrüstung (Halle / Aussenanlage), Duschutensilien und Bildungspass
<b>Beginn:</b>	Montag, 16. Mai 2011	<b>Anmeldung:</b>	mit offiziellem Kursanmeldeformular bis <b>Samstag, 7. Mai 2011</b> an:  Daniel Schmid, Haselmatte 5a, 6210 Sursee, Natel 079 234 56 88 daniel.schmid@bison-its.ch
<b>Dauer:</b>	19.45 – 22.00 Uhr		
<b>Ort:</b>	Eschenbach, Turnhalle Lindenfeld		
<b>Kursziel:</b>	Theoriekurs Schiedsrichter Fachtest Allround 2011, inkl. Prüfung		
<b>Bedingung:</b>	gute Kenntnisse Weisungen Fachtest Allround		
<b>Kursleitung:</b>	Dolores Wyler		
<b>Kurskosten:</b>	keine		<i>Abteilung Aktive: Kurt Zemp Ressort Spiele: Daniel Schmid</i>

# 12-Stunden-Triple-Cup – das neue Spielturnier 2011

## Angebot, Kategorien, Spielbeschrieb

Die ausführlichen und detaillierten Weisungen und Ausschreibung findet man auf der Homepage des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden ([www.turnverband.ch](http://www.turnverband.ch)).

Aus jeder der folgenden Angebotsgruppe muss ein Spiel (Disziplin) gewählt werden. Die drei gewählten Spiele werden in Turnierform gegeneinander ausgetragen.

**Gruppe 1**  
Prellball (aus 3-Spielturnier)  
Unihockey

**Gruppe 2**  
Rugby (aus Fachtest Allround)  
Moosgummiring (aus Fit+Fun)

**Gruppe 3**  
Völkerball  
Volleyball

**Kategorien** Frauen, Männer, Plausch open

In allen Kategorien gibt es keine Alterseinschränkung. In der Kategorie Plausch open müssen mindestens zwei Spielende von jedem Geschlecht auf dem Feld stehen (Ausnahme Rugby: siehe Spielbeschrieb).

**Mannschaft** Eine Mannschaft besteht aus sechs Spielenden. Insgesamt darf die Mannschaft mit maximal acht Spielenden antreten.

**Spielmodus** Jede Mannschaft trägt jede von ihr gewählte Disziplin gegen mindestens vier gegnerische Mannschaften aus. Pro gewählte Disziplin erfolgen somit mindestens vier Begegnungen, insgesamt sind mindestens 12 Spielpartien auszutragen.

**Spielablauf / Spielbeschrieb**  
**Unihockey**  
Die Spielpartie dauert neun Minuten, es gibt keinen Seitenwechsel. Anspiel findet in der Mitte statt (Bully). Es stehen ein Torhüter und vier Feldspieler auf dem Platz. Auswechslungen sind bei Spielunterbrüchen erlaubt.

### Völkerball

Eine Spielpartie besteht aus drei Durchgängen. Pro Durchgang besteht ein Zeitlimit von drei Minuten. Nach Ablauf des Zeitlimits gewinnt die Mannschaft mit mehr Spielenden auf dem Feld den Durchgang. Die Mannschaft mit mehr gewonnenen Durchgängen gewinnt die Spielpartie. Anspiel findet in der Mitte statt (Bully). Es stehen sechs Spielende auf dem Feld.

### Volleyball

Eine Spielpartie besteht aus zwei Durchgängen à neun Minuten. Es stehen sechs Spielende auf dem Feld.

### Prellball (aus 3-Spielturnier)

Es wird eine Spielpartie à sechs Minuten gespielt. Die Mannschaft wird auf zwei Spielfelder à je drei Spielende aufgeteilt. Die beiden Durchgänge werden gleichzeitig gespielt und zählen als eine Spielpartie.

### Moosgummiring (aus Fit+ Fun)

Eine Spielpartie besteht aus zwei Durchgängen à zwei Minuten. Die erzielten Punkte pro Durchgang werden zusammen gezählt. Die Mannschaft mit mehr erzielten Punkten gewinnt die Spielpartie. Zwischen den Durchgängen wird eine Pause von zwei Minuten gewährt.

### Rugby (aus Fachtest Allround)

Eine Spielpartie besteht aus drei Durchgängen à 90 Sekunden. Die erzielten Punkte pro Durchgang werden zusammen gezählt. Die Mannschaft mit mehr erzielten Punkten gewinnt die Spielpartie. Pro Durchgang stehen vier Spielende auf dem Feld, wobei jeder Spielende pro Spielpartie nur einmal als Läufer eingesetzt werden darf. Kategorie Plausch open: Pro Spielpartie sind insgesamt mindestens zwei Frauen als Läuferinnen einzusetzen.

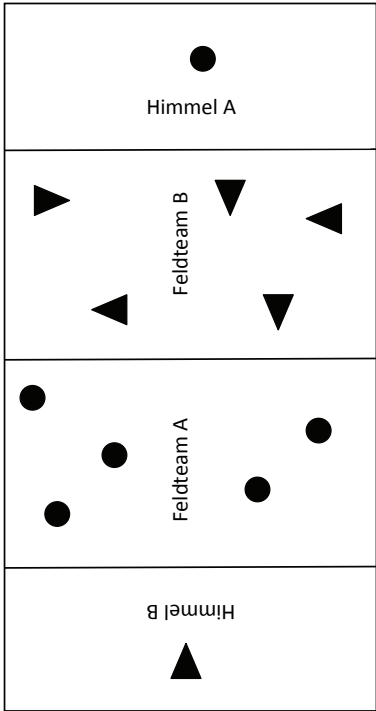
Prellball		Spielbeschreibung
Sofern in diesen Weisungen nicht anders erläutert, wird nach den Weisungen 3-Spielturnier, aktuelle Ausgabe STV, gespielt.		
<b>Spielfeld</b> Die Masse des Spielfeldes sind 6,10 x 13,40 m und entsprechen den offiziellen Badmintonfeldern. In der Mitte wird das Spielfeld durch ein Netz getrennt. In der Platzhälfte gibt es eine Anspielzone. Die Anspielzone ist das rechte Aufschlagfeld für Doppel des Badmintonfeldes. 1,98 m vom Netz entfernt. Die Netzhöhe beträgt 40 cm. Das Spielfeld kann auf einem Hartplatz oder in einer Halle eingerichtet werden.	<b>Spielaufbau</b> Der Aufschlagspieler schlägt in der Anspielzone den Ball ein. Beim Aufschlag muss der Ball zuerst 1x den Boden im eigenen Spielfeld berühren, bevor er übers Netz springt. Die Abnahme des gegnerischen Balls kann direkt oder via Bodenkontakt erfolgen.  Die Mannschaft im gegnerischen Feld muss den Ball mindestens 1x, maximal 2x einem Spieler der eigenen Mannschaft zuspielen, bevor er ins gegnerische Feld zurückgespielt werden darf.	
<b>Gutpunkte</b> Jeder Fehler ergibt einen Gutpunkt für die gegnerische Mannschaft.		
<b>Aufschlagsrecht</b> Aufschlag hat immer diejenige Mannschaft, die einen Gutpunkt erzielt.		
<b>Schiedsgericht</b> Der Schiedsrichter notiert Gutpunkte pro Mannschaft im Spiel und leitet das Resultat weiter an den Anlagenchef.	<b>Material</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Netz Höhe 40 cm</li><li>■ Volleyball Grösse 5</li><li>■ 2 Befestigungsständer fürs Netz</li></ul>	
<b>Fehler</b> Folgende Vorkommnisse werden als Fehler gewertet und führen zum Aufschlag des Gegners: <ul style="list-style-type: none"><li>■ Netzberührung des Balls beim Aufschlag</li><li>■ Direktspiel übers Netz ohne Bodenberührung</li><li>■ 2x Ballkontakt des gleichen Spielers, ohne dass dazwischen ein Partner den Ball berührt hat</li><li>■ Fangen, Werfen und Führen des Balls</li><li>■ Spielen des Balls mit anderen Körperteilen ausser der Hand oder des Unterarms</li><li>■ Berührung des Netzes durch einen Spieler</li><li>■ Aufschlag ausserhalb der Anspielzone</li><li>■ Übertritt in die gegnerische Platzhälfte</li><li>■ Über das Netz greifen</li><li>■ Mehr als 2 Pässe innerhalb des eigenen Feldes</li><li>■ Landung des Balls ausserhalb des Feldes</li><li>■ Direktes Zurückspielen ins gegnerische Feld</li><li>■ Absichtliche Verzögerung des Spiels</li><li>■ 2x Bodenberührung im eigenen Feld ohne Ballkontakt durch Spieler</li><li>■ Zuspiel ohne Prellen</li><li>■ Betreten des benachbarten Spielfeldes</li></ul>	<p>Freiballs ins gegnerische Feld mit vorheriger Bodenberührung im eigenen Feld</p> <p>Anschlag</p> <p>Netz</p> <p>Bodenberührung im eigenen Feld beim Aufschlag</p> <p>Bodenberührung im gegnerischen Feld oder davor, Zuspiel zum eigenen Mitspieler</p>	

Moosgummiring		Spielbeschreibung
Sofern in diesen Weisungen nicht anders erläutert, wird nach den Weisungen Fit + Fun, aktuelle Ausgabe STV, gespielt.		
<b>Spielfeld</b> Die Feldgrösse beträgt 10 x 11,50 m. Das Spielfeld kann auf einem Hartplatz oder auf einer Weiese eingerichtet werden.	<b>Material</b> <ul style="list-style-type: none"><li>5 Moosgummiringe 17cm, 1 Gymnastik-Stab aus Hartholz 30mm, Länge 80cm mit Markierung bei 30cm, 2 Maistäbe, 1 Timer, 2 Handzählapparate, 1 Pfeife, Markierungsmaterial</li></ul>	
<b>Wertung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Jeder gefangene Ring mit dem Stab in Zone II 1 Punkt</li><li>■ Jeder gefangene Ring von Hand in Zone I und II 1 Punkt</li><li>■ Jeder Start beim Überqueren der Startlinie 1 Punkt</li></ul> <p>Hat der Ring beim Schlusspfeiff die Hand bereits verlassen, zählt der folgende gefangene Ring.</p>		
<b>Spielaufbau</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 = A steht hinter der Startlinie und wirft den Ring zu F in Zone II</li><li>2 = F fängt den Ring mit dem Stab</li><li>3 = A läuft in Zone III</li><li>4 = F wirft den Ring von Hand zu A in Zone III</li><li>5 = A fängt den Ring von Hand und läuft um den Maistab Nr. 2 hinter der Startlinie</li><li>6 = B steht hinter der Startlinie und wirft den Ring zu F in Zone II</li><li>7 = F fängt den Ring mit dem Stab</li><li>8 = B läuft in Zone I</li><li>9 = F wirft den Ring von Hand zu B in Zone I</li><li>10 = B fängt den Ring von Hand und läuft um den Maistab Nr. 1 hinter der Startlinie, C spielt wie A, D spielt wie B, E spielt wie A</li></ul>		
<b>Keinen Punkt gibt es:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Beim Start, wenn beim Abwurf die Startlinie betreten oder übertreten wird</li><li>■ Beim Fang, wenn der Stab vor der Markierung gehalten wird</li><li>■ Beim Fang, wenn beim Fangen mit dem Stab die zweite Hand den Ring berührt</li><li>■ Beim Fang, wenn beim Werfen oder Fangen die Linie der Zone betreten oder übertreten wird</li></ul>	<b>Abzüge</b> <p>Werden bei den nachfolgenden Punkten direkt abgezogen.</p> <p><b>Einen Punkt Abzug gibt es:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Beim Nicht-/Falschlaufen des Maistabes</li><li>■ Beim Berühren eines Maistabes (inkl. Kleidung)</li><li>■ Bei fehlerhaftem Übungsablauf (z.B. nicht abwechselungsweise in Zone I und II gelaufen wird)</li></ul>	
<b>Schiedsgericht</b> Schiedsrichter 1 (SR 1) <ul style="list-style-type: none"><li>■ Ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf inklusive Resultatmeldung</li><li>■ Zeithahme, An- und Abpfiff des Wettkampfes</li><li>■ Addiert mit dem Handzählapparat die Startpunkte</li><li>■ Addiert mit dem Handzählapparat die Fangpunkte in Zone II</li></ul>	<b>Besonderes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Der Gymnastik-Stab muss von F unterhalb der Markierung (30cm) gehalten werden.</li><li>■ Die Reihenfolge der Spieler muss nicht zwingend eingehalten werden, jedoch die Zonen I + II müssen von F abwechselungsweise angespielt werden.</li></ul>	<b>Skizze</b> <p>Kann aus den Weisungen Fit+Fun, aktuelle Ausgabe STV, oder den detaillierten Weisungen 12-Stunden-Triple-Cup auf <a href="http://www.turnverband.ch">www.turnverband.ch</a> entnommen werden.</p>

Unihockey		Spielbeschreibung	
Sofern in diesen Weisungen nicht anders erläutert, wird nach dem Reglement Unihockey, aktuelle Ausgabe STV, gespielt. Das Reglement des Schweizerischen Unihockeyverbandes findet als letztes Anwendung.			
<b>Spielfeld</b>	Das Spiel findet in der Halle statt. Die grösse des Spielfeldes richtet sich nach der vorhandenen Turnhalle.	<b>Material</b>	2 Tore, nach Möglichkeit Banden, genügend Stöcke 2-farbig, Bälle, 1 Pfeife, 1 Stoppuhr, Dress-überzüge
<b>Wertung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tore, welche durch Frauen erzielt wurden, werden doppelt gewertet (Plausch open)</li><li>Die Mannschaft mit den meisten erzielten Toren gewinnt die Spielpartie</li></ul>	<b>Allgemeines</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Die auf dem Spielplan erstgenannte Mannschaft hat Dresswahl.</li><li>Anspiel findet in der Mitte statt (Bully).</li></ul>
<b>Allgemeine Regeln</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Der Körper darf gebraucht werden, um den Ball abzuschirmen und anzuhalten. Mit dem Fuss darf man den Ball stoppen. Ein Fusspass auf den eigenen Stock ist erlaubt.</li><li>Hohe Bälle dürfen nicht mit der Hand gefangen werden.</li><li>Gefährliches Spiel und Fouls werden mit 1 Minute bestraft. Freistoss für den Gegner.</li><li>Hebt der Spieler den Stock vor und nach dem Schuss höher als Hüfthöhe, gibt es wegen hohen Stocks Freistoss für den Gegner.</li><li>Stockschlag von unten und von oben ist verboten. Freistoss für den Gegner.</li><li>Es ist nicht erlaubt, mit dem Stock den Gegenspieler zwischen den Beinen hindurch zu stören.</li><li>Freistoss für den Gegner.</li><li>Torhüter müssen den Stock während des ganzen Spiels in der Hand halten oder ganz darauf verzichten. Bei einem Vergehen kann der Schiedsrichter auf Penalty entscheiden.</li><li>Der Gegner muss bei einem Freistoss einen Mindestabstand von zwei Metern einhalten.</li><li>Alle Freistösse werden an Ort des Vergehens ausgeübt.</li><li>Der Feldspieler, der den Penalty ausführt, startet am Mittelkreis und muss sich immer vorwärts Richtung Tor bewegen. Kein Nachschuss.</li><li>Schiedsrichterentscheide sind zu akzeptieren. Reklamieren während des Spiels kann mit 1 Minute bestraft werden. Es wird auf die Protestmöglichkeit nach dem Spiel hingewiesen.</li><li>Eine Mannschaft besteht aus 1 Torhüter und vier Feldspielenden. Auswechslungen sind bei Spielunterbrüchen erlaubt.</li></ul>			
<b>Schiedsrichter</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Leitet die Partie unparteiisch, ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf inklusive Resultatmeldung</li><li>Zeitmache, An- und Abpfiff der Spielpartie</li><li>Notiert die erzielten Tore</li></ul>			

Rugby		Spielbeschreibung	
<p>Sofern in diesen Weisungen nicht anders erläutert, wird nach den Weisungen Fachtest Allround, aktuelle Ausgabe STV, gespielt.</p>		<p>Die Feldgrösse beträgt 5 x 22 m. Das Spielfeld kann auf einem Harplatz oder auf einer Wiese eingerichtet werden.</p>	
<p><b>Spielfeld</b></p> <p>Die Feldgrösse beträgt 5 x 22 m. Das Spielfeld kann auf einem Harplatz oder auf einer Wiese eingerichtet werden.</p>		<p><b>Material</b></p> <p>1 Reif 80cm, 1 STV-Rugbyball, 2 Malstäbe, 1 Timer, 2 Handzählapparate, 1 Pfeife, Markierungsmaterial</p>	
<p><b>Wertung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeder Fangball 1 Punkt</li> </ul> <p>Hat der Ball beim Schlusspfiff die Hand bereits verlassen, zählt der folgende Fangball</p> <p><b>Fangbälle werden nicht gewertet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wenn der Rugbyball nicht durch den Reif fliegt</li> <li>wenn die Linien von Zone H beim Fangen und Werfen übertreten werden</li> <li>wenn eine Abwurflinie beim Fangen und Werfen betreten oder übertreten wird</li> <li>wenn die Linien von Zone F beim Fangen und Werfen übertreten werden</li> </ul>		<p><b>Abzüge</b></p> <p>Werden bei den nachfolgenden Punkten direkt abgezogen.</p> <p><b>Einen Punkt Abzug gibt es:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>beim Nicht-/Falschumlaufen des Malstabes</li> <li>beim Berühren des Malstabes (inkl. Kleidung)</li> <li>bei fehlerhaftem Übungsablauf</li> <li>wenn der Reifenhalter die Zonenlinien übertritt, ab dem Moment, wo der Rugbyball die Hand des Wurfers verlässt und bis dieser den Reif durchquert hat</li> </ul>	
<p><b>Spielaufbau</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>A wirft den Rugbyball durch den Reif zu B</li> <li>B fängt den Rugbyball und wirft diesen zurück durch den Reif zu A</li> <li>A fängt den Rugbyball und läuft in Richtung Abwurflinie 3</li> <li>A wirft den Rugbyball aus Zone F zu C</li> <li>B läuft nach dem Wurf ebenfalls in Zone F</li> <li>B fängt den Rugbyball in Zone F, welcher von C zurückgeworfen wird</li> <li>A läuft nach dem Wurf um den Malstab zur ersten Position von B</li> <li>B läuft nun zu Abwurflinie 2</li> <li>B wirft den Rugbyball durch den Reif zu A</li> <li>C wirft und fängt den Rugbyball von und zu A und B immer aus der Zone H</li> <li>D befindet sich in der Halte-Zone und hält den Reif hoch, damit A und B durchspielen können. Der Reifenhalter ist Statist zum Ball! Er darf weder mit dem Fuss noch mit der Hand den Rugbyball berühren. Die Art wie der Reif gehalten und bewegt wird, ist frei.</li> </ol>		<p><b>Gruppeneinteilung</b></p> <p>Die Positionen Läufer / Reifen-Halter / Fänger-Werfer können frei gewählt werden. Jeder Spielende darf pro Spielpartie nur einmal als Läufer eingesetzt werden.</p> <p><b>Skizze</b></p> <p>Kann aus den Weisungen Fachtest Allround, aktuelle Ausgabe STV, oder den detaillierten Weisungen 12-Stunden-Triple-Cup auf <a href="http://www.turnverband.ch">www.turnverband.ch</a> entnommen werden.</p>	
<p><b>Schiedsrichter</b></p> <p>Schiedsrichter 1 (SR 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf inklusive Resultatmeldung</li> <li>Zeitmache, An- und Abpfiff des Wettkampfes</li> <li>addiert mit dem Handzählapparat die Fangbälle bei Abwurflinie 1 + 2</li> <li>Kontrolliert die Abwurflinie 1 + 2 und den Übungsablauf</li> </ul> <p>Schiedsrichter 2 (SR 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>addiert mit dem Handzählapparat die Fangbälle in Zone H und F bei der Abwurflinie 3 (Wurf aus Zone H)</li> <li>Kontrolliert die Abwurflinie 3 und Zonenlinien (H)</li> <li>Teilt sein Resultat dem SR1 mit</li> </ul>			

Volleyball		Spielbeschreibung
Sofern in diesen Weisungen nicht anders erläutert, wird nach den offiziellen Spielregeln des Schweizerischen Volleyball-Verbandes (SVBV), aktuelle Ausgabe, gespielt.		
<b>Spielfeld</b> Das Spiel findet in der Halle statt. Die grösse des Spielfeldes richtet sich nach der vorhandenen Turnhalle (Einzeichnungen Volleyballfeld).	<b>Material</b> 1 Netz, 1 Volleyball, 1 Pfeiffe, 1 Stoppuhr	
<b>Wertung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Die Mannschaft mit den meisten erzielten Punkten gewinnt die Spielpartie</li></ul>	<b>Allgemeines</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Netzhöhe: 2.30 Meter</li><li>Die auf dem Spielplan ersgenannte Mannschaft hat Anspiel</li></ul>	
<b>Allgemeine Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Während eines laufenden Ballwechsels darf nicht gewechselt werden. Stellungenwechsel sind erlaubt.</li><li>Eine Mannschaft besteht aus 6 Spielenden. Auswechslungen sind nur bei Platzwechseln erlaubt. Alle Spielende müssen im Feld stehen.</li><li>Während dem Spiel hat immer die Mannschaft Aufschlagrecht, welche den letzten Punkt erzielt hat.</li><li>Aufschlag: hinter der Grundlinie von unten oder oben.</li><li>Das Aufschlagsspiel des Gegners darf nicht direkt zurückgespielt werden. Während des Spiels erlaubt.</li><li>Jeder Fehler ergibt einen Punkt für das gegnerische Team.</li><li>Ein Spielender schlägt so lange auf, bis das eigene Team einen Fehler macht. Im neu aufschlagenden Team rotieren die Spielenden im Uhrzeigersinn eine Position weiter.</li><li>Das Rückspiel erfolgt mit dem ersten, spätestens aber mit dem dritten Schlag (Ausnahme: Aufschlag).</li><li>Der Ball darf pro Spielenden 2x berührt werden, jedoch nicht direkt hintereinander.</li><li>Abpfiff: Der zu diesem Zeitpunkt andauernde Spielzug wird nicht fertig gespielt.</li><li>Schiedsrichterentscheide sind zu akzeptieren. Es wird auf die Protestmöglichkeit nach dem Spiel hingewiesen.</li></ul>		
<b>Fehler: wenn der Spielende</b> <ul style="list-style-type: none"><li>das Netz berührt</li><li>über das Netz greift</li><li>Doppelschlag ausführt</li><li>die Mittellinie übertritt</li><li>das Aufschlagspiel direkt zurück spielt</li><li>den Ball mit einer offenen Hand spielt</li><li>beim Aufschlag die Grundlinie berührt oder übertritt</li></ul> <b>Fehler: wenn der Ball</b> <ul style="list-style-type: none"><li>beim Aufschlag das Netz berührt</li><li>unter dem Netz durchfliegt</li><li>ausserhalb des Feldes liegende Netzteile / Stangen / Geräte berührt</li><li>ausserhalb des gegnerischen Feldes zu Boden geht (Linien gehören zum Spielfeld)</li><li>im eigenen Feld zu Boden geht (Linien gehören zum Spielfeld)</li><li>gehalten, gefangen, geführt oder geworfen wird</li><li>erst mit dem 4. Schlag zurück gespielt wird</li></ul>		
<b>Kein Fehler</b> <ul style="list-style-type: none"><li>wenn der Ball auf dem Flug ins gegnerische Feld das Netz berührt</li><li>wenn der Ball mit einem anderen Körperteil ausser Hand und Unterarm berührt wird</li><li>wenn der Ball beim Zurückprallen vom Netz korrekt weitergespielt wird</li><li>wenn der Spieler aus Versehen den Kasten oder die Stange berührt</li></ul> <b>Schiedsrichter</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Leitet die Partie unparteiisch, ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf inklusive Resultatmeldung</li><li>Zeitraum, An- und Abpfiff der Spielpartie</li><li>Notiert die erzielten Punkte</li></ul>		

Völkerball		Spielbeschreibung
<b>Spielfeld</b> Abgegrenzter Raum mit zwei Feldern und je einer Endzone an den Stirnseiten (Himmel). Das Spiel findet in der Halle statt. Die Grösse des Spielfeldes richtet sich nach der vorhandenen Turnhalle (in der Regel Volleyballfeld).	<b>Material</b> 1 Softball, 1 Pflöf, 1 Stoppuhr  <b>Punktgewinn</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Das Spiel ist gewonnen, wenn das gegnerische Team keine Spielende mehr im Feld hat.</li></ul> <b>Allgemeines</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Anspiel findet in der Mitte statt (Bully).</li><li>Es wird mit einem Softball gespielt.</li></ul>	
<b>Spielidee</b> Zwei Teams versuchen, durch gezieltes Werfen des Balles die gegnerischen Spielenden zu treffen. Ein Spieler des Teams A stellt sich hinter die Grundlinie des Feldes des Teams B (Himmel) – und umgekehrt. Alle anderen Spielenden stellen sich in der jeweiligen Spielfeldhälfte auf.		
<b>Allgemeine Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Getroffene Spielende verlassen ihre Spielfeldhälfte und spielen im „Himmel“ weiter.</li><li>Wird der erste Spielende eines Teams getroffen, kommt der Startspieler aus dem „Himmel“ in die eigene Feldhälfte.</li><li>Ein gefangener Ball gilt nicht als Treffer.</li><li>Ein Ball, welcher zuerst den Boden berührt, gilt nicht als Treffer (Bodenauf).</li><li>Bei Spielbeginn muss der Ball zuerst 3x zwischen dem Himmel und dem Feld hin und her gespielt werden.</li><li>Nur aus dem Feld können Spieler abgeworfen werden.</li><li>Schiedsrichterentscheide sind zu akzeptieren. Es wird auf die Protestmöglichkeit nach dem Spiel hingewiesen.</li></ul>		
<b>Schiedsrichter</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Leitet die Partie unparteiisch, ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf inklusive Resultatmeldung</li><li>Zeitraum, An- und Abpfiff der Spielpartie</li><li>Notiert die gewonnenen Durchgänge</li></ul>		

## Gesundheitskurs Aktive plus für Gesundheitsinteressierte

<b>Kurs-Nr.:</b>	14-11	<b>Kursleitung:</b>	Belegsärzte der Klinik St. Anna-Hirslanden Dr. Michael Cebulla, Gynäkologe Dr. Sebastian Z'Brun, Urologe Alexandra Schmalz-Bissig, Physio ART BHF
<b>Beginn:</b>	Dienstag, 17. Mai 2011		
<b>Dauer:</b>	18.30 – 21.30 Uhr		
<b>Ort:</b>	Luzern, Klinik St. Anna-Hirslanden Vortragssaal	<b>Kurskosten:</b>	Fr. 8.–
<b>Kursziel:</b>	Inkontinenz Workshop 2011 Be Bo Training belebt den Alltag	<b>Mitbringen:</b>	STV-Mitgliederausweis und Bildungspass
<b>Bedingung:</b>	keine	<b>Anmeldung:</b>	mit offiziellem Kursanmeldeformular

Abteilung Aktive plus: Koni Tanner  
Ressort Ausbildung: Peter Wallimann

## INV-Kurs



<b>Thema:</b>	Trainingsaufbau / Technik	<b>Mitnehmen:</b>	Verpflegung (Mittagspause von 12.00 bis 13.00 Uhr)
<b>Datum:</b>	Samstag, 14. Mai 2011	<b>Besonderes:</b>	Für unentschuldigtes Fernbleiben wird ein Unkostenbeitrag von <b>Fr. 20.– erhoben.</b>
<b>Zeit:</b>	09.30 – 16.00 Uhr	<b>Kosten:</b>	keine
<b>Ort:</b>	Kriens, Turnhallen Roggern	<b>Anmeldung:</b>	schriftlich <b>bis 15. April 2011</b> (bitte unbedingt einhalten) an:  Lisa Schneider, Bachtalen 22 6020 Emmenbrücke Fax 041 534 90 81
<b>Teilnahme:</b>	Alle Trainer/-innen (im Verhinde- rungsfall 1 gute/-r Spieler/-in pro Mannschaft) – Damen A – G – Seniorinnen – Herren/Senioren – Mixed – Junioren/Juniorinnen		
<b>Leitung:</b>	Max Meier, J+S-Experte, Instruktor + Coach FIVB, Trainer A Swiss Volley		

Anmeldung

Verein / Gruppe INV .....

Name / Vorname .....

Adresse .....

E-Mail .....

## **Aktive plus: Netzball: Technikerkurs**

<b>Kurs-Nr.:</b>	15-11	<b>Anmeldung:</b>	und Bildungspass Mit offiziellem Kursanmeldeformular bis <b>Freitag, 13. Mai 2011</b> an:
<b>Beginn:</b>	Samstag, 21. Mai 2011		
<b>Dauer:</b>	08.30 – 12.00 Uhr		Silvia Butscher, Hubenfeldhalde 4d, 6274 Eschenbach, butscherse@bluewin.ch oder online <a href="http://www.turnverband.ch">www.turnverband.ch</a>
<b>Ort:</b>	Eschenbach, Neuheimhalle		
<b>Kursziel:</b>	Werfen, Fangen		
<b>Kursleitung:</b>	Silvia Butscher		<i>Abteilung Aktive plus: Koni Tanner</i> <i>Ressort Ausbildung: Peter Wallimann</i>
<b>Mitbringen:</b>	STV-Mitgliederausweis		

## **Einführungskurs J+S-Kids für anerkannte J+S- Leiter**

<b>Kurs-Nr.:</b>	LU Kids 2/11	<b>Kurskosten:</b>	Fr. 60.–
<b>Beginn:</b>	2. und 3. Juli 2011	<b>Mitbringen:</b>	STV-Mitgliederausweis und Bildungspass Schreibzeug und Notizmaterial Persönliche Sportausrüstung für drinnen und draussen Getränke und Zwischenverpflegung
<b>Dauer:</b>	08.00 – 17.00 Uhr	<b>Anmeldung:</b>	<b>Montag, 2. Mai 2011</b> Durch den J+S-Coach über die Datenbank <a href="http://www.jugendundsport.ch">www.jugendundsport.ch</a>  Für alle Teilnehmer/-innen wird ein gratis Mittagessen abgegeben
<b>Ort:</b>	Willisau, Sportzentrum		
<b>Kursziel:</b>	Die Teilnehmenden erhalten die Anerkennung J+S-Kids Leiter. Sie lernen die neuesten Erkenntnisse von der Wissenschaft her kennen und können diese in ihre Lektionen einbauen. Mit vielen Ideen sollten sie nach diesem Kurs neue Lektionen planen können.		
<b>Bedingung:</b>	abgeschlossene Grundausbildung in einem Sportfach J+S sowie einen aktiven Leiterstatus.		<i>Abteilung Jugend: Sandra Lauber</i> <i>Ressort Ausbildung: Roger Felder</i>
<b>Kursleitung:</b>	Sandra Lauber, Gettnau		



## Ausschreibung LMM-Wettkampf (Leichtathletik-Mannschafts-Mehrkampf)

<b>Ort:</b>	Emmenbrücke, Sportanlagen Gersag	<b>Auszeichnungen:</b>	Auszeichnungen (Naturalien) für alle Mannschaften
<b>Datum:</b>	Mittwoch, 1. Juni 2011 ab 18.30 Uhr	<b>Startgeld:</b>	Fr. 70.– pro Mannschaft (ist vor dem Wettkampf bei der Mutationsstelle zu bezahlen)
<b>Veranstalter:</b>	STV Buchrain, ESV Eschenbach, Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden	<b>Hilfskampfrichter:</b>	Jede Mannschaft hat einen Hilfskampfrichter zu stellen
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>Samstag, 30. April 2011</b>		
<b>Anmeldung:</b>	an Peter Frei, Haldenmatte 7, 6284 Gelfingen P 041 917 26 77, G 041 919 92 30, peter.frei@seven-air.com		

### Kategorien

Senioren	ab 30 Jahren	Seniorinnen	ab 30 Jahren
Männer	Alter frei	Frauen	Alter frei
Junioren	bis 19 Jahre	Juniorinnen	bis 19 Jahre
männl. Jugend A	bis 17 Jahre	weibl. Jugend A	bis 17 Jahre
männl. Jugend B	bis 15 Jahre	weibl. Jugend B	bis 15 Jahre
Mixed	Alter frei	Mixed Jugend A	bis 17 Jahre

## Anmeldung

[www.turnverband.ch](http://www.turnverband.ch)

<b>Verein</b>		<b>Kategorie</b>		
<b>Mannschaftsführer</b> (Name / Vorname)		Telefon-Nr.		
Adresse		E-Mail		
<b>Hilfskampfrichter</b> (Name / Vorname)				
<b>Mannschaft</b> <i>Bei weiblichen Kategorien Hoch oder Weit angeben!</i>				
	Name / Vorname	w / m	Jahrgang	Hoch / Weit
1				
2				
3				
4				
5				
6				
Ort / Datum		Unterschrift		



## HOTEL KREUZ MALTERS

# KiFrRoGä

*kinderfreundlich und rollstuhlgängig*

[www.kreuz-malters.ch](http://www.kreuz-malters.ch)

Familien Fallegger Telefon 041 497 14 01

Mittwoch bis Sonntag geöffnet



# BÄREN

GASTHAUS \*\*\* HOTEL

## Willkommen lieber Gast

...in der gemütlichen Stube unseres traditionsreichen Hauses.

In unserer Küche verarbeiten wir stets frische Gemüse, Fische und Fleisch aus regionaler Produktion.

t 041 280 90 22, [www.baeren-rothenburg.ch](http://www.baeren-rothenburg.ch)




**WIBASPORT**  
6014 LUZERN  
TEL. 041-250 80 80

**Turnen  
Sport  
Spiel  
Fitness**

# Fisch in Emmenbrücke

Rothenburgstrasse 33 T 041 280 04 22

Di-Fr 9-12 h 14-18.30 h Sa 8-16 h



**DER FRISCH-FISCH  
MERCATO**

Dietikon Dietikon Emmenbrücke  
Pfäffikon SZ Pratteln St. Margrethen  
Zürich-Altstetten

[www.der-frisch-fisch.ch](http://www.der-frisch-fisch.ch)

## 9. Regionenmeisterschaft Pilatus mit integrierter Obwaldner Meisterschaft in Kerns

### Geräteturnen

Der STV Kerns übernimmt zum neunten Mal die Organisation der Gerätemeisterschaft Region Pilatus sowie die integrierte Obwaldner Meisterschaft.

Am **Samstag, 7. Mai 2011** starten in der Dossähalle in Kerns rund 450 Turnerinnen im Einzelgeräteturnen in den Kategorien K1 – K7 und KD, um in spannenden Wettkampfvorfürungen die Regionalmeisterinnen zu erküren.

Im Rahmen der Obwaldner Meisterschaft werden nebst den Damen auch die Herren um die Geräteturntitel kämpfen und ihre Meis-

ter ermitteln. Die Turnerinnen der K1 und K2 eröffnen den Wettkampftag um 8.00 Uhr. Um ca. 18.00 Uhr bestreiten die Akteure der K6 – K7 und KH/D ihren Wettkampf. Bestimmt können wieder spannende Wettkämpfe in allen Kategorien in Kerns bestaunt werden. Der STV Kerns sowie das Ressort Geräteturnen des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden freuen sich auf einen fairen und spannenden Wettkampf und heissen alle Zuschauerinnen und Zuschauer herzlich willkommen.

#### Provisorischer Zeitplan:

##### Samstag, 7. Mai 2011

K1 / K2	08.00 – 12.00 Uhr
K3 / K4	13.00 – 16.00 Uhr
K5	16.00 – 18.00 Uhr
K6 / K7 und Damen	18.00 – 20.00 Uhr

Die genauen Zeitangaben finden sie auf [www.turnverband.ch](http://www.turnverband.ch) unter kommende Anlässe und Wettkämpfe.

## Verbandsmeisterschaften Turnerinnen und Turner K4 – K7, Damen und Herren in Luzern

### Geräteturnen

Am Wochenende vom **14./15. Mai 2011** führt der STV Luzern anlässlich seines 40 Jahr Jubiläums der Geräteriege die Verbandsmeisterschaften im Einzelgeräteturnen der Turnerinnen und Turner der Kategorien K4 – K7 und KD / KH in Luzern durch. Es werden dabei über 400 Turnerinnen und Turner aus über 30 Vereinen in der Maihofturnhalle erwartet. Da diese Wettkämpfe zur Schweizer Meisterschafts-Qualifikation zählen, müssen alle Turnerinnen und Turner ab der Kategorie K5, die sich für die Schweizer Meisterschaften im Herbst qualifizieren möchten, an diesen Verbandsmeisterschaften

teilnehmen. Der STV Luzern und der Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden freuen sich schon jetzt auf die tollen Meisterschaften und hoffen auf einen grossen Publikumsaufmarsch. Reserviert euch also schon jetzt das Wochenende vom 14./15. Mai 2011.

#### Provisorischer Tagesplan:

##### Samstag 14. Mai 2011

von 09.00 bis 21.00 Uhr

- Kategorie 5: Turnerinnen/Turner
- Kategorie 6: Turnerinnen/Turner
- Kategorie 7: Turnerinnen/Turner
- Kategorie Damen/Herren

##### Sonntag 15. Mai 2011

von 09.00 bis 15.00 Uhr

- Kategorie 4: Turnerinnen/Turner

Der STV Luzern heisst alle Turnfreunde herzlich willkommen.

Die genauen Zeitangaben finden sie auf [www.turnverband.ch](http://www.turnverband.ch) unter kommende Anlässe und Wettkämpfe.

## LMM – Vorrundenwettkampf in Emmenbrücke

Am Mittwoch, **1. Juni 2011**, führen der STV Buchrain und der ESV Eschenbach zusammen mit dem Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden den Vorrundenwettkampf in der LMM durch. Der beliebte Leichtathletik-Wettkampf startet ab 18.30 Uhr und findet auf den grosszügigen Sportanlagen Gersag in Emmenbrücke statt.

In zwölf verschiedenen Kategorien messen sich die Teams in

einem Fünf- bzw. Vierkampf. Die besten Mannschaften aus den Vorrunden-Wettkämpfen werden zum Schweizerfinal eingeladen, welcher im September 2011 in Lachen SZ stattfindet. Im letzten Jahr konnten sich acht Mannschaften aus unserem Verbandsgebiet für den Final in Sissach qualifizieren und holten sich vier Medailenränge. Dies verspricht sicher wieder tolle und attraktive Wett-

kämpfe beim LMM-Vorrundenwettkampf in Emmenbrücke. Mit einer Festwirtschaft sorgen der STV Buchrain und der ESV Eschenbach auch für das leibliche Wohl der Zuschauer und Athletinnen und Athleten. So lohnt sich ein Besuch gleich doppelt.

**Reserviert euch den  
Mittwoch, 1. Juni 2011!**

## Kursberichte

# Zumba – Heisse Rhythmen laden zum Tanz

Ruswil: Workshop Aerobic, Zumba und Pilates

**43 aerobicbegeisterte Teilnehmerinnen fanden sich am 22. Januar in der Dorfturnhalle Ruswil ein, um die neuesten Trends im Bereich Aerobic mit Lektionen in Zumba und Pilates zu erleben.**

In der ersten Lektion verzauberte die Leiterin Beatrix Bucher aus Oberkirch die Teilnehmerinnen mit heissen Tanzbewegungen zu südamerikanischen Rhythmen. Eigentlich erinnerte das eher an Strandurlaub an der Copacabana, doch dazu waren die Aussentemperaturen dann doch zu tief. Seit 20 Jahren wird Zumba getanzt, erfunden vom Kolumbianer Alberto Perez, doch erst seit fünf Jahren in Europa und sogar erst seit einem Jahr in der Schweiz wird der modernste Trend in vielen Fitnesscentern angeboten. Zu heissen, traditionellen Rhythmen aus Merengue und Salsa werden ein-



Pilates: Kraftübungen im Multipack zum Sixpack.

fache Bewegungen ausgeführt, die zum Mitmachen animieren.

In der zweiten Lektion konnten die Teilnehmerinnen dann den Körper bei Spannung und Entspannung weiter formen. Beim ganzheitlichen Körpertraining Pilates werden besonders die tief liegenden

Muskelgruppen angesprochen. Die Pilates-Instruktorin Regina Sidler aus Ettiswil setzte dabei neue Impulse für die Lektionen in den Riegen, welche in den kommenden Wochen sicher auch im Training ausprobiert werden.

*Text und Foto: Daniel Schneider*

# Zentralkurs STV vom 22./23. Januar 2011

Emmenbrücke: Gesundheit, Gymnastik, Spiele und Trends

**Der Schweizerische Turnverband, Ressort Erwachsenen sport, Fachbereich Senioren 55 plus, führte am 22./23. Januar 2011 den obligatorischen Weiterbildungskurs für Leiterinnen und Leiter aus deutsch- und französischsprachenden Verbänden der Schweiz durch.**

17 Männer und 52 Frauen folgten der Einladung nach Emmenbrücke und wurden nicht enttäuscht: acht interessante Kurslektionen wurden während diesen zwei Tagen in den Turnhallen Rossmoos angeboten. Die beiden vom STV vorgegebenen Themen waren «Erste Hilfe» (Daniel Mischler) und «Wer wirkt bewirkt», ein Modul aus der Reihe der STV-Führungsschulung. Heinz Bangerter gelang es, den umfangreichen Stoff auf Lektionenlänge zusammenzufassen und gab gleich noch Tipps mit. Kraft, Koordination und Beweglichkeit waren Thema in der Gesundheitslektion von Erich Walker, eine ansprechende



Peter Wallimann und Heinz Bangerter in ihrer neuen STV-Funktion.

Gymnastikabfolge bot Remo Murer unter «Gymnastik mit Kissen» an. Kondition- und Koordination holten sich die Teilnehmenden beim Postenlauf mit Barbara Schenk, die Freude am Turnen an Hallengeräten weckte Helen Blessing und Anwärmsformen in unbekannten Variationen vermittelte Peter Wallimann. Einen Parcours mit Hindernissen und einer Übungsabfolge mit Ball wurde von Anne Battocletti betreut. «Ich komme gerne an diese Zentralkurse», meinte Ruth Iten, «es gibt immer wieder neue Ideen.» «Ich fand die Lektion, die meine Frau gab, einfach super», meinte stolz Otto Blessing vom Aargauer Turnverband. «Überhaupt konnte man von allen Lektionen profitieren», doppelte Ruedi Anhorn vom Solothurner Turnverband nach.

Seit dem 1. Januar 2011 ist Heinz Bangerter (Murten) beim Schweizerischen Turnverband Leiter des Ressorts Erwachsenensport und Peter Wallimann (Giswil) Leiter Ausbildung Senioren 55 plus. Ihre Feuertaufe haben die beiden mit Bravour bestanden. «Unsere Kursteilnehmer/-innen und wir Leiter/-innen werden hier in Emmenbrücke sehr gut vom Turnverein Emmenstrand betreut. Das Übernachten in der Jugendherberge ist für uns ideal und der Pendelbetrieb dorthin klappt wunderbar und dann ist da noch der sensa-



Margrit Weber und Josef Imfeld in der perfekten Übungsstellung.

tionelle Abwart», freute sich Heinz Bangerter.

Peter Wallimann ist vom Ausbildungsstand der Leiterinnen und Leiter angenehm überrascht: «Alle haben einen hohen Wissensstand und für mich ist es eine Freude, dies in meiner Lektion hautnah erfahren zu können.» Ausserdem freut er sich auf seine neue Aufgabe. «Nein, es ist für mich keine zusätzliche Belastung, ich sehe es als eine Weiterentwicklung an. Für meine Verbandsarbeit ist es wichtig zu wissen, was in der obersten Führungsebene passiert. Somit kann ich Impulse an die Basis schneller weitergeben und besser vertreten. Umgekehrt höre ich auch, was die Vereine bewegt».

*Text und Fotos: Ursula Hunkeler*

# Der Kopf führt – der Körper folgt

Kriens: Trendkurs Gesundheit – Spiraldynamik

*Die Abteilung Jugend organisierte am Mittwoch, 26. Januar in der Turnhalle Gabeldingen in Kriens einen äusserst interessanten und lehrreichen Gesundheitskurs mit dem Kursziel «Erlebe und erfahre Wesentliches über deinen Körper und lerne, wie du durch Anwendung der spiraldynamischen Prinzipien ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster verändern kannst».*

Die Kursleiterin Lisbeth Arnet (Cham) verstand es ausgezeichnet, den Anwesenden das grosse Wissensgebiet der Spiraldynamik (mit Schwerpunkt Kopf und Nacken) näherzubringen. Spiraldynamik ist ein Bewegungskonzept, keine Methode, das auf der Gesetzmässigkeit der Natur basiert, dreidimensional ist und mit gegensätzlichen Polen arbeitet (Kopf-Becken etc.). Spiraldynamik ist im Alltag anwendbar, ist nichts Neues, die kleinen Kinder machen es intuitiv richtig, sofern sie gesund sind. Es ist erwiesen, dass man mit Spiraldynamik schon vom Arzt vorgesehene Operationen verhindern konnte, einfach indem man in seinen Körper hineinhorchte und seine Haltungs- und Bewegungsmuster änderte. «Viel Bewegung sei schon wichtig», meinte Lisbeth Arnet, «aber richtig bewe-



Trendkurs Gesundheit – Spiraldynamik.

gen – beim Joggen auf die Fussstellung achten etc. Was nützt eine Massage oder eine Physiotherapie, wenn man nachher wieder in seine falsche Haltung zurückfalle.»

«Der Kopf ist der meistbewegte Körperteil», so Lisbeth Arnet, «ist fünf Kilo schwer und beherbergt alle Sinnesorgane. Darum macht es Sinn, dass er gut zentriert und harmonisch auf der Wirbelsäule platziert ist.» Mit einfachen Übungen konnten die Kursteilnehmer die richtige Kopfhaltung erfahren und bekamen so die Möglichkeit,

diese Haltung in den Alltag zu übernehmen. «Der Kopf führt, der Körper folgt, auch beim Aufstehen und Absitzen. Vermeidet jedes Mal den Knick auf die Halswirbelsäule. Wir müssen das Gefühl bekommen, im Nacken lang zu werden.» Dann gab sie noch einen Tipp mit auf den Weg: Mit der Nase eine ganz kleine «Acht» zu zeichnen mit Beginn nach unten – diese Übung helfe nach anstrengenden Sitzungen die Verspannungen zu lösen.

*Text und Foto: Ursula Hunkeler*

# Spiel und Spass, lässig und abwechslungsreich

Eschenbach: Instruktionskurs Fit+Fun

*Geradezu überrannt wurde Silvia Butscher mit Anmeldungen für den Fit+Fun Instruktionskurs: 57 Turnerinnen und Turner liessen sich am Samstag, 5. Februar bei schönstem Winterwetter in der Neuheimhalle in Eschenbach in die Geheimnisse des Vereinswettkampfes Fit+Fun einweihen.*

Das Leiterteam Josef Imfeld, Otto Niederberger und Silvia Butscher mit der Hilfestellung von Hedy Gasser meisterten die Instruktion der in drei Gruppen aufgeteilten Turnenden mühelos. Zuerst gab es genaue Informationen. «Das Aufstellen des Fit+Fun-Wettkampf-Parcours braucht schon etwas Zeit», meinte Silvia. «Doch es gibt viele Vorteile, jetzt können Männer und Frauen zusammen an den Start gehen, oder nur Frauen, oder nur Männer, oder als Seniorengruppe. Ab 55 Jahre ist man Senior. Ausserdem muss am Start das Team klar erkennbar sein (z.B. mit T-Shirt)».

Der Fit+Fun-Wettkampf besteht aus drei Disziplinen à zwei Aufgaben und kann im Freien, aber auch in der Halle angeboten werden. Die Anzahl Teilnehmer ist frei wählbar, jedoch müssen mindestens sechs Spielende pro



Disziplin teilnehmen. Ein Wettkampfteil besteht aus einer Disziplin à zwei Aufgaben. Die Disziplinen sind: Fuss-Ball-Korb/Intercross, Ball-Kreuz/Unihockey und Moosgummiring/Tennis-Ball-Rugby. Ausserdem hat jeder teilnehmende Verein einen Schiedsrichter zu stellen.

«Weil es den Männerturntag nicht mehr gibt, werden wir mit unserer Riege den Fit+Fun-Wettkampf absolvieren», meinte Urs Geiser, Männerriegen-Verantwortlicher aus Roggliswil. «Wir wagen mit dem Fit+Fun Wettkampf etwas Neues und sind gespannt, ob der Anlass auch von den Vereinen genutzt wird», erklärte Silvia abschliessend. (Gemäss Silvia Butscher



Silvia Gerber übt die Ballannahme.

wird der Männerturntag am Verbandsturnfest in Schüpfheim 2012 noch einmal durchgeführt!)

*Text und Fotos: Ursula Hunkeler*

# Geschicklichkeit und Ausdauer

## Eschenbach: Leiter- und Schiedsrichter-Kurs Fachtest Allround

**16 Turnerinnen und Turner nahmen am Leiter- und Schiedsrichter-Kurs Fachtest Allround vom 7. Februar in Eschenbach teil, um für die Wettkampfsaison 2011/2012 gerüstet zu sein.**

Dass beim Fachtest Allround Geschicklichkeit, Ausdauer und auch Genauigkeit im Vordergrund stehen, erwies sich bei der Durchführung der Aufgaben. Um am Verbandsturnfest 2012 in Schüpfheim erfolgreich abzuschliessen oder um beim Fachtest Allround als Schiedsrichter richtig zu bestehen, braucht es die Kenntnis der Fachtestaufgaben und der richti-

gen Punkteverteilung. Die Kursleiterin Dolores Wyler vom TiV Kriens brachte die entsprechende Kenntnis des Regelwerks in den Ablauf der drei Allroundaufgaben ein. Die drei Übungen Rugby, Goba-Baseball und Beach-Ball über Kreuz fordern neben Ausdauer, Geschicklichkeit und Schnelligkeit auch Passgenauigkeit und Fangfertigkeit der Turner/-innen. Noch sind einige Monate bis zur Turnfest-saison, doch die Zeit drängt, will man eine gute Note im Fachtest Allround erreichen.

*Text und Foto: Daniel Schneider*



Gespannt werden die Erklärungen aufgenommen.

**VERBANDSTURNFEST  
SCHÜPFHEIM 2012**  
LU/NW/OW Schüpfheim, 06. bis 10. Juni 2012

**06. bis 10. Juni 2012  
Schüpfheim (LU)**

[www.schuepfheim2012.ch](http://www.schuepfheim2012.ch)

**Partner:** Luzerner Kantonalbank, BREITZER KATHOM, MÖBEL PORTMANN, Die Mobiliar Versicherungen & Vorsorge, coop

**Zeitplan**  
Organisator: STV Schüpfheim

**VERBANDSTURNFEST  
SCHÜPFHEIM 2012**

**06. bis 10. Juni 2012  
Schüpfheim (LU)**

<p><b>Mittwoch, 16. Mai 2012</b> - LMM</p> <p><b>Mittwoch, 06. Juni 2012</b> - Volleyball Spielnacht</p> <p><b>Donnerstag, 07. Juni 2012</b> - Spiel Volleyball - LA Einzel - Jugencup - Geräte Einzeltumen Damen &amp; Herren</p> <p><b>Freitag, 08. Juni 2012</b> - Vereinsturnen - Aerobic Paare und 3-er bis 5-er Teams - Gymnastik Einzel und zu Zweit - Spiel Unihockey - Spiel Faustball - Freie Bühne</p>	<p><b>Samstag, 09. Juni 2012</b> - Vereinsturnen - Aerobic Paare und 3-er bis 5-er Teams - Gymnastik Einzel und zu Zweit - Kunstturnen - Spiel Korbball - Männerturntag - Freie Bühne</p> <p><b>Sonntag, 10. Juni 2012</b> - Jugendriegentag - Schlussvorführungen - Rangverkündigungen</p>
---	---

[www.schuepfheim2012.ch](http://www.schuepfheim2012.ch)

**Partner:** Luzerner Kantonalbank, BREITZER KATHOM, MÖBEL PORTMANN, Die Mobiliar Versicherungen & Vorsorge, coop



# Neuigkeiten in Theorie und Praxis

Sempach: Teku Aktive vom Samstag, 12. Februar 2011

**Dieser vielseitige Kurs wurde als J+S-Modul Fortbildung in der Sportart Turnen und neu auch Geräteturnen angeboten. Aber auch Leitende, die keine (oder noch keine) J+S-Ausbildung genossen haben, waren dazu eingeladen.**

Ab 8 Uhr wurden 30 teilnehmende Turnerinnen und Turner bei der Anmeldestelle in der Turnhalle Rank empfangen. Neben der Begrüssung und den organisatorischen Hinweisen führte der Kursorganisator Dieter Peter aus Sempach kurz in das neue J+S-Schwerpunktthema «Psyche» ein. Einen Punkt daraus hob er besonders hervor: Motivation. Denn nur motivierte Leiterpersonen können die Jugendlichen begeistern – oder eben: Motivieren. Pünktlich um 8.45 Uhr konnte danach das eigentliche Programm mit dem Warm-up unter der Leitung von Christine Bucher aus Wolhusen gestartet werden. Für die Teilnehmenden am J+S-MF Turnen hiess es anschliessend Schwitzen mit Christine. Sie demonstrierte Elemente aus dem Bodyforming, die vor allem dem Thema Kraft gewidmet waren. Nach einer kurzen Pause war das Thema Gesundheit im Vordergrund von Christines Lektion Rückengymnastik und – kräftigung.

André Sidler, J+S-Experte Geräteturnen aus Sempach, führte nach dem Warm-up mit den Geräteturnenden durch die Thematik Schraubenbewegungen. Dabei wurde vor allem auf dem Minitrampolin gear-

beitet. Junge Turnerinnen und Turner aus Sempach standen als «Demonstrationspersonen» zur Verfügung. André ging während seiner Lektion besonders auch auf die mentale Ebene, im Zusammenhang mit dem J+S-Schwerpunktthema, ein.

Vor der Mittagspause folgte eine gemeinsame Lektion zum Thema «Mentales Training» durch Gregor Boog aus Oberkirch. Gregor ist ausgebildeter Trainer Leistungssport Swiss Olympic und Sport-Mental-Coach. Seine spannende Lektion zeigte einmal mehr, dass geniale Sachen nicht schwierig sein müssen!

Nach dem Mittagessen folgte der Theorieblock, vorgetragen von Sandra Lauber, J+S-Expertin Turnen, aus Gettnau. Sandra wusste sehr kompetent in die neue J+S-Broschüre «Psyche» einzuführen und bewies, dass Theorie nicht langweilig sein muss. Nicht wenige Stimmen waren zu hören: Endlich mal ein spannendes Thema in der Theorie!

Am Nachmittag führte Silvia Butscher aus Eschenbach in die Spiele ein, die im Rahmen des neuen «12-Stunden-Triple-Cup» (ersetzt den Verbandsspieltag) gespielt werden. Der Turnverband hofft auf reges Interesse, welches bei den Teilnehmenden am Kurs problemlos geweckt sein dürfte!

Die Geräteturner beschäftigten sich am Nachmittag vorerst mit den Grundschwüngen am Barren und anschliessend mit dem Trampolin als Hilfsgerät beim Üben



André Sidler führt Tabea Broger zum Salto rückwärts gestreckt.

von Elementen. Dies wiederum unter der kundigen Anleitung von André Sidler.

Wiederum pünktlich, gemäss Zeitplan um 16 Uhr, konnten alle Teilnehmenden gesund entlassen werden. Mit seinen Schlussworten sprach der Kursorganisator grossen Dank an alle Leiterinnen und Leiter für die mustergültige Vorbereitung und Durchführung der Lektionen. Er dankte aber auch allen Kursbesuchenden für eine aktive und MOTIVIERTE Teilnahme herzlich!

Text: Dieter Peter

Foto: Marianne Baschung

## Viele lachende Gesichter

Stans: Muki-WK

*Unter dem Motto «Himmelsleiter» fand am Samstag, 19. Februar der Muki-WK in Stans statt. Unter der Leitung von Spagi Bar-mettler als «Purzeljoggeli» verkleidet und den beiden «Schutzengeln» Chregi Unternährer und Irène Kirchhofer nahmen 51 Muki-Leiterinnen und ein Muki-Leiter mit ihren Kindern an diesem WK teil.*

Kein Gerät blieb im Geräteraum. In der Zweidrittelhalle hatte Spagi einen witzigen und kniffligen Purzeljoggeli-Parcours aufgestellt und nebenan in der kleinen Halle war ein nicht weniger fantasievoller Schutzengel-Parcours aufgebaut. Bevors aber los ging, wurde zuerst aufgewärmt, wie sich's gehört. Spätestens nach dem «Stägetanz» hatten dann Klein und Gross warm. So konnte mit den Vorübungen zum Purzeljoggeli, Heubörzel oder Purzelbaum – wie immer man ihn auch nennt – begonnen werden. Spagi hatte einige Bahnen zu je fünf Gym-



nastikmatten hingelegt. Auf jeder Gymnastikmatte zeigte sie eine Vorübung für den Purzeljoggeli.

Eifrig und mit grosser Freude wurde dann nachgemacht, was Spagi vorgezeigt hatte. Nachdem dann alle sämtliche Vorübungen ausprobiert hatten, wurde die grosse Schar in zwei Gruppen auf die beiden Parcours aufgeteilt. Beim Schutzengel-Parcours zeigten Chre-

gi und Irène den Mamis, wie sie ihr Kind sichern, ihm helfen und ein Vorbild sein können und wurden so zu Hilfsleiterinnen ausgebildet. Bei Spagi's Geschicklichkeitsparcours wurde vor allem das EAG (Erwerben, Anwenden und Gestalten) des Purzelbaumes aufgezeigt. Der Nachmittag ging viel zu rasch vorbei und blieb sicherlich allen in schöner Erinnerung.

*Text: Isabelle Weibel*



# Das Wiedersehen

Sörenberg: Ex-Vorstand Kreis 3 feiert 10-Jahr-Jubiläum

**Am 19. Februar traf sich der ehemalige Kreis 3-Vorstand zur Feier des 10-jährigen Jubiläums des Turnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden. Eine gemeinsame Wanderung wurde mit einem feinen Essen im Restaurant Schwand bei Sörenberg abgeschlossen.**

Zehn Jahre Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden bedeutet auch zehn Jahre seit der Auflösung des Kreises 3. Dieses Jubiläum hat sich der ehemalige Vorstand des Kreisturnverbandes 3 zum Anlass genommen, um gemeinsam bei einem feinen Essen in alten Zeiten zu schwelgen. Nach einem halbstündigen Fussmarsch zum Restaurant Schwand bei Sörenberg konnte das feine Fondue genossen werden. Einige Anekdoten aus vergangenen Zeiten wurden erzählt, gemeinsame



Der ehemalige Kreis 3-Vorstand im Schnee in Sörenberg.

Foto: Daniel Schneider

Erinnerungen wieder geweckt und über vergangene Sitzungen und Anlässe diskutiert. Doch es wurde nicht nur zurückgeschaut. Schliesslich sind doch etliche des alten Kreis 3-Vorstandes noch immer im Turnverband oder am

Kantonalen Turnfest aktiv als Funktionäre im Einsatz. Nach einem grossen Dessert konnten beim Rückmarsch wieder einige Kalorien verbrannt werden.

Text: Daniel Schneider

Oetterli Druck –  
mit dem richtigen Riecher  
zum Erfolg



**OETTERLI DRUCK AG**

Rothlistrasse 3 | 6274 Eschenbach | Telefon 041 449 50 60 | Fax 041 449 50 61  
www.oetterlidruck.ch | info@oetterlidruck.ch



## Gelungener Jahresabschluss

Stans: Gelungener Jahresabschluss der Turnveteranen-Obmannschaft

*Die Obmannschaft der Turnveteranen Luzern, Ob- und Nidwalden schlossen das erfolgreich verlaufene Verbandsjahr 2010 traditionell mit dem Jahresschluss-Essen ab.*

Eingeladen zu diesem Jahreschlussakzent hatte diesmal Statthalter Hans Gander, Stans, im Auftrage der Obmannschaft. Zusammen mit seiner Frau Edith hatte er alles perfekt arrangiert. Gefeierte, gedankt und fein gegessen hatten die Turnveteranen zusammen mit ihren ebenso eingeladenen Ehefrauen im historischen «Wilhelm-Tell-Restaurant» in Stans. Diesmal waren die «Länder» an der Reihe, um den Ausgleich in der Organisation im Gleichgewicht zu halten.

Bereits die Einladung war besonders schön gestaltet. Der Apéro im Keller des bald 300-jährigen geschichtsträchtigen Lokals war für eine optimale Einstimmung geradezu prädestiniert. Während Organisator Hans Gander die illustren Gäste herzlich willkommen hiess, freute sich Ehrenob-



Die Mitglieder der Obmannschaft und ihre Ehefrauen genossen das feine Essen sichtlich.

mann Hansruedi Neeser, seine Kameraden von der Obmannschaft und die sie begleitenden Ehefrauen herzlich begrüßen zu dürfen. Besonderen Gruss entbot er zudem Fahngötti Hugo Schöholz, Stans mit seiner Frau Ursula. Gedanken-Austausch und anvisierte Ziele für das kommende Verbandsjahr 2011 der Turnvete-

ranen wurden angeschnitten und diskutiert, aber ebenso die geplanten Anlässe, wie Obmänner-GV, Landsgemeinde kamen zur Sprache. Das diesjährige, traditionelle Jahresschlussessen schloss sich würdig an die voran gegangenen an.

*Text und Foto: Otto Blum*

**Guido Felber**, Verkaufsleiter  
Dipl. Fondsberater IAF  
Rothenburgstrasse 7, Eschenbach  
Mobile 079 302 62 64  
guido.felber@baloise.ch

Wir machen Sie sicherer.  
[www.baloise.ch](http://www.baloise.ch)

 **Baloise Bank SoBa**

 **Basler**  
Versicherungen

# Guter Abschluss der eidg. Tagung in Sursee

Wolhusen: 66. Jahresbot der Eidg. Turnveteranen

*Nach 1976 findet der Veteranen-Jahresbot wieder in Wolhusen statt - - Obmannschaft meldet guten Abschluss der eidgenössischen Tagung in Sursee - - Geleitet wird die Tagung vom Veteranen-Obmann, Hans Wyss*

Der 66. Jahresbot der Eidgenössischen Turnveteranen Luzern, Ob- und Nidwalden wird am Samstag, 2. April 2011, ab 10.15 Uhr, in Wolhusen durchgeführt. Tagungsort wird das «Rössli ess-kultur», welches sicher allen Veteranen in einer speziellen Atmosphäre einen gemütlichen Aufenthalt bieten wird. Nach 35 Jahren, dem 31. Jahresbot vom 21. Februar 1976, findet die Tagung dieses Jahr wieder in Wolhusen statt. 2011 amtiert der ehemalige Präsident des Kantonalturnverbandes Luzern, Ob- und Nidwalden, Walter Egli, als OK-Chef und wird unterstützt von der Männerriege Wolhusen. Er wird dafür sorgen, dass sich die Veteranen wohl fühlen, denn es soll eine Tagung mit guter Stimmung und einigen turnerischen Leckerbissen werden. Die Veteranen können sich auf einen Super-Event freuen. Nach Angaben von Hans Wyss, dem Obmann der Eidgenössischen Turnveteranen Luzern, Ob- und Nidwalden, werden der Rückblick auf das vergangene Verbandsjahr der Schwerpunkt sein (u.a. Rechnungsablage, Totenehrung, Neuaufnahmen, Verabschiedungen). Im Weiteren steht der 66. Jahresbot ganz im Zeichen des Rückblicks auf die Eidgenössische Turnveteranentagung 2010 in Sursee. Da es bei der Obmann-



Tagungsort Wolhusen.

schaft keine Mutationen gibt, sollten die Wahlen elegant über die Bühne gehen. Im Mittelpunkt der Versammlung stehen wie üblich zahlreiche Ehrungen, insbesondere die Ehrung der über 80-jährigen Turnveteranen, die für ihr jahr-

zehntelanges Wirken im Dienste der Jugend, der Vereine und der Verbände jeweils einen wohlverdienten Dank entgegen nehmen dürfen.

*Franz Hess*



## 66. Jahresbot Eidgenössische Turnveteranen Luzern, Ob- und Nidwalden

**Samstag, 2. April 2011, Wolhusen/LU**  
**«Rössli ess-kultur»**

### PROGRAMM

Ab 09.15 Uhr	Ausgabe Bankettkarten Kaffee und Gipfeli
10.15 Uhr	Beginn Jahresbot 2011
11.45 Uhr	Apéro im Foyer
12.30 Uhr	Mittagessen mit Unterhaltung

**Herzlich willkommen in Wolhusen**

## RLZ Talentsichtung

Luzern/Rain: Talentsichtungstraining im März 2011

***Du bist jung, talentiert und hast Freude am Turnen? Dann ist das Kunstturnen genau die richtige Sportart für dich!***

Während das Schweizer Fernsehen das Supertalent entdecken will, ist der Kunstturnerverband Luzern, Ob- und Nidwalden auf der Suche nach jungen Turntalenten, welche sich ihre weitere turnerische Laufbahn im Spitzensport vorstellen können. An zwei Talentsichtungstrainings geht es darum, Athleten des **Jahrgangs 2003 und jünger** zu beurteilen und sie für weitere Probetrainings zu selektionieren.

Selbstverständlich dürfen auch Turner teilnehmen, die ein Jahr älter sind.

Das erste Talentsichtungstraining findet am **23. März 2011** (14.00 bis 16.00 Uhr) im Regionalen Leistungszentrum in Luzern statt, das zweite Training wird am **26. März 2011** (9.00 bis 11.00 Uhr) in der Chrüzmatturnhalle in Rain durchgeführt.

Der Kunstturnerverband hofft, dass möglichst viele Turner aus den verschiedensten Vereinen teilnehmen und ihr Talent und Können unter Beweis stellen.



Telefon 041 610 12 37 • Fax 041 611 14 90  
365 Tage offen • 11.00–23.00 Uhr warme Küche



schwizer Musig & schwizer Chuchi

6210 Sursee • Telefon 041 920 20 30

Sonn- und Feiertage geschlossen  
jeden Fr und Sa Live-Musik von 20.00–24.00 Uhr

### UNTERHALTUNGSABENDE



**EMMENSTRAND.** Überraschend...

Freitag, 8. April 2011 20.00 Uhr  
Samstag, 9. April 2011 20.00 Uhr

Zentrum Gersag, Emmenbrücke



Kassen-/Bar-/Bistroöffnung und Pizza ab 18.00 Uhr

**Vorverkauf** ab 25. März 2011 bei:  
Luzerner Kantonalbank, Filiale Sprengi, 6020 Emmenbrücke

# Mittelländische Kunstturnertage

Malters: Wo sich die Spitze trifft

**Liebe Turnfreude! Reserviert euch den 21. und 22. Mai 2011 für einen Besuch in der Sporthalle Oberei in Maltes, um an den Mittelländischen Kunstturnertagen sportliche Leistungen auf allerhöchstem Niveau bestaunen zu können.**

Anlässlich der Mittelländischen Kunstturnertage 2011, die vom STV Malters in Zusammenarbeit mit dem Kunstturnerverband Luzern, Ob- und Nidwalden organisiert werden, zeichnet sich ein Grossaufgebot der nationalen Spitze ab. Da dieser Wettkampf als Qualifikation für die Schweizer Jugend-, Nachwuchs-, und Juniorenkader zählen wird, nehmen neben den starken mittelländischen Verbänden Aargau, Luzern, Ob- und Nidwalden und Solothurn auch die Kunstturner aus anderen Verbänden der ganzen Schweiz teil. Zudem hat Swiss Olympic bestätigt, dass die Resultate des Wettkampfes der Elite im Programm 6 für die Selektion der Athleten für die Universiade (Studentenolympiade) herangezogen werden. OK Präsident André Joller hofft auf einen grossen Zuschaueraufmarsch: «Die Zusage so vieler Topathleten aus der ganzen Schweiz freut mich sehr. Wir sind mitten in den Vorbereitungen und wollen den

Turnern die bestmöglichen Voraussetzungen für Spitzenleistungen bieten».

## Ziehung des 150er Bingos

Am Samstagabend wird neben den Wettkämpfen auch die Losziehung des Kunstturnerbingos vollzogen. Attraktive Preise wie ein iPhone 4, eine Übernachtung für zwei Personen in der Junior Suite im Hotel Montana und vieles mehr können gewonnen werden.

Die Spielregeln sowie der Teilnahmebogen stehen entweder auf der Homepage [www.kunstturnen-luzern.ch](http://www.kunstturnen-luzern.ch) zur Verfügung oder können direkt per E-Mail (praesident@kunstturnen-luzern.ch) angefordert werden.

Der Erlös kommt vollumfänglich der Nachwuchsförderung und dem Trainingsbetrieb des Regionalen Leistungszentrums zugute.

Nutzen sie also diese Gelegenheit, um auf der einen Seite einen tollen Preis zu gewinnen, aber auch um den Kunstturnerverband Luzern, Ob- und Nidwalden zu unterstützen.



## Mittelländische Kunstturnertage Malters, Sporthalle Oberei

### Samstag, 21. Mai 2011

Vormittag: P2  
Nachmittag: P3, P4, P5  
Ziehung Kunstturnerbingo  
Abend: P6

### Sonntag, 22. Mai 2011

Vormittag: EP  
Nachmittag: P1



## Wechsel zu Luzern

Mark Ramseier im Interview

**Mitte November des vergangenen Jahres musste einer der erfolgreichsten Kunstturner der letzten Jahre erfahren, dass sein Nationalkadervertrag für das neue Jahr nicht verlängert wird. Die Rede ist vom 27-jährigen Mark Ramseier aus dem aargauischen Teufenthal.**

Acht Jahre lang, von 2002 bis 2010, gehörte er dem schweizerischen Nationalkader an und nahm in den letzten Jahren die Rolle des Kapitäns ein. Auf der internationalen Turnbühne nahm Mark insgesamt an je vier Europa- und Weltmeisterschaften teil. Zudem gehörte er jener Schweizer Juniorentruppe an, welche 2002 an den Junioren-Europameisterschaften in Patras den histori-

schen zweiten Mannschaftsrankiert hatte. Auf nationaler Ebene feierte Mark insbesondere durch die errungenen Schweizer Meistertitel an seinen Paradegeräten Pferdpausen und Ringe grosse Erfolge.

### Neue Herausforderung

Nach seinem Wegzug vom Nationalen Trainingszentrum in Magglingen zog es Mark Ramseier in die Innerschweiz. Seit Anfang dieses Jahres trainiert Mark im Regionalen Leistungszentrum in Littau und stellt sich damit einer neuen Herausforderung in seiner Turnkarriere. Auch ohne die Unterstützung des Schweizerischen Turnverbandes will der ehrgeizige Kunstturner sein grosses Ziel, die Teilnahme an den Olympischen Sommerspielen in London 2012, verwirklichen. Der Kunstturner, welcher neben seiner sportlichen Tätigkeit ein Jurastudium an der Universität Bern absolviert, startet ab dieser Wettkampfsaison für den Kunstturnerverband Luzern, Ob- und Nidwalden und wird die Region mit seinem Können und seiner jahrelangen Erfahrung bereichern.

### Mark Ramseier im Gespräch

**Wie hast du den Entscheid aufgefasst, als dir Ende des letzten Jahres die Vertragsauflösung mit dem STV mitgeteilt wurde?**

**Kannst du den Grund einer Verjüngung des Nationalkaders nachvollziehen?**

Grundsätzlich finde ich es gut, wenn man den jungen Athleten eine Chance gibt und sie früh fördert. Nicht ganz nachvollziehen kann ich jedoch den Zeitpunkt dieser Umstrukturierung, steht dieses Jahr doch die Qualifikation für die Olympischen Spiele von London an. Das Schweizer Män-

nersteam möchte sich an den Weltmeisterschaften des kommenden Herbstes, nach langem wieder einmal mit einer Mannschaft qualifizieren. Eine Verjüngung eines Kaders, kurz vor so einem wichtigen Wettkampf, ist aus meiner Sicht etwas mutig.

**Warum hat es dich nach Luzern gezogen, wo du doch im Aargauer Leistungszentrum in Niederlenz jahrelang trainiert hast und ebenfalls optimale Voraussetzungen vorfinden würdest?**

Der Hauptgrund ist mein ehemaliger Trainer Nicu Pascu, der mich in Magglingen sechs Jahre lang trainiert hat. Er kennt mich als Turner so gut wie kaum ein Zweiter. Mit Nicu als Trainer verstehe ich mich sehr gut, zudem muss ich mich bei ihm nicht mehr gross an seine Trainingsmethoden gewöhnen. Das ist für mich insofern wichtig, weil meine Karriere ja auch nicht mehr allzu lange dauern wird. Ein weiterer Punkt, welcher für Luzern spricht, ist die Nähe zu Bern, wo ich mein Studium absolviere. Kürzere Wege ermöglichen es mir, den Trainingsalltag besser zu organisieren und zu koordinieren.

**Jahrelang hast du an nationalen wie internationalen Titeltämpfen ehrenvoll für den Aargauer Kunstturnerverband gekämpft. Wie fielen die Reaktionen deines Wechsels ins RLZ Luzern seitens der Aargauer aus?**

Die Hauptverantwortlichen im Aargau können meine Situation voll und ganz verstehen. Da gab es absolut keine Probleme. Diese positive Reaktion war mir sehr wichtig.

**Vom Schweizerischen Turnverband bekommst du nun keine finanzielle Unterstützung mehr. Wie gehst du mit dieser Situation**





**um? Zumal man auch bedenkt, dass du in Bern noch studierst.**

Momentan sehe ich finanziell gesehen nicht so ein Problem. Ich konnte in den letzten drei Jahren einiges an Geld auf die Seite legen. Natürlich versuche ich in Zukunft durch Sponsoren und Gönner finanzielle Unterstützung zu finden, um professionell weiter zu turnen.

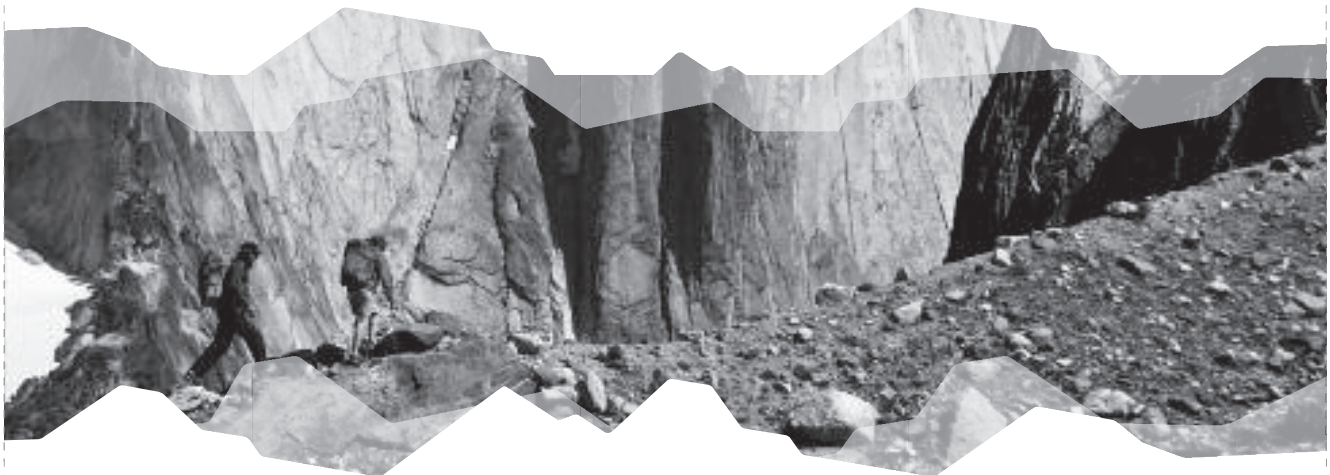
**Bald schon steht die neue Wettkampfsaison vor der Tür. Was sind deine nächsten kurz- und langfristigen Ziele?**

Ein kurzfristiges Ziel ist sicher die Universiade (Studentenolympiade) im chinesischen Shenzhen in diesem Sommer. An diesem Anlass möchte ich meine Qualitäten als guter und stabiler Mehrkämpfer unter Beweis stellen. Im Herbst

will ich mich dann wieder für die Nationalmannschaft aufdrängen und die Selektion für die Weltmeisterschaften in Tokyo schaffen. Langfristig gesehen bleibt die Olympiade 2012 in London immer noch ein grosses Ziel für mich. Und um dieses Ziel zu erreichen, werde ich in Luzern täglich hart und konsequent trainieren.

*Text: Thomas Furrer*

## SIE SUCHEN NEUE GRENZEN WIR BRINGEN SIE DAHIN



**Bergsport ist eine lebenslange Leidenschaft.**

Alles, was Sie brauchen, finden Sie bei Bächli Bergsport:  
Die grösste Auswahl von Bergsportartikeln in der Schweiz,  
sportliche Beratung, wegweisenden Service und faire Preise.

#### FILIALEN

Zürich  
Bern  
Basel  
Kriens  
St. Gallen  
Pfäffikon

#### OUTLETS

Zürich  
Bern  
Basel  
Kriens  
St. Gallen  
Pfäffikon  
Volketswil

#### ONLINESHOP

[www.baechli-bergsport.ch](http://www.baechli-bergsport.ch)



**BÄCHLI**  
BERGSPORT

# Auszeichnungsfeier

Hergiswil: Ehemalige Sportlerlegenden werden geehrt

*Der frühere Top-Kunstturner aus dem legendären Günthard-Kader, der Kanute und Skiakrobat, der Kernser Hans Ettlin (1945), wird zusammen mit den Sportlerpersönlichkeiten Harry Knüsel, Schwingerkönig und dem Erfolgstrainer Paul Wolfisberg in Hergiswil NW, am 16. April 2011 besonders geehrt.*

Hans Ettlin würde sich besonders freuen, wenn viele Ehrenmitgliederkameraden aus dem Kunstturnerverband und Turnkameraden aus dem Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden an diesem feierlichen Anlass, an dem die herausragenden Leistungen und Erfolge der Protagonisten und ihrer Weggefährten gewürdigt werden, dabei sind.

## Ein Auszug aus den erfolgreichen sportlichen Erfolgen im Kunstturnen von Hans Ettlin

Hans trat in jungen Jahren dem Stadtturnverein Luzern bei und wurde später in der Kunstturnerschmiede von Jack Günthard geformt und bald darauf ins Nationalkader berufen.

### Aus dem Palmares von Hans Ettlin

- Mehrkampf Schweizer Meister 1968
- Schweizer Meister Reck und Ringe 1967
- Olympische Sommerspiele Mexiko, 1968 und München, 1972
- Sieger Eidgenössische Kunstturnertage, Lyss, 1969
- Südafrikanischer Mehrkampfmeister, 1969
- Vier Einzeltitel an den Südafrikanischen Meisterschaften
- ITB Weltklasseturner, Stuttgart 1969
- Weltmeisterschaften Ljubljana, Rang 6 mit der Mannschaft
- Auszeichnung «Schweizerischer Mannschaftssportler», Jahr 1970
- Diverse Siege an Länderkämpfen

### In der Skiakrobatik

- Weltmeisterschaften, Cervinia, 1975, Rang 15, Ballett
- Europameisterschaften, Engelberg, 1976, Rang 6, Springen
- Schweizer Meister 1977, Laax, Springen
- Sieger Gesamtschweizer-Cup, 1978
- Europa-Cup, 1977, Ballett, Rang 3, Springen, Rang 4

- Diverse weitere Podestränge an Europa-Cups
- Buchautor «Schweizer Ski-Akrobatik», 1979

### im Kanusport

- Weltmeisterschaften Muotathal, 1973, Bronze Medaille Mannschaft
- Schweizer Vizemeister C2, Landquart, 1974
- Sieger intern, C 1, Abfahrt in Sort Lerida, E, 1975
- Diverse Nationale Siege im C 1 und C 2, Abfahrt

### Beruflich war die Sportslegende Hans Ettlin

- Kantonaler Sportlehrer und Leiter J+S, Obwalden, 1972 bis 2002
- Leiter der Abteilung Sport, Obwalden 2002 bis 2008
- Präsident Regionale Vorsteherkonferenz Zentralschweiz, 2004 bis 2008
- Mitwirkung in diversen Kommissionen und Verbänden,

Hans Ettlin war über zehn Jahre von 1975 bis 1985, die treibende Kraft als Präsident der Kunstturnervereinigung Obwalden.

Text: Otto Blum

### Details zum Besuch der

**Auszeichnungsfeier vom 16. April 2011**  
**18.30 Uhr, im Loppersaal, Hergiswil**

**Reserviere deinen Platz am sportlichen Dinner,**  
**mit feinem 4-Gang-Menu, inklusive Eintritt Fr. 75.–**

- Durch das Programm führt die Radiolegende Renato Cavoli, Sportredaktor
- Der innerschweizer Komiker «Abwart Veri» sorgt für lachende Gesichter
- Showact als Überraschung für alle Gäste

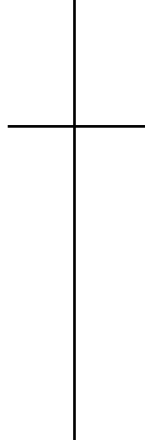
**Anmeldung** (nur über den Vorverkauf möglich)

**Tel. 041 340 13 16, Fax 041 340 06 87, E-Mail: [info@rem-sports.com](mailto:info@rem-sports.com)**



Der Kernser Hans Ettlin.

# Wir trauern um drei unserer Ehrenmitglieder



## Tristan Schnarwyler 1924 – 2011

Im 87. Lebensjahr ist unser lieber Turn- und Jodlerfreund, Ehren- und Verdienstmitsglied Tristan Schnarwyler am Neujahrstag 2011 verstorben. Mehrere Fahndelelegationen und viele Mitglieder der btv-Familie gaben dem Kameraden Tristan in seiner Heimat- und Wohngemeinde Walchwil das letzte Geleit.

Zwischen den beiden Weltkriegen des letzten Jahrhunderts in Luzern aufgewachsen, erlebte Tristan eine nicht immer einfache Jugendzeit. Der frühe Tod der Mutter trennte vorerst die sechs Geschwister für zwei Jahre. Nach der obligatorischen Schulzeit machte Tristan eine kaufmännische Lehre in Luzern. Nachdem er die Rekruten- und Unteroffiziersschule absolviert hatte, lernte er Margrit Graber kennen und 1948 heirateten sie. Das junge Paar verbrachte die ersten vier Jahre in Basel, wo Tristan in einer grossen Bank arbeitete. Dann zog es die grösser werdende Familie wieder nach Luzern. Eine berufliche Veränderung machte aber 1968 einen Wohnsitzwechsel nach Walchwil notwendig.

Die turnerische Karriere begann Tristan als 16-jähriger Bursche in der Leichtathleten-Riege des btv Luzern. Hier entwickelte er sich zu einem erfolg-

reichen Mehrkämpfer und später zu einem Langstreckenläufer. Doch nach einem Unfall im Jahre 1944 musste er die Leichtathletik an den berühmten Nagel hängen. Zuvor amtierte er noch zwei Jahre als Kassier der Leichtathleten-Riege.

Doch damit war nicht Schluss mit seinem Engagement zugunsten des btv. 1945 trat er der Bergheimkommission bei, wo er das Amt des Kassiers bis 1954 übernahm. Er blieb dann während weiteren acht Jahren als Beisitzer der Bergheimkommission treu. Weitere Stationen beim btv waren: ab 1953 Revisor im btv-Stammverein, 1953-58 Kassier im Kreisturnverband 1, 1954-1956 Kassier im btv-Stammverein, 1954-1956 Mitglied der Sportplatzkommission und von 1953-1955 Chef und Kassier der legendären Bü-Tu-Ball-Kommission und von 1963-1965 Vize-Präsident des btv.

Während vielen Jahren engagierte er sich bei den Leichtathleten als Kampfrichter (Tristan besass das Eidg. Kampfrichterbrevet).

Auch über den btv hinaus war Tristan dem Turnen angetan. 1975 trat er der Vereinigung der Eidgenössischen Turnveteranen bei. Im Kantonaltturnverband war Tristan von 1967 bis 1982 in der Geschäftsprüfungskommission als Revisor und Präsident tätig. Im Jahre 1983 verlieh ihm der Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden die Ehrenmitgliedschaft.

Tristan war auch sehr musikalisch. So lag es nahe, dass er sich 1955 als Sänger den Bürgerturner-Jodlern anschloss. Bereits zwei Jahre später übernahm er das Amt des Aktuars und 1961 wählten ihn die Bürgerturner-Jodler zu ihrem Präsidenten. Dieses Amt versah er sehr gewissenhaft während 10 Jahren, also bis 1971. Aufgrund seiner grossen Verdienste für das schöne Brauchtum wurde Tristan 1971 zum Ehrenpräsidenten der Bürgerturner-Jodler ernannt, bevor er zum Jodlerklub Edelweiss in Walchwil übertrat.

Die ganze btv-Familie drückt den Hinterbliebenen ihre tiefe Anteilnahme aus. Wir werden dem Verstorbenen ein ehrendes Andenken bewahren.

*Toni Beck*



## **Annemarie Hunkeler 1940 – 2011**

Unser Ehrenmitglied Annemarie Hunkeler starb an ihrem 71. Geburtstag am 15. Januar 2011, nach kurzer, schwerer Krankheit im Kantonsspital Luzern. Am 28. Januar begleiteten viele Turnerinnen und Turner in Littau Annemarie auf ihrem letzten Weg.

Annemarie kam im Jahr 1956 zum Turnerinnenverein Littau, wo sie als Turnerin bis 1964 mitturnte. Schon bald begann sie eigene Ideen umzusetzen und war im Jahr 1960 Mitinitiantin der ersten Mädchenriege, welche sie auch für kurze Zeit leitete.

In den 70er Jahren war Annemarie als Materialverwalterin, während neun Jahren als Leiterin der Frauenriege und gleichzeitig während drei Jahren als Juki-Leiterin tätig. Von 1976 bis 1978 stand sie sogar als Präsidentin dem Verein vor und übernahm anschliessend für drei Jahre die technische Leitung. 1983

gründete Annemarie die Seniorinnenriege und wirkte bis kurz vor ihrer Erkrankung in der Riegenleitung begeistert und engagiert mit. An der GV 2009 wurde sie für unglaubliche 35 Jahre Leitertätigkeit geehrt. Alles in allem hat sich Annemarie während mehr als 45 Jahren für den Turnerinnenverein Littau engagiert. Für ihre Verdienste wurde ihr 1985 die Ehrenmitgliedschaft verliehen und zehn Jahre später (1995) wurde sie zum Freimitglied gewählt. Seit 2006 war sie als Archivarin tätig.

Der Turnsport war ihre Leidenschaft und lag Annemarie sehr am Herzen. Laufend bildete sie sich an Kursen weiter. Auch war sie während mehreren Jahren Mitglied bei der kantonalen Gymnastikgruppe «AktivePlus». Ausserdem betrieb sie regelmässig Nordic Walking und spielte mit grosser Freude Tennis. 2008 übergab Annemarie die Hauptleitung der Seniorinnenriege an Rosmarie Meyer, ihre langjährige Nebenleiterin. Nach wie vor übernahm sie aber noch Ferienvertretungen. Auch am Turnabend 2009 wirkte sie noch als Leiterin mit und sprang sogar kurzfristig als Ersatz beim Auftritt ein.

Im Turnverband war sie von 1983 bis 1991 in der Gymko und von 1992 bis 1996 verantwortlich für das Ressort Seniorinnen. 1996 wurde ihr die Ehrenmitgliedschaft des Verbandes übertragen.

Nach einem Unfall und aufgrund der resultierenden gesundheitlichen Beschwerden musste sie immer öfter dem Turnen fernbleiben. Das fehlte ihr enorm.

Liebe Annemarie, wir danken dir ganz herzlich für dein grosses Engagement für den Turnsport und für deine Freundschaft. Du hinterlässt eine grosse Lücke, die nur schwer zu schliessen ist. Wir werden dich nie vergessen und dir ein ehrendes Andenken bewahren.



## Ernst Busch-Wallimann 1941 – 2010

«Ech be halt vo de Jugi us diräkt i d'Männerriege!» dies war ein Ausspruch, den man von Ernst immer wieder hörte. Und tatsächlich, er trat im Alter von 26 Jahren der Männerriege Root bei. Damit nicht genug: eine steile Vorstandskarriere sollte sein Leben schon bald nachhaltig prägen. Er wurde an

der Generalversammlung im Jahre 1967 in die Männerriege aufgenommen, als Aktuar in den Vorstand gewählt und gleichen Abends übernahm er als Präsident die Führung der Riege. Während zehn Jahren war er ein umsichtiger Kapitän unseres Vereinsschiffes. Eine zweite grosse Leidenschaft von Ernst war das Faustball spielen. Er spielte während vieler Jahre in der zweiten Mannschaft der MR Root. Er war sicher kein Spitzensportler, spielte aber mit viel Herzblut – immer in seiner angestammten Position «vorne rechts». Ein besonderes Markenzeichen war dabei sein «Busch-Spezial-Schlag». Ernsts grosse Verdienste um die MR Root wurden 1978 mit der Ehrenmitgliedschaft belohnt. Auch in der damaligen Männerturner-Vereinigung Luzern, Ob- und Nidwalden wurden seine grossen Fähigkeiten als Schaffer entdeckt und so wählte man Ernst 1973 in den MTV-Vorstand.

Lieber Ernst, leider hat dich der Herrgott allzu früh von dieser Erde abberufen. Gerne denken wir jedoch immer wieder an die vielen schönen Stunden, die wir zusammen erleben durften, zurück. In unseren Erinnerungen lebst du weiter.

*Deine MR-Kameraden*



## EUROBUS



*Das richtige für Ihren Verein*

Wir organisieren

- Ihren Vereinsausflug
- Ihre mehrtägige Vereinsreise
- Ihren Transport zu Auswärtsspielen

**Rottal Auto AG**  
Rütmattstrasse 2  
6017 Ruswil  
041 496 96 99

[www.eurobus.ch](http://www.eurobus.ch)

# Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag und alles Gute im neuen Lebensjahr

## 85 Jahre

Margrith Schütz, Schädritstr. 38, 6006 Luzern

## 80 Jahre

Josef Kost, Schwarzenbergstrasse 8, 6056 Kägiswil  
Jakob Mattmann, Engelbergstrasse 17, 6370 Stans

## 75 Jahre

Anton Kritzer, Chüegass, 6023 Rothenburg  
Heinrich Baumeler, Feldstr. 55, 6060 Sarnen  
Albert Steger, Wiesenstrasse 7, 6260 Reiden  
Otto Suter, Postfach 34, 6000 Luzern 13  
Eugen Triebold, Sagenhofrain 19, 6030 Ebikon  
Hansruedi Schläpfer, Unterhusweg 2a, 6010 Kriens

## 70 Jahre

Alois Stalder, Dormenstrasse 25, 6048 Horw  
Karl Tschuppert, Postfach 137, 6218 Ettiswil

## 65 Jahre

Alex Anderhub, Feldhaus 9, 6274 Eschenbach  
Hans Hodel, Bätzenmoos, 6234 Triengen  
Jost Murer, Dorfstrasse 20 B, 6375 Beckenried

## 40 Jahre

Martin Hebeisen, Kalofen 10, 6022 Grosswangen  
Esther Koller-Duss, Luzernstrasse 59, 6206 Neuenkirch

21. April 1926

27. April 1931

22. Mai 1931

9. April 1936

27. April 1936

6. Mai 1936

7. Mai 1936

14. Mai 1936

20. Mai 1936

26. April 1941

3. Mai 1941

29. März 1946

28. April 1946

14. Mai 1946

2. April 1971

7. Mai 1971



## Impressum

Verbandszeitschrift des Turnverbandes  
Luzern, Ob- und Nidwalden  
Mitglied des Schweiz. Turnverbandes STV  
Jahrgang 12, Nr. 2/2011

### Präsident

#### Turnverband Verbandsvorstand

Daniel Hecht, Beromünsterstrasse, 6204 Sempach  
Tel. 041 460 14 28 (P, G), Fax 041 460 14 10  
E-Mail: daniel.hecht@turnverband.ch

### Abteilungsleiter Medien

Marco Zemp, Kirchheim 6, 6037 Root  
Tel. 041 450 04 31 (P), Natel 079 252 32 07  
E-Mail: marco.zemp@turnverband.ch

### Fotografin (mb)

Marianne Baschung-Eichmann  
Waldstrasse 9, 6020 Emmenbrücke  
Tel. 041 280 03 65 (P), Natel 076 441 03 65  
E-Mail: mbaschung@swissonline.ch

### Ressortleiterin (hun)

Ursula Hunkeler, Höflirain 31, 6030 Ebikon  
Tel./Fax 041 440 36 85 (P)  
Tel. 041 445 34 30 (G)  
E-Mail: ursula.hunkeler@sunrise.ch

### Redaktion

Marco Oetterli (mo)  
Rothliststrasse 3, 6274 Eschenbach  
Tel. 041 449 50 60 (G), Fax 041 449 50 61 (G)  
E-Mail: inform@oetterli Druck.ch

### Ständige Mitarbeiter/-innen

Thomas Huwyler (th)  
Luzernstrasse 12, 6037 Root  
E-Mail: t.huwyler@gmx.ch, Tel. 079 601 89 76

### Esther Peter (ep)

Grundmühle 3, 6130 Willisau  
Tel. 041 970 01 40 (P), Natel 079 549 80 37  
E-Mail: estherpeter68@bluewin.ch

### Daniel Schneider (düsi)

Lehnweg 4, 6214 Schenkon, Tel. 041 920 21 07  
E-Mail: duesi.schneider@gmx.net

### Isabelle Weibel (iw), Brunnenmatt 4, 6064 Kerns

E-Mail: isabelle.weibel@bms.com  
Tel. 079 221 47 50

### Mathilda Wyss-Babst (mwb)

Postfach 447, 6052 Hergiswil  
Natel: 079 706 30 33  
E-Mail: mathilda.wyss-babst@bluewin.ch

### Anzeigen:

Mathilda Wyss-Babst  
Postfach 447, 6052 Hergiswil  
Tel. 041 630 19 91 (G), Natel: 079 706 30 33  
E-Mail: mathilda.wyss-babst@bluewin.ch

### Internet / [www.turnverband.ch](http://www.turnverband.ch)

Werner Fuhrer, Pilatusstrasse 16  
6010 Kriens, Tel. 041 310 22 77  
E-Mail: wefuhrer@bluewin.ch

### Geschäftsstelle/Finanzen/Abos/

#### Adressen/Mutationen:

Turnverband Luzern, Ob- und Nidwalden  
Mirjam Hebeisen, Kalofen 10,  
6022 Grosswangen, Tel. 041 311 22 80  
E-Mail: info@turnverband.ch

### Redaktionsschluss *inform* Nr. 3/2011

1. Mai 2011

Auflage: 2'500 Stück

### Druck und Versand

Oetterli Druck AG, Rothliststr. 3, 6274 Eschenbach,  
Tel. 041 449 50 60, E-Mail: inform@oetterli Druck.ch

### Abo-Preis *inform*

Fr. 15.-, erscheint 6-mal jährlich

# CONCORDIA

*Die Mobiliar*  
*Versicherungen & Vorsorge*

**TRIBA**  
VALIANT PARTNERBANK



**MORE SPORT FOR YOUR MONEY**

Seetalplatz, 6020 Emmenbrücke

**oetterlidruck.ch**

Bringen Sie Ihre Stärken auf Papier.



**kartenkaiser.ch**

Setzen Sie Ihren Karten die Krone auf.



**posterkoenig.ch**

Setzen Sie Ihrem Poster die Krone auf.



# TRIBA Sparkonto+

das andere Sparkonto

## 1 % Zins



[www.triba.ch](http://www.triba.ch)

**TRIBA**  
VALIANT PARTNERBANK