

Offizielles Organ des Turnverein Inkwil

49. Jahrgang

Nr. 2

Juni 2020

Erscheint 3 mal jährlich

Turnverein Inkwil

Adresse:	Turnverein Inkwil, Postfach 1, 3375 Inkwil	
Präsident:	Marco Urben, Langenthalstrasse 54, 3368 Bleienbach	079 674 20 25
Oberturner:	Reto Urben, Langenthalstrasse 1, 3368 Bleienbach	079 711 29 89
Redaktion:	Andreas Ingold, Steinackerweg 4, 4537 Wiedlisbach	079 622 59 11
Stammlokal:	Restaurant Bahnhof, 3375 Inkwil	062 961 13 05
Bankkonto:	Raiffeisenbank Wasseramt-Buchs, 4552 Derendingen CH42 8093 8000 0616 7388 7	
Satz und Druck:	DT&B GmbH (Digital Text & Bild) Steinackerweg 4, 4537 Wiedlisbach	032 636 23 23

Ein Sommer ohne Ernstwettkampf....

Liebe Leute

Das Coronavirus dominiert momentan die Weltlage; so wie auch bei uns die Notlage seit Mitte März durch den Bundesrat ausgerufen worden ist. Manchmal kommt es mir fast ein wenig surreal vor, wenn ich bedenke, dass es eine solche Pandemie schon lange nicht mehr gab. Nicht zuletzt traf der Entscheid des Bundesrates vom 16. März 2020 auch den Bereich Sport. Der Vorstand des TVI hat kurz vor dem Entschluss des Bundesrats entschieden, dass der Turnbetrieb per 13.03.2020 bis auf weiteres eingestellt wird, aufgrund der ausserordentlichen Lage. Wir hatten ein «guets Spürnäsli», denn diese Massnahme war unumgänglich, zum Schutz aller. Dieser Entschluss fiel uns jedoch nicht leicht und auch ich überlegte mir mehrmals, ob dies wohl der richtige Entschluss sei. Wir überlegten uns, ob die kommenden Termine (Trainingslager, Inspektionsturnen, Spaghettiplausch u.s.w.) wohl stattfinden werden oder nicht. Aber schon nach den ersten paar Tagen, konnte man erahnen, dass dieser «Coronavirus» wahrscheinlich nicht nur zwei bis drei Wochen andauert. Deshalb sagten wir – auch wenn es uns schwer fiel – alle weiteren Termine bis Ende Juni ab. Da wir seit November 2019 fleissig auf die diesjährige Wettkampfsaison hintrainiert haben, ist es für uns Turner/-innen natürlich etwas frustrierend, nun doch nicht antreten zu dürfen. Ein Sommer ohne Turnfest klingt komisch, ist aber leider nun Realität. Aber es ist wie es ist und wenn wir jammern ist auch niemandem geholfen, also bleiben wir zum Schutz unserer Mitmenschen halt zu Hause und werden stattdessen Profiköch/-innen, super Gärtner/-innen und freuen uns deshalb umso mehr, auf den Sommer 2021☺.

Ich hoffe, dass ihr alle gesund und munter seid und freue mich, dass wir unser Training schon ganz bald wieder in Betrieb nehmen dürfen... ☺ Ich persönlich muss sagen, dass ich die Turnabende vermisse. Und wenn mir sogar die «netten» Sprüche eines M.G. aus W. fehlen, dann muss das ja wirklich was heissen. ☺

Ein kleiner Wermutstropfen bleibt jedoch noch übrig, aufgrund des Coronavirus. Denn die Unihockeygruppe des TVI hatte es erstmalig in den Cupfinal des Straub Sport Cups geschafft! Da das Finalspiel Ende März stattgefunden hätte, wird es gemäss dem OK vom Straub Sport Cup nachgeholt. Jedenfalls gratuliere ich den Jungs zu

diesem super Erfolg und hoffe, dass Sie den Titel nach Inkwil holen werden... ☺

Nun wünsche ich Euch und Euren Familienangehörigen eine erholsame und unfallfreie Zeit. Bleibt alle gesund und genießt die freie Zeit und BIS BALD...

Gruess Marco Urben ☺

Vorstellung neue Mitglieder



Name: Angela Prete
Wohnort: Bleienbach
Geboren: 01.01.1983
Beruf: Z.Z. Hausfrau und Mami, Detailhandelsfachfrau
Hobbys: Turnen, Backen, Nähen, Garten, Grillieren

Ich war ca. 13 Jahre jung, als ich durch eine Kollegin zum TV Inkwil gestossen bin.

Damals leitete Ruth Ingold eine Jugend Gruppe (Gymnastik und Tanz).

Bald durfte ich auch mit der aktiven DTV Gruppe an Wettkämpfen teilnehmen, in der Sparte Gym. und Bodenturnen.

Dann kam auch Aerobic und Gym.-Einzel dazu.

So konnte ich viele Jahre am Vereinsleben teilhaben.

Meine Gesundheit zwang mich aber leider eine lange Pause einzulegen.

Nun, ein paar Jahre und zwei Kinder später, wollte ich es wieder versuchen, da mir das Turnen fehlte. Die neue Gruppe 35+ kam mir gerade gelegen.

Nun trainiere ich wieder so gut es geht, mit meinen langjährigen Turnkolleginnen zusammen und habe viel Spass daran.



Name: Tanja Kaufmann
Wohnort: Herzogenbuchsee
Geboren: 14.05.1986
Beruf: Detailhandelsfachfrau/Mami
Hobbys: Basteln, Fasnacht, Turnverein

Ich heisse Tanja Kaufmann. Ich wohne mit meinen zwei Kindern in Herzogenbuchsee. Ich arbeite Teilzeit im Do - it und Garden Migros in Langenthal. Ich verbringe gerne Zeit mit meinen zwei Kindern. An der Fasnacht in Langenthal bin ich aktiv anzutreffen.

Wie ich zum TV kam: Ich wollte mich wieder sportlich betätigen. Da ich dies aber lieber in Gesellschaft mache, suchte ich einen Turnverein.

Wieso TV Inkwil: Die Homepage war sehr übersichtlich und ansprechend, so habe ich mich gemeldet und wurde sehr lieb aufgenommen.



Name: Nicole Baumgartner
Wohnort: Inkwil
Geboren: 14. Dezember 2003
Hobbys: Turnverein, tanzen und Schwyzerörgeli spielen

Ich heisse Nicole Baumgartner und wohne in Inkwil. Zurzeit bin ich im 9. Schuljahr und beginne im August eine Lehre als Detailhandelsfachfrau im Bereich Sport. In meiner Freizeit mache ich Musik und treibe gerne Sport. Schon seit ich klein war, besuche ich den Turnverein regelmässig und sehr gerne. Angefangen im Kitu, später in die Jugi und das

Geräteturnen, und nun seit 2020 offiziell ein Vereinsmitglied im Turnverein Inkwil. Ich freue mich sehr auf weitere tolle Jahre im TV Inkwil.



Name: Julian Brechbühl
Wohnort: Wangen an der Aare
Jahrgang: 2003
Beruf: Zeichner Fachrichtung Architektur EFZ bei Frey Architekten in Olten
Hobbys: TV Inkwil, Pfadi

Ich besuchte das MuKi und KiTu noch beim TSV Wangen und wechselte dann mit sechs Jahren in die Geräteriege des TV Inkwil. Das Training, damals unter der Leitung von Geri Staubitzer, begeisterte mich und ich schätze das altersdurchmischte Turnen. Besondere Herausforderungen boten jeweils Wettkämpfe als Einzelturner aber auch in der Gruppe. Als Highlight galten immer die verschiedenen Choreos an den Unterhaltungsabenden. Gerne erinnere ich mich an die Darbietung von Robin Hood oder den Auftritt als Bankräuber. Der Applaus war jeweils der Lohn für alle Trainingsstunden.

Seit letztem Sommer turne ich nun bei den Aktiven Herren mit. Zudem trainiere ich bereits etwas länger auch im Unihockeyteam. Gerne lebe ich weiterhin meine Begeisterung fürs Turnen im TV Inkwil aus!



Name: Aschwanden Reto
Geboren: 17.11.1993
Wohnort: Inkwil
Beruf: Ich bin gelernter Strassenbauer und absolviere zur Zeit die Vorarbeiterschule im Strassenbau.
Hobbys: Unihockey, mit Freunden etwas unternehmen, Natur.

Ich bin in Inkwil aufgewachsen und ging dadurch schon früher in die Jugi und in das Geräteturnen des Turnvereins Inkwil.

Ich wohnte 3 Jahre in Niederönz BE und jetzt wieder seit 4 Jahren in Inkwil. Ich spiele in der Unihockey Gruppe des Turnvereins. Die lockere und freundschaftliche Atmosphäre der Truppe gefällt mir sehr gut und ich freue mich auf weitere tolle Trainings mit Euch!



Name: Marek Lébl
Wohnort: Langenthal
Geboren: 06. 05. 1979
Hobbys: Unihockey, Tennis, Sport allgemein
Beruf: Automatiker

Ich bin seit August 2007 in der Schweiz und habe in verschiedenen Clubs Unihockey gespielt (Davos, Langenthal, Fribourg). Nach dem ich im 2012 zurück nach Langenthal kam, spielte ich wieder bei ULA und nach meiner Verletzung habe ich die Mannschaft noch ein paar Jahre trainiert. Eine

Saison habe ich auch mit Rönu die NLB Mannschaft trainiert. Er hat mich später angesprochen, ob ich Lust habe wieder ein bisschen Unihockey zu spielen. Damals konnte ich nur wenige Spiele mitmachen bis ich mich wieder verletzt habe. Einige Jahre später haben mich Lusi und Rönu am Oktoberfest in Langenthal erneut überredet, es wieder mit Unihockey zu versuchen.

So wurde ich bei der HV 2020 in den TV aufgenommen. Es macht Spass, vor allem die lockere und trotzdem faire Atmosphäre, und wir haben ein tolles Team gemischt mit jungen und erfahrenen Spielern.



Name: Nick Leuenberger
Wohnort: Wangenried
Alter: 17
Beruf: Koch
Hobbys: Unihockey, Skifahren

Mein Name ist Nick Leuenberger, zurzeit bin ich im 2. Lehrjahr als Koch EFZ im Hotel Al Ponte in Wangen.

Ich ging in meiner Kindheit schon in die Jugi des TV Inkwil und verbrachte viele tolle Momente. Ich entschied mich dann mitten im 1. Lehrjahr wieder meinem Hobby Unihockey zu

folgen und gehe seitdem regelmässig jeden Donnerstag ins Training.

Eine erfolgreiche Unihockeysaison 2019/2020

Das Unihockeyteam hat durch den Sommer jeden Donnerstag fleissig trainiert, um für die Saison, welche Mitte Oktober in Gondiswil für uns startete, bereit zu sein. Während der ganzen Meisterschaft hatten wir sechzehn Spiele zu bestreiten. Zu den Highlights zählten sicher die drei Heimspiele. Wir waren nicht immer erfolgreich, kön-

nen aber im Grossen und Ganzen auf eine gelungene Meisterschaft zurückschauen. Wir haben den Klassenerhalt geschafft!

Das grosse Highlight dieser Saison war für unser Team jedoch der Cup. Das erste Spiel bestritten wir in unserer Halle gegen das Unihockeyteam TV Etziken «Ducks». Wir konnten das Spiel im Penaltyschiessen für uns entscheiden. Es war ein toller Erfolg, da diese Mannschaft eine Stärkekategorie über uns spielt. Später im Achtelfinal trafen wir auf das Team aus Oberburg. Dank eines weiteren Sieges durften wir in den Viertelfinal einziehen. Das nächste Spiel fand in Huttwil statt. Mit einer Spitzenmannschaft aus der ersten Stärkekategorie, dem Unihockeyteam TV Huttwil «on fire», hatten wir einen starken Gegner. Dank viel Kampfgeist waren wir erfolgreich und zogen in den Halbfinal ein. Diesen bestritten wir, bei heimischem Publikum Mitte März gegen das Unihockeyteam vom TV Messen. Mit grosser Spielfreude gingen wir ans Werk und kämpften um den Gewinn. Dabei durften wir auf tatkräftige Unterstützung unserer Fans zählen und den Sieg holen. Dies war ein grossartiger Erfolg!

Wegen der Corona Pandemie wurde das Finalspiel bis auf unbestimmte Zeit verschoben. Gespannt blicken wir nun dem Final gegen das Unihockeyteam aus Rüegsau-
schachen entgegen. Jeder Spieler hält sich bis dahin selbst fit. Bestimmt wird der gute Teamgeist diese Zwangspause überdauern!

Julian Brechbühl

Meisterschaftsrunde in Oberburg....☺



*Heimrunde in Inkwil,
nachdem der Einzug in den
Cupfinal erreicht wurde.... ☺*



Bericht Männerriege

Es fällt mir etwas schwer, diesen Bericht zu schreiben in dieser skurielen Zeit des Corona Virus, niemand weiss wie es weiter geht oder wann die Normalität wieder anfängt und wie sie aussieht. Aber fangen wir der Reihe nach an, anfangs Januar startete die Männerriege gleich mit dem Ski-Weekend in Leukerbad. Samstag in der Früh starteten 11 Männerriegeler mit Sack und Pack Richtung Wallis, wiederum durften wir den Schulbus benützen, an dieser Stelle ein Dank an Beat Blum für die Benützung des Buses. Nach einem kurzen Kaffeehalt in der Raststätte Martigny und der ersten Herausforderung, wie bestellt man den Kaffee und das Gipfeli am Automaten, fuhren wir weiter nach Leukerbad.

Bei strahlendem Sonnenschein trafen wir in Leukerbad ein und nach dem obligaten Betten beziehen war Skifahren, Wandern und Baden in der Therme angesagt. Die Schneeeverhältnisse waren optimal, so einzelne wagten sich nach Jahren wieder auf die Ski, gäu Geru, hatten aber nichts verlernt. Sicher besuchten wir auch die Gastronomie im Torrentgebiet, wir wussten schon damals, dass die Restaurants in eine Krise geraten, also war die Devise, bestellen und unterstützen.



Das Abendessen war bestellt in unserem Stammlokal, inzwischen hat aber der Besitzer gewechselt und die Frage tauchte auf, klappt das und gibt es nur Pizza, denn es war neu eine Pizzeria. Wir wurden aber positiv überrascht, der Service und die Qualität war super, es hatte für jeden etwas und die Bedienung war sehr freundlich und « hübsch». Wir konnten sogar unsere Sprachkenntnisse erweitern, englisch und spanisch war angesagt und manch einer war nicht sicher, was er bekommt, es verhungerte aber keiner und nach ein paar Bier bemerkten wir erst, dass das Restaurant eigentlich schon lange Feierabend hatte.

Der Sonntag zeigte sich schon früh in einem blauen und sonnigen Gewand und so waren Ski fahren, Baden und Wandern noch einmal angesagt und wir genossen die Bergluft noch

einmal so richtig. Gesund und munter kamen wir wieder in Inkwil an, den Fahrern Heinz und Rolf ein grosses Danke für die sichere Fahrt und besonders Rolf für die Organisation, die einmal mehr perfekt war.

Im Januar und Februar wurden die Turnstunden gut besucht und die Teilnahme war hoch, für das Vertrauen bedanke ich mich ganz herzlich, besonders hat mich gefreut, dass Benni Stampfli sich bereit erklärt hat, sich als zusätzlichen Leiter der Männerriege zur Verfügung zu stellen, dafür merci Benni.

Dann kam der Virus, ich glaube, es ist müssig da noch mehr Worte zu verlieren, wir sind in den Medien klar und gut informiert worden, da hat der Vorstand des TVI reagiert und klare Weisungen abgegeben, dass war nach meiner Meinung hervorragend kommuniziert, klare Aussage «kein Turnen». Wann wir uns wieder in der Halle sehen und das Bier danach, steht in den Sternen, keiner weiss es, alles wurde abgesagt, keine Turnfeste und Meisterschaften, kein Livesport im Fernsehen oder Stadion, die Sportwelt im Ungewissen.



Unser Leben wurde von Distanz halten und zu Hause bleiben dominiert, keine Kontakte zu Kollegen oder Freunden, Umsetzen von Hygienemassnahmen im Geschäft oder gleich Schliessung. Das Positive war einzig, dass es unser Leben entschleunigt hat, wir hatten Zeit und Chancen mal das zu machen, was wir schon lange wollten oder immer tun wollten, da entdeckte ich sehr innovative Ideen. Was uns aber fehlt, ist der soziale physische Kontakt, mal ein Bier mit den Turnkameraden und der Schwatz über Gott und die Welt, uns wurde die Wichtigkeit bewusst von diesen Treffen und was sie uns bedeuten und hat den Stellenwert von Sportvereinen aufgezeigt, welche Aufgabe sie in unserer Gesellschaft erfüllen. Ich schätzte da die Homepage des Schweizerischen Turnverbandes sehr mit vielen Infos und das Sportangebot via Video oder visuellen Anleitungen von Fitnessübungen.

Ich freue mich aber schon auf die Normalität, auch wenn Distanz halten uns begleitet oder Ferien in der Schweiz angesagt sind, das Wichtigste sind wieder gemeinsame Abende in der Turnhalle und beim Bier zu verbringen.

Bis gli !

Christian und Benni

Redaktionsschluss Turner Post Nr. 3/2020 **2. September**

**Berichte direkt an
andreas.ingold@ggs.ch**



**Habegger
Treuhand**

Habegger Franziska
Hölzlistrasse 10, 3375 Inkwil
Tel. 062 961 98 40
habegger-treuhand@besonet.ch

Unser Dienstleistungsangebot

- Buchhaltungen
- MwSt-Abrechnungen
- Jahresabschlüsse
- Steuererklärungen
- Lohnabrechnungen
- Beratungen
- Verwaltungen

COIFFEUR & REESTYLE

GABI INGOLD

STEINGASSE 17
4934 MADISWIL
062 530 03 03

E Morge im ELKI Turne

Jede Donnschti Morge startet z ELKI Poschtouto irgendwo häre ufene grossi Reis. Einiisch geits ufe Mond, de wider i Urwaud oder zu de Pirate. Z Oberscht uf däm Poschtouto sitze ufgregti Ching und fröhlich tönt z Lied vom Poschtouto wo ohni Späck i Dräck fahrt dür d Turnhalle. De wärde no die müede Muskele ufgwärmt, mänglich mit emene Pitratetanz, mit Lumpelegge oder süsch öppisem wo de o aui ir Halle ändgültig ufweckt. Gli geits de scho los mit Matte und Grät ufsteue. Do wärde Zugbrügge, Führwehrouro, Höhline zum düreschnooge oder Pirateschiff wo waggele wenn me drüber



louft ufgsteut. Der Fantasie si keni Gränze gsetzt. D Ching und ihri Begleitige (Mama, Papa, Grosi, Grosätti etc.) strahle und hei aui ganz viu Spass a dene tolle Abentür wosi immer im ELKI Turne dörfe erlabe.

Die Turnstung geit wie im Flug verbi und scho gli geits

as Ufrume. Nächstär sitze aui is Kreisli und de chunnt de no der zwöit Höhepunkt: Ds grosse Ballontuech wird gschüttlet und d Eierschneeflocke flüüge höch dür Turnhalle- Es wird nid ufghört mit schüttle bis würklech aui Eier abegheit si. Jetz dörfe d Ching



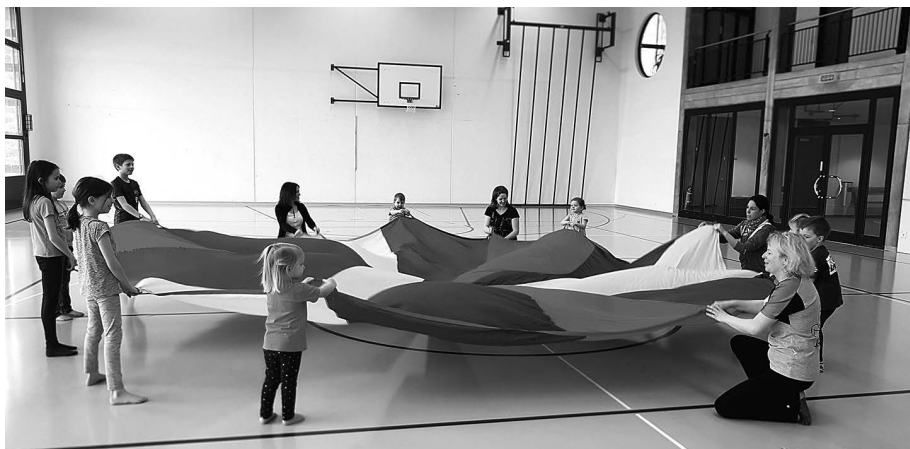


no id Mitti sitze und die Erwachsene mache e grosse Sturm mitem Ballon. De Ching ihri Hoor luege gli i aui Richtige und fröhlichs Lache tönt ungerem Ballon füre. Nachem letschte Schüttle vo der Ballonhülle spurte de ou die Erwachsene drunger und aui höckle zfride und ou chli müed ir Höhli.

Gli isch ds ELKI Turne wider verbi und mir möchte üs im Name vo aune Ching ganz härzlich bi de Leiterinne Regula und Silvia bedanke. Si schaffes, jede Donnschti de Ching und ou de Erwachsene e tolli Stung z bereite und de Erwachsene mängisch ou no chli Muskukater ☺

Härzelechi Grüess und es het mega gfägt mit öich aune

Laurin und ds Grosi Äuä



Geburtstage 2020

<i>Name</i>	<i>Vorname</i>	<i>Geburtstag</i>	<i>Alter</i>
<i>Ramel</i>	<i>Peter</i>	<i>26. Januar</i>	<i>1945 75</i>
<i>Wüthrich</i>	<i>Bettina</i>	<i>11. Februar</i>	<i>1970 50</i>
<i>Ingold</i>	<i>Kurt</i>	<i>13. Februar</i>	<i>1955 65</i>
<i>Ingold-Arn</i>	<i>Ruth</i>	<i>28. Februar</i>	<i>1955 65</i>
<i>Müller</i>	<i>Ueli</i>	<i>3. März</i>	<i>1955 65</i>
<i>Aeschlimann</i>	<i>Gottfried</i>	<i>4. März</i>	<i>1955 65</i>
<i>Minder</i>	<i>Hansruedi</i>	<i>6. März</i>	<i>1935 85</i>
<i>Ingold-Leuenberger</i>	<i>Ruth</i>	<i>12. März</i>	<i>1955 65</i>
<i>Stampfli</i>	<i>Bernhard</i>	<i>14. März</i>	<i>1960 60</i>
<i>Bögli</i>	<i>Ernst</i>	<i>6. Mai</i>	<i>1935 85</i>
<i>Kuhn</i>	<i>Stefanie</i>	<i>23. Mai</i>	<i>1990 30</i>
<i>Ramel</i>	<i>Armin</i>	<i>30. Mai</i>	<i>1950 70</i>
<i>Ingold</i>	<i>Hans</i>	<i>14. Juni</i>	<i>1940 80</i>
<i>Weber</i>	<i>Christian</i>	<i>15. Juni</i>	<i>1990 30</i>
<i>Leuenberger</i>	<i>Hans</i>	<i>7. Juli</i>	<i>1960 60</i>
<i>Schreiber</i>	<i>Rudolf</i>	<i>7. Juli</i>	<i>1945 75</i>
<i>Uebersaw</i>	<i>Max</i>	<i>10. Juli</i>	<i>1935 85</i>
<i>Reinmann</i>	<i>Monika</i>	<i>10. August</i>	<i>1990 30</i>
<i>Howald</i>	<i>René</i>	<i>20. August</i>	<i>1960 60</i>
<i>Ingold</i>	<i>Max</i>	<i>13. Oktober</i>	<i>1950 70</i>
<i>Stauffer</i>	<i>Doris</i>	<i>20. November</i>	<i>1955 65</i>
<i>Ingold</i>	<i>Eva</i>	<i>10. Dezember</i>	<i>1990 30</i>

Frauenturnverein Inkwil

Präsidentin:	Kathrin Caset, Reckenbergstr. 23, 3360 Herzogenbuchsee	062 961 37 76
Vize-Präsidentin:	Dori Blatter, Langenthalstrasse 8, 3367 Thörigen	062 961 36 65
Sekretärin:	Therese Bühler, Berkenstrasse 15, 3373 Heimenhausen	062 961 29 63
Kassierin:	Elisabeth Menzi, Niederrönzstrasse 16, 3375 Inkwil	062 961 35 08
Leiterin:	Elsbeth Oestreich, Amelie Moser-Str. 14, 3360 H'buchsee	062 961 41 15
Materialverwalterin:	Alice Sommer, Mattacker, 3373 Heimenhausen	062 961 49 60
Beisitzerin:	Anna Hubacher, Bodackerweg 44, 3372 Wanzwil	062 961 59 34
Redaktorin:	Anna Hubacher, Bodackerweg 44, 3372 Wanzwil	062 961 59 34
Bankkonto:	UBS, Filiale Herzogenbuchsee, Kto. 235-596741.M1Y	

Blick für Kleinigkeiten

Die meisten Menschen wissen gar nicht,
wie schön die Welt ist und wie viel Pracht in
den kleinsten Dingen, in irgendeiner Blume,
einem Stein, einer Baumrinde oder einem
Birkenblatt sich offenbart. Die erwachsenen
Menschen, die Geschäfte und Sorgen haben
und sich mit lauter Kleinigkeiten quälen,
verlieren allmählich ganz den Blick
für diese Reichtümer, welche die Kinder,
wenn sie aufmerksam und gut sind,
bald bemerken und mit dem ganzen
Herzen lieben.

Rainer Maria Rilke

In dieser sehr aussergewöhnlichen Zeit lernen wir wieder auf Kleinigkeiten zu achten. Wie ruhig es ist, wie klar der Himmel, wie schön die Vögel pfeifen, wie wunderbar sich der Frühling präsentiert. Wenn nur die Sorge mit dem Virus nicht wäre! Was wir wohl aus dieser Zeit lernen werden? Ich hoffe, dass der Mensch lernfähig ist und sich jeder an der eigenen Nase nimmt und sich sein Leben überdenkt. Dann wird es gut für uns und unsere Nachkommen. Das ist meine grosse Hoffnung für die Zukunft.

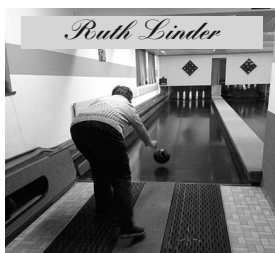
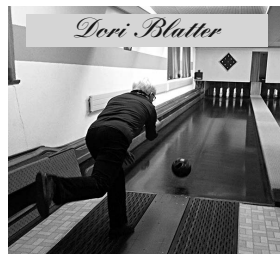
Kurz vor der Krise trafen sich 13 Turnerinnen in Bützberg beim Kegeln. Voller Ehrgeiz und Elan wurden die Kugeln auf die Kegel geworfen. Dabei war Rosmarie Schreiber die Beste, vor Therese Bühler und Elsbeth Oestereich. Alle die dieses Spiel verbessern wollen, hier einige Tipps:

Richtig kegeln und Anfängerfehler vermeiden – Tipps zur Technik für Anfänger

Ohne die richtige Technik ist es – vor allem für den Anfänger – nicht möglich, viele, geschweige denn alle Kegel umzulegen. Daher ist es wichtig, sich zu Beginn mit dem Spiel vertraut zu machen, um einen optimalen Wurf vollziehen zu können.

1. *In der Grundstellung des Kegeln stehen Sie parallel zur Aufsatzbohle, also dem Mittelstreifen der Anlaufbahn. Halten Sie die Kugel mit beiden Händen vor sich in Hüfthöhe. Die Kugel liegt in Ihren Handinnenflächen, Ihre Daumen zeigen nach vorne. Diese Technik gilt als die Konzentrationsphase beim Kegeln. Tipp: Fixieren Sie dabei den Punkt, auf dem ein optimaler Lauf der Kugel ansetzen sollte.*

2. Im nächsten Schritt des Kegeln setzt der Auftakt ein. Dabei heben Sie den Spielarm, leicht unterstützt von Ihrem zweiten Arm, leicht an. Der Auftakt erfolgt, leicht zur Seite, so, dass der Arm im nächsten Schritt nach hinten pendeln kann. Mit dieser Technik des Auftakts beginnt der Keger also die Pendelbewegung, außerdem gleichen Sie dadurch Arm- und Beinbewegung aneinander an. Ein Anfänger tut sich womöglich noch etwas schwer mit dem strengen Ablauf des Kegeln.
3. Nun beginnen Sie mit der Schrittfolge. Ein Tipp hierzu ist: Versteifen Sie sich nicht auf diese, denn der Ablauf soll natürlich und flüssig sein. Die Schrittfolge sollte klein, mittel und groß sein. Dadurch bauen Sie die nötige Energie für den Wurf auf. Mit dem ersten Schritt schwingen Sie den Spielarm nach hinten und erreichen im zweiten Schritt den höchsten Punkt. Im dritten, dem Ausfallschritt, schwingen Sie den Arm zurück und lassen die Kugel laufen.
4. Als Anfänger des Kegeln sollten Sie darauf achten, beim ersten Schritt den unterstützenden Arm als Stabilisierung mitzuführen. Halten Sie Ihr Handgelenk stets durchgestreckt. Beim Abwurf, während des Ausfallschritts, befinden Sie sich mit Ihrem Oberkörper am tiefsten Punkt. Dabei spreizen Sie Ihre Beine auseinander, Ihr vorderes Bein jedoch ist angewinkelt.
5. Beachten Sie als Kegel-Anfänger, dass auch die richtige Abwurftechnik beim Kegeln entscheidend ist. Fixieren Sie während dem Kugelaufsetzen den Punkt, über den der Kugellauf beginnen soll. Senken Sie dabei die Schulter nicht ab, Sie müssen sich mit Ihrem Oberkörper so tief befinden, dass dies nicht mehr nötig ist. Machen Sie nach dem Abwurf unbedingt einen Abgangsschritt. Mit diesem fangen Sie gewissermassen die überflüssige Energie ab und nehmen die Belastung des Kegeln von Ihrem Fußgelenk. Mit all diesen Tricks und mit gewisser Übung wird im nächsten Jahr noch besser gekegelt!



Von Therese Bühler erhielt ich folgenden Bericht:

Mein Corona-Tagebuch

Am 24. Februar 2020 reisen wir noch frisch-fröhlich mit dem Coop-Billet durch die halbe Schweiz, als am Abend der erste Coronafall im Tessin gemeldet wird. Dann geht's plötzlich schnell: Im Turnen (letztem vor dem «Lockdown») sind wir schon nur 9, kein Händeschütteln, nichts paarweise. Schon am 14. März wissen wir, dass es vorläufig vorbei ist mit Turnen (Schulen zu).

Am Montag decken wir uns mit Bodenplatten ein, damit wir im Falle einer Ausgangssperre Arbeit haben. Traurig, schon am 17. März 0.00 h ist's soweit: Alle Nonfood-Läden zu, nur noch fürs Nötigste dürfen die Risikogruppen aus dem Haus. Das obligate Kaffeetreffen beim Beck müssen wir auf die Bank vor der Bäckerei auf Distanz verlegen. Scheisse, wir haben noch keine Schrauben für den Gartenzaun und der wäre überfällig. Private bekommen nur noch unter der Hand Material. Ja wie lange darf ich wohl noch zum Beck ohne schlechtes Gewissen? Im Fernsehen kommt nur noch Corona. Es ist halt doch wie ein kalter Krieg! Mobilmachung! Keine Konfirmation, keine Landfrauen-HV usw. Da muss ich eben eine Runde «grännen»! Nicht einmal mehr walken dürfen wir! Und das neue Brüggli können wir nicht einweihen! Uh, dafür räume ich die Schränke auf, mache den verfrühten Frühlingsputz, und der neue Gartenhag sticht einem grad ins Auge! Jetzt kommt der neue Küchenboden an die Reihe. Ein toller Aufsteller bringt die Landi: anstatt die Blumen zu kompostieren, verteilen sie sie den Kunden, bravo! Und stellt euch vor, auch ohne Greta wird die Luft sauberer und das Wasser in Venedig ist auch schon besser, die Chinesen sehen auf einmal den (blauen?) Himmel. Langsam resigniere ich, aber die Sommerzeit kann mir vorläufig ins F... blasen. Ich stelle dann um, wenn ich will! Schon wieder erlebe ich eine Abfuhr: Kein Sprachcafé. Da muss ich mit meinem Bruder meine Englischkenntnisse telefonisch anwenden! Es gibt noch «Highlights», z.B. der Supermond und am Morgen ein prächtiger Sonnenaufgang dazu!

Weil wir noch raus dürfen, wollen wir die prachtvolle Blust der Baselbieter Kirschbäume wandernd entdecken. Am Abend wieder der nächste Dämpfer: Nochmals eine Woche länger Stillstand! Und unsere Camperferien im Oesterreichischen zu meinem 84jährigen Kindermädchen vor 65 Jahren (sie hat schon 3 x telefoniert, wann wir wohl endlich kommen dürfen)? Sogar die Migros hat's auf uns Ältere abgesehen, keine Seniorenhilbi mehr bis Ende Juli. Ausgerechnet jetzt steigt unser Computer aus, nur weil er sich auch geweigert hat, auf Sommerzeit umzustellen resp. gerade auf 2040 geschneit ist. Gut, das Windows 7 wird auch nicht mehr unterstützt. Aber Herr Müller liefert Abhilfe, stellt ein neues Gerät hin, eilt heim und erklärt Hubert (nicht mir!) alles telefonisch. Damit ist Hubert wieder beschäftigt. Ich schreibe dafür div. Karten für Freud und Leid (von Hand natürlich). Die wichtigste Karte ist für Weber Doras 80. Geburtstag! Happy Birthday vo aune Turner/Inne! Weiter geht's mit Huberts «to do-Liste»: Traktorfelgen spritzen wegen ein paar Rostflecken! Derweil vergnüge ich mich mit meinem iPhone, lerne sogar Video-Anrufe zu tätigen, nun darf ich nicht mehr für eine längere Sitzung aufs Häuschen. Langsam beginnt sich das Leben zu normalisieren mit dem nötigen Abstand und wir freuen uns alle wieder aufs Turnen! Was haben wir gelernt aus dieser Krise? Ömu huufe änglisch Usdrück!

Therese Bühler

Nun wünsche ich der ganzen Turnerschar einen guten Sommer, achtet auf die vielen schönen Kleinigkeiten und habet Sorg zu euch!

Anna Hubacher