Zeitschrift für das Turnen mit den Mitteilungen des Österreichischen Turnerbunds

UNSER TURNEN

DURCH CORONA WENIGER BEWEGUNG

BRAIN GYM

FROMM • FRÖHLICH • FREI • FRISCH

FEBRUAR – Hornung 2021

ABVERKAUF

Jetzt zugreifen!

Solange der Vorrat reicht!

Softshelljacke m/o. Kapuze

Damen S-XXL
Herren S-XXXL **50,-**

Kinder 10-12 **40,-**

Einzelgrößen aus der Erima-Kollektion 2018

Alle Größen, Preise und individueller Druck auf Anfrage!

Magnesium

1 Karton **14,-**

ab 3 Karton **12,-**

Turnfest Hocker

3,-

Sonnenbrille

weiss oder blau

3,-

Medaille

1,-

Moreau Shirt *

20,-

Moreau Hose *

15,-

60,-

Moreau * Trainingsanzug

Damen: XS - XL
Herren: S - XXL

Gymnastikhose *

kurz, dunkelblau
Gr.: 128, 140, 152, 176

8,-

T-Shirt *

blau mit aufgeflocktem ÖTB-Zeichen
Gr.: 36, 38, 40, 42, 44

15,-

Gymnastikhose *

3/4 lang, dunkelblau
Gr. L, XL

15,-

* nur noch Einzelgrößen vorhanden

Bestellungen & Informationen unter:

ÖTB Bundesgeschäftsstelle
Linzerstraße 80a
4050 Traun

Tel & Fax: 07229 / 65 224
Email: gst@oetb.at
Homepage: www.oetb.at

S.4 Verschiedenes
Kolumne Paul Käferböck, Turnerapotheke – Schwarzer Senf; Weihnachtsspenden Teil 2

S.6 Verschiedenes
Warum wir uns mehr bewegen müssen! Studie belegt: Menschen bewegen sich durch Corona weniger!

S.9 Bundesjugend
Neuer Bundesjugendwart Rainer Schwertführer

S.10 Turnakademie
Brain Gym Teil2

S.14 Brauchtum
Februar - Hornung

S.16 Vereinsnachrichten

Titelbild:
ÖTB Archiv

Offenlegung i. S. des Art. 1, § 25 MedienG und Impressum Unser ÖTB-Turnen. Bundesturnzeitung des ÖTB. Blattlinie: Zeitschrift für das Turnen und Verbands- und Vereinsmitteilungen des ÖTB. Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Österreichischer Turnerbund (ÖTB). Vorstand: Peter Ritter, Bundesobmann; Karin Nessizius, 1. Bundesobmann-Stellvertreterin; Roland Tulzer, Bundeswart für Diet- und Kulturwesen; Jürgen Rieger, Bundessäckelwart; Michael Bachmayer, Bundesturnwart; Rainer Schwertführer, Bundesjugendwart. Für den Inhalt verantwortlich: Bundesobmann Peter Ritter; Schriftleitung: Viktoria E. Dorfner; Anschrift von Schriftleitung, Sekretariat und Bundesvorstand: ÖTB-Bundesgeschäftsstelle, 4050 Traun, Linzer Straße 80a. Tel.:07229/65224, Fax: 07229/65224-4, E-Mail: btz@oetb.at, Internet: http://www.oetb.at. Druck: Friedrich VDV Gmbh & Co KG, Zamenhofstr. 43–45, 4020 Linz. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen die Meinung des Verfassers dar und müssen sich nicht mit jener des ÖTB decken. Personenbezogene Bezeichnungen wie z. B. »Turner« umfassen Männer und Frauen bzw. Knaben und Mädchen gleichermaßen

VORWORT

Peter Hametner
Bundesgeschäftsführer

BLEIB IM VEREIN

„Bleib im Verein, denn der braucht dich jetzt! Bitte habe Verständnis für abgesagte Trainings, Veranstaltungen, Treffen, usw. Wir bitten dich, deinen Mitgliedsbeitrag weiter zu bezahlen und deinem Verein treu zu bleiben. Nur gemeinsam meistern wir diese Krise erfolgreich! Vielen Dank für deine Mithilfe.“

Die Coronakrise ist eine enorme Herausforderung für unser gesamtes Land, für den gesamten Sportsektor und unseren ÖTB. Der ÖTB ist seit jeher eine unverzichtbare Grundsäule unserer Gesellschaft, die auch ein positives Miteinander und die Gemeinschaft fördert.

Obwohl der Sport in den Vereinen großteils eingestellt ist, oder auf eine andere Art stattfindet, müssen die Vereine weiterhin für ihren Fortbetrieb aufkommen. Gerade jetzt ist es daher wichtig, dass die Mitglieder ihre Vereine unterstützen und ihnen treu und solidarisch gegenüber bleiben.

Ich appelliere daher an euch, Mitglied zu bleiben und weiterhin den Mitgliedsbeitrag zu bezahlen, zumal dieser in der Regel insbesondere dazu dient, die laufenden Kosten des Vereinsbetriebs zu decken. Die Mitgliedsbeiträge sind meist knapp kalkuliert und berücksichtigen Kosten, die ganzjährig anfallen wie zum Beispiel Verbandsabgaben und Versicherungsbeiträge.

Nach dieser schwierigen Zeit werden unsere Vereine sicher wieder im vollen Umfang für euch Mitglieder da sein. Und auch währenddessen finden viele Aktivitäten über die neuen Medien statt.

Wir haben nicht ohne Grund den ÖTB als unsere Gemeinschaft gewählt.

Geben wir unserem ÖTB weiterhin eine Zukunft und lasst uns gemeinsam dieser Krise trotzen!

Gut Heil

KOLUMNE

PAUL KÄFERBÖCK

Kommunikation und Akzeptanz

„Das ist geil. Alter, der Scheiß bringt! Musst App downloaden! Darf ich Stift? Bis Semesterferien ist homeschooling. Online classes sind auf Youtube live möglich.“
Sprachen sind faszinierend. Sie ändern sich, entwickeln sich oder verschwinden gänzlich. Genau wie die dazugehörige Kultur. Am besten ist das bei Kindern oder Jugendlichen zu beobachten. Je nachdem, wie gefestigt sie sind, welchen Sport sie machen oder welche Klassenkollegen sie haben, entwickeln sie ihre eigene Sprache, ja sogar ihre eigene kleine Kultur innerhalb ihres Freundeskreises. Dort wird meistens Wert auf Neues gelegt. Dass das meiste interessante Neue mit Anglizismen verbunden ist, liegt wohl an der gewählten Weltsprache Englisch.
Wenn wir jemanden treffen, der schon viel erreicht hat, der eine hohe Position innehat oder einfach ein Respekt forderndes Auftreten hat, dann fangen wir automatisch an „schön“ zu sprechen. Wir verzichten auf derbe Ausdrücke und versuchen, dieser Person zu gefallen, wir geben uns von unserer besten Seite. Einer Person, der wir egal sind, zeigen wir die kalte Schulter. Kinder und Jugendliche lernen das sehr schnell und machen es nur zu gerne nach. Aber das ist falsch. Eine Person, die kein Interesse an unserer Person hat, hat dennoch Respekt verdient, nämlich diesen „grundsätzlichen Respekt“. Auch wenn wir diese Person hassen, nicht einer Meinung sind oder nichts mit ihr zu tun haben (wollen). Das fällt oft sehr schwer, vor allem von (älteren) Erwachsenen zu Jugendlichen. Liegt vermutlich an den krassen kulturellen Unterschieden, die keiner wahrhaben bzw. akzeptieren will.
Um jemanden für seine Sache zu gewinnen ist es aber unbedingt nötig, das Gegenüber zu verstehen UND zu akzeptieren. Wir vom ÖTB haben eine Kultur zu bewahren, werden aber aussterben, wenn wir nicht nach außen hin kommunizieren können. Wir müssen uns der Sprache und Kultur bedienen, die außerhalb vom ÖTB gesprochen wird. Nur so respektieren wir jene, die wir ansprechen wollen. Das bedeutet NICHT, unsere Werte aufzugeben, sondern dass wir unsere Werte in deren Sprache vermitteln müssen, um sie zu gewinnen. Und für mich persönlich heißt das, dass ich englische Wörter verwende, neue Technologien benutze und in ihrer Sprache rede, SOLANGE es keine Turneinheit ist. In der Turnstunde selbst ist es sehr wichtig die Werte zu vermitteln und den Kindern und Jugendlichen UNSERE Sprache beizubringen. Wo, wenn nicht dort, wer, wenn nicht der vertraute und akzeptierte Vorturner?

Gut Heil!
Paul Käferböck

WEIHNACHTSSPENDEN 2020

10€: Glawischnig Johann; Locnikar Margaretha; Kerschbaumer Astrid; Radic Violeta; Schwaifer Gerda; Marchetti Elfriede; Reizl Anneliese; Beham Hilde; Fam. Amoser; Samwald Johann; Fam. Prandstötter; Koch Theresia; Tretsch Helene; Fam. Waniek; Hofmann Gerda; Walchhofer Renate; Hauer Regina; Marehard Ingeburg; Parzer Anton; Fam. Kvas; Krizan Stefanie; Fam. Fuger;

15€: Bearzi Karl; Freudenberger Gerhild; Müller Brigitta; Kienberger Hedwig; Elixhauser Rosemarie; Fam. Ganzel;

19€: Steffanides Wolfgang;

20€: Turba Klaus; Atzmanninger Edeltrude; Fam. Haslinger; Deutschmann Brigitte; Kainz Ernst; Thianich-Winkler Irmtraud; Weber Hermann; Winter Margaretha; Klaff Inger Raphael; Griebl Helmut; N und R Rongits GesnbR; Hiebl Walther; Fam. Hofer; Cesar-Riutz Siegfried; Fam. Ziller; Fam. Gerstel; Klima Josef; Fam. Wöll; Fam. Lindenbauer; Kuich Werner; Weiss Herta; Zsitek Herma; Nedjelik Hildegard; Haboeck Herwig; Grozschädl Elfriede; Rieger Gerfried; Kowarik Helmut; Höfer August; Lettner Wolfgang; Fam. Schöttner; Berger Brigitte; Kubasta Gernot;

25€: Lederer Reinhard; Exner Wilfried; Roth Christian

30€: Fam. Bauer; Steinberger Hans; Fam. Vonderlind; Bauer Birgit; Hofer Irmhild; Schober Eveline; Schedlbauer Wilhelm, Essler Erik; Stecher Franz; Fam. Wessiak; Fam. Zimmermann; Fam. Pokorny; Klaubauf Maria; Micko Liane; Herr Wolfgang

40€: Knopf Walter; Franz Othmar; ISW-EU; Fam. Amon

50€: Schutting Heimo, Kautz Hartmut; Pichler Walter; Fam. Hofstötter; Ablasser Christine; Dessovic Rolf Dieter; Klinzer Manfred Wrana Eduard; Brandt Anton; Gamperl Waltraut; Horvath Aloisia; Reichenfelser Johann; Fam. Pummerer; Peroutka Günther; Fam. Winter; Kirchhofer Walter;

70€: Hofmann Karl

100€: Gschladt Peter; Fam. Kroneis; Nebenführ Elke; Haubenberger Gottfried; Fam. Rieger; Fam. Geiger; Cernajsek Tillfried; Galler Walter

bezahlte Anzeige

TURNER-APOTHEKE

Mag. pham. Dr. Ulla Kassegger
Turnverein »Jahn« Gratwein

SCHWARZER SENF

Schwarzer Senf, lateinisch **Brassica nigra L.**, gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae). Er ist im **Mittelmeergebiet** beheimatet und wird seit Menschengedenken kultiviert, um als Heil- und Nutzpflanze genutzt zu werden. So würzten schon die alten Römer gern ihren Wein damit.

Von volksmedizinischer Bedeutung sind die **Senfsamen (Semen Sinapis nigrae)**. Deren Hauptinhaltsstoffe sind mit bis zu 30 % fette Öle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und Glucosinolate. Dabei handelt es sich um scharfe Senföle. So kann sich die Pflanze durch das mit 1 % enthaltene Sinigrin vor Fressfeinden schützen. Daneben findet man auch Flavonoide, phenolische Verbindungen, Proteine und Schleimstoffe.

Die heilsame Schärfe

Die Senfsamen sind an sich **geruchlos**. Erst beim Zerreiben mit Wasser oder Zerkauen werden diese gespalten und es entstehen die Allylsenföle mit ihrem charakteristischen Duft.

Anwendung finden die Senfsamen aufgrund der stark **hautreizenden** und damit **durchblutungsfördernden**, aber auch **bakteriostatischen Wirkung**. Äußerlich werden sie als Senfwickel zur Entzündungshemmung und Schmerzstillung eingesetzt. Dabei wird Senfmehl mit lauwarmem Wasser zu einem dicken Brei verrührt und auf die Haut aufgestrichen. Beliebt sind auch Voll- und Fußbäder sowie Salben und Einreibungen bei chronisch degenerativen Gelenkserkrankungen, Weichteilrheuma, auch Fibromyalgie genannt, und bei Nervenentzündungen.

Die reifen und getrockneten Samen werden in der heimischen, aber vor allem in der indischen Küche als **Gewürz** verwendet, denn beim Kochen verlieren diese ihre Schärfe.

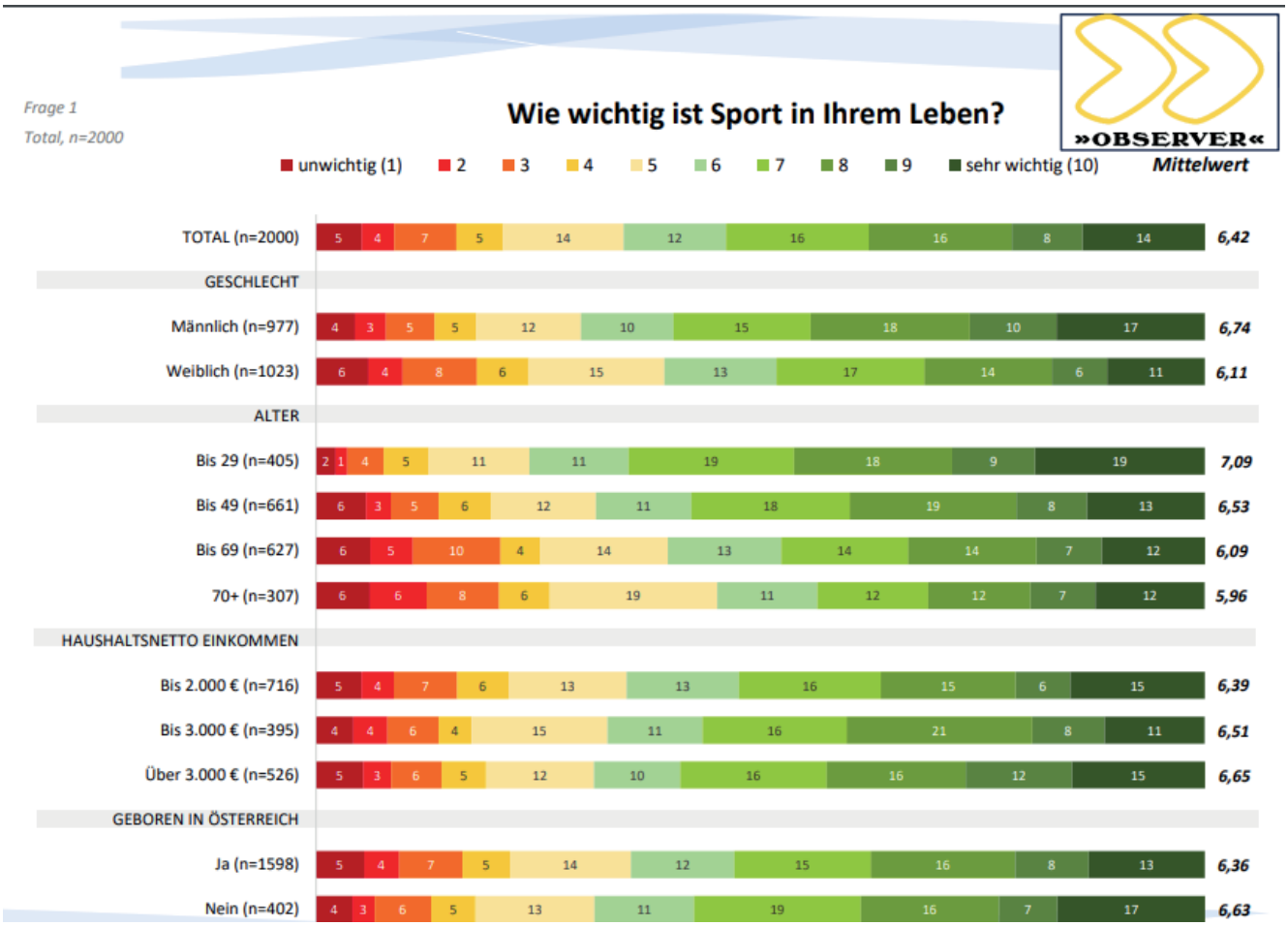
WARUM WIR UNS MEHR BEWEGEN MÜSSEN!

STUDIE BELEGT: MENSCHEN BEWEGEN SICH DURCH CORONA WENIGER!

Die Corona-Pandemie hat Osterreichs Sport-Community stark zugesetzt. Wie sehr, zeigt nun eine umfassende - von Sport Austria unterstützte - **Studie „aktives Sportverhalten und passiver Sportkonsum“** durch die OBSERVER Brand Intelligence GmbH.

Rückläufiger Aktivitätslevel!

Die sportliche Aktivität hat sich insgesamt über alle Altersgruppen verschlechtert. Im Beobachtungszeitraum (Oktober 2020 noch vor dem 2. Lockdown) haben knapp ein Drittel der Befragten (28 %) weniger Sport betrieben als zuvor! Das Sport- und Freizeitverhalten hat sich also durch Lockdown-Erfahrungen und die weiteren tatsächlichen und empfundenen Einschränkungen massiv verändert. Bemerkenswert ist, dass Frauen ihre sportliche Aktivität signifikant ausgebaut haben: 22 % gaben an, mehr Sport aktiv betrieben zu haben, während dies bei nur 17 % der Männer der Fall war. Auffallend: Mehr als doppelt so viele über 70-Jährige haben sich weniger bewegt als unter 29-Jährige mehr Sport betrieben haben. Ein interessantes Ergebnis gibt es auch beim medialen Sport-Konsum: Während Sport im TV um 10 % mehr konsumiert wurde, hat der Sport-Streamingbereich um 9 % Punkte abgenommen. Dieser ist vor allem für kleinere Sportarten von größerer Bedeutung. Weniger überraschend: Sportveranstaltungen wurden von den Befragten um 59% seltener besucht als in Vorkrisenzeiten.



Rückläufige Wertschöpfung!

(SPORTUNION/SportsEconAustria)

Mit einem Wertschöpfungs-Minus von mindestens 30 Prozent im Jahr 2020 wird der durch das Corona-Virus verursachte Schaden in der Sportwirtschaft knapp viermal höher als in der Gesamtwirtschaft ausfallen! Insgesamt stehen rund 90.000 Arbeitsplätze (indirekt 300.000) im gesamten Netzwerk Sport auf dem Spiel. Für 3 von 4 Vereinen spiegelt sich die Pandemie in reduzierten Einnahmen wider, für mehr als jeden zweiten Verein bedeutet das, dass auch die Ausgaben unmittelbar reduziert werden müssen. Insgesamt wird der Schaden – allein bei den Vereinen – bei mindestens 175 Mio. Euro liegen.

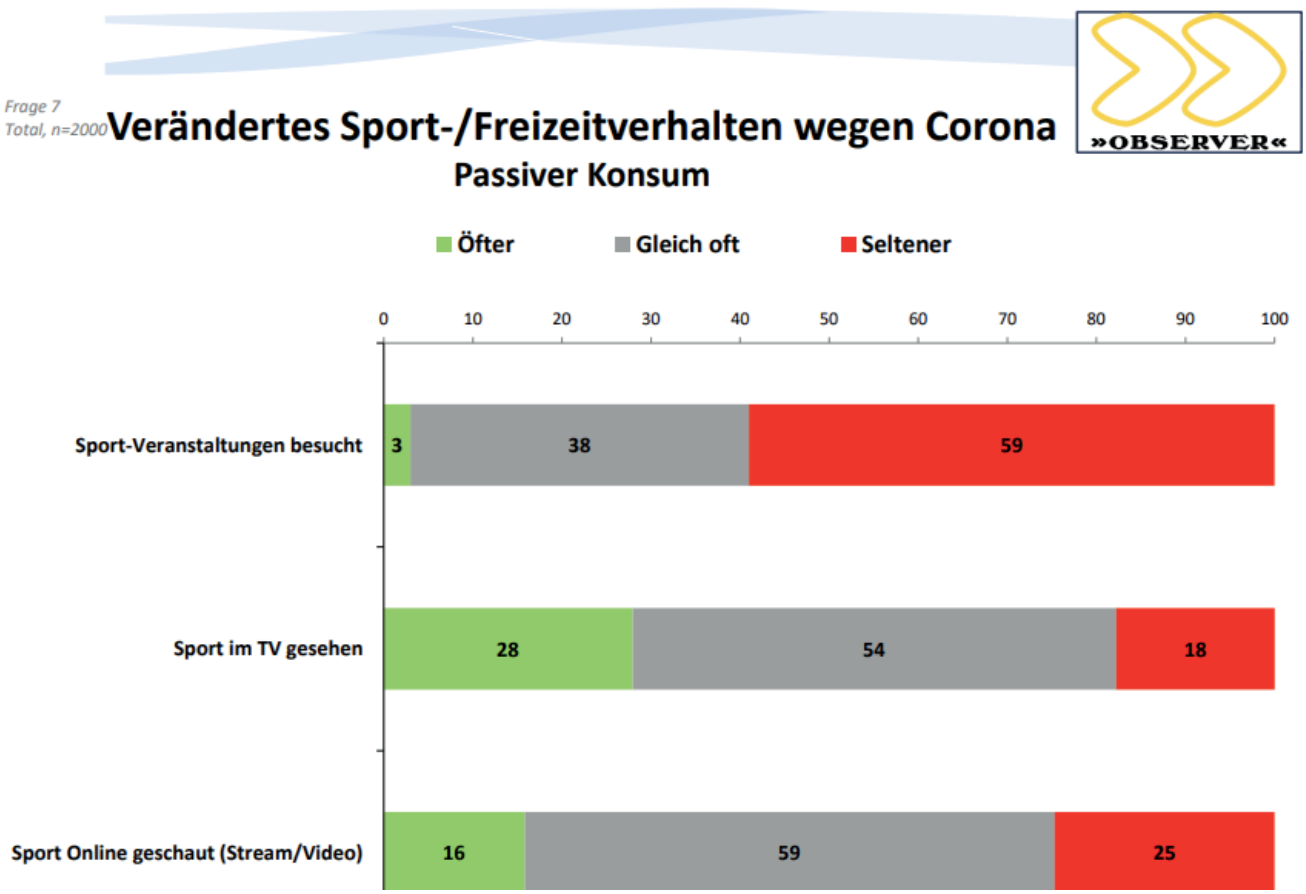
Was getan wird und noch getan werden muss!

Anfang Juli wurden die Richtlinien dafür geschaffen, dass gemeinnützige Sportorganisationen (Vereine, Verbände) im Rahmen des NPO-Fonds Unterstützungsleistungen beantragen können. Eine wichtige Unterstützungsmaßnahme, die am vergangenen Donnerstag von der Regierung verlängert und verbessert wurde. Der Struktursicherungsbeitrag für das 4. Quartal 2020 liegt nun bei 7% der Jahreseinnahmen von 2019 (maximal 90.000 Euro). Das entspricht einer De-facto-Verdoppelung der bisherigen Leistung. Zusätzlich wurde ein großer Wunsch des organisierten Sports erfüllt: Für die Zeit des Lockdowns erhalten Österreichs gemeinnützige 15.000 Sportvereine einen „Lockdown-Zuschuss“, vergleichbar mit dem Umsatzersatz, den Wirtschaftsbetriebe bekommen. Bis jetzt haben 4259 Sportvereine (ohne Profiligen, für sie sind 35 Mio reserviert) 45,2 Millionen Euro zugesagt bekommen, 38,9 Millionen wurden inzwischen ausbezahlt. Das sind 30 % der Gesamtauszahlungen aus dem NPO-Fonds. Um die Vielfalt der österreichischen Sportkultur bewahren zu können, benötigt der Sport solange finanzielle Unterstützung, solange Einschränkungen bestehen.

Darum müssen wir uns mehr bewegen!

(Zahlen SportsEconAustria)

Wie wichtig ein gut funktionierender Breiten- und Spitzensport



für Österreichs Volkswirtschaft ist, zeigen zwei Kennzahlen: Mit einem Anteil von 5,75% wird im Netzwerk Sport ein Wertschöpfungsbeitrag erwirtschaftet, der mit jenem der Bauwirtschaft und des Tourismus vergleichbar ist. Jeder 14. Arbeitsplatz wird derzeit unmittelbar oder mittelbar durch die Sportbranche abgesichert. Außerdem ist der Sport mit 7,1 Mrd. an fiskalischen Abgaben für 3,7% der staatlichen Einnahmen verantwortlich. Im Gesundheitsbereich ersparen Sport und Bewegung dem Staat in Normalzeiten jährlich rund 530 Millionen Euro, Unfallkosten bereits abgezogen. Und dies, obwohl die Bewegungshäufigkeit der Bevölkerung noch stark ausbaufähig wäre: denn bereits vor der Krise haben sich 30 Prozent der ÖsterreicherInnen nicht ausreichend bewegt, waren außerdem 30 Prozent der Kinder fettleibig und adipös. Würden sich nur 10% der Bevölkerung mehr bewegen, kämen weitere 100 Millionen Ersparnis pro Jahr dazu. Da die Observer-Studie aber zeigt, dass sich krisenbedingt rund 28 % weniger bewegen, muss hier stark gegengesteuert werden. Aus Zahlen der Statistik Austria ist abzuleiten, dass in Österreich schon jetzt pro Jahr rund 7800 Menschen an den Folgen von Bewegungsmangel sterben. Nun kommen noch die Folgen des Lockdowns dazu... Vom Berufsverband Österreichischer Internisten wissen wir, dass sich der Gesundheitszustand der österreichischen Bevölkerung im 1. Lockdown durch Bewegungsmangel verschlechtert hat und bei vielen Körpergewicht, Blutzucker und Blutdruck gestiegen sind. Deshalb ist es so wichtig, das umfangreiche Angebot der 15.000 Sportvereine – sobald es die Infektionszahlen zulassen – rasch wieder hochzufahren.

Die Observer-Studie im Detail findet ihr unter folgenden Link:

https://www.sportaustria.at/fileadmin/Inhalte/Dokumente/Corona-Sport-Studie_Sport_Austria-Observer.pdf

Weitere Informationen zum Coronavirus sowie Fragen & Antworten findet ihr auf der Website: https://www.sportaustria.at/corona

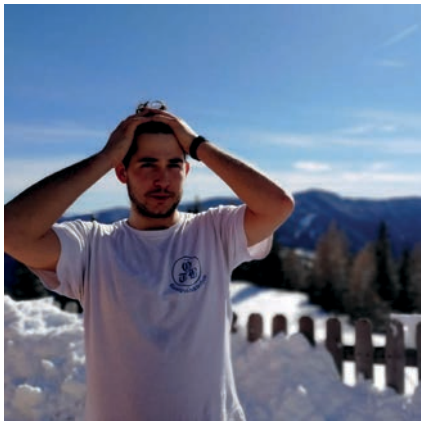
Quelle: Sportaustria

Bilder: https://www.sportaustria.at/fileadmin/Inhalte/Dokumente/Corona-Sport-Studie_Sport_Austria-Observer.pdf

RAINER SCHWERTFÜHRER

UNSER NEUER BUNDESJUGENDWART

1992 in Gumpoldskirchen geboren, kam ich schon sehr früh zum Verein. Zwischendurch versuchte ich es mit dem runden Leder, jedoch konnte mich dieser Sport nicht überzeugen. Nach dem Abbruch meiner Fußballkarriere mit 8 Jahren zog es mich wieder zum Turnen. In Windeseile wussten alle Vorturner meinen Namen. Bestimmt, weil ich so ein ruhiges Gemüt hatte und stets die Anweisungen der Vorturner befolgte.



Durch Freunde kam ich zum BUKNALA und lernte die Gemeinschaft des ÖTB besser kennen und vor allem lieben.

Mit 18 Jahren fuhr ich das erste Mal als Vorturner mit und später durfte ich auch als Lagerleiter zum Turnersee. In meinem Heimatverein begann ich mit 16 Jahren vorzuturnen und wurde später Jugendwart.

Vor ca. drei Jahren wurde ich Jugendwart des TG Niederösterreich und gestaltete das Jugendturnfest in Leobersdorf mit. Ein Turnfest, das mir trotz aller Differenzen im Bund zeigte, dass es richtig und wichtig ist, Turnfeste zu veranstalten, um der Jugend unvergessliche Momente zu bescheren.

Die Eindrücke und Erfahrungen, die ich auf den zahlreichen Bergturnfesten, Volkstanzfesten, Sommerlagern, Skikursen und Skitagen, Turnerbällen, Jahnwanderungen, Sonnwendfeiern und Wettkämpfen erleben durfte, treiben mich an.

Genau diese Momente möchte ich auch für die nächsten Generationen erlebbar machen und daher freue ich mich, bundesweit für die Jugend da sein zu dürfen und den ÖTB mitgestalten zu können!

GH Rainer Schwertführer

BRAIN GYM FÜR KINDER TEIL 2

6 EINFACHE BRAIN GYM® ÜBUNGEN

Erden

Diese Übung hilft bei der **Stabilität** und **Koordination**. Sie sorgt für Flexibilität, die für Gleichgewicht, Ganzkörperkoordination und Ausrichtung der Bewegungen erforderlich ist.

- Aufrecht stehen
- Beine etwa eine Beinlänge auseinander
- Hände an die Hüfte
- Kopf und rechter Fuß nach rechts drehen
- Linker Fuß zeigt weiter nach vorne, Rumpf und Becken zeigen ebenfalls nach vorne
- Der Kopf, das beugende Knie sowie der Fuß des gebeugten Beins sind zur Seite gedreht
- Beim Beugen des Knies wird langsam ausgeatmet.
- Das Knie wird bis zur Mitte des rechten Fußes gebeugt.
- Beim Einatmen wieder aufrichten
- Die Bewegung soll mindestens dreimal durchgeführt und dann zur anderen Seite wiederholt werden

Wadenpumpe

Die Oberschenkel- und Wadenmuskulatur neigt dazu, sich zu verkürzen. Diese Übung löst verspannte Muskeln und Sehnen. Anderseits **regt** sie auch die **Blutzirkulation** und den **Lymphfluss** in den Beinen **an**. Bei Stress wird im Gehirn häufig der Sehnenkontrollreflex ausgelöst. Dadurch sind Sehnen und Muskulatur oft verkürzt und angespannt. Dr. Paul Dennison, der Begründer von **Brain Gym®**, hat herausgefunden, dass diese

lernleben.at
die gesundheits-community

Übung durch das Lösen des Reflexes nicht nur den Körper entspannt, sondern auch **Entspannung der Gehirnaktivität bringt und die Fähigkeit fördert**, zu kommunizieren und zu antworten.

- Als Hilfe kann man sich mit den Händen abstützen
- Stellen Sie ein Bein einen Schritt nach hinten und beugen Sie sich leicht nach vorne.
- Die Wirbelsäule und das hintere Bein bilden eine gerade Linie. Der hintere Fuß ist aufgestellt.
- Bei jedem Ausatmen drücken Sie die Ferse des hinteren Fußes ganz nach unten. Dabei wird das Bein optimal gedehnt. Das Gewicht wird auf den hinteren Fuß verlagert.
- Beim Einatmen hebt sich die Ferse des hinteren Fußes. Das Gewicht ist auf dem Fußballen und auf dem vorderen Fuß.
- Wiederholen Sie die Übung einige Male und wechseln Sie nachher das Bein.

Eule

Diese Übung löst **Verspannungen** in **Schulter-** und **Nackenmuskulatur**, die **beim Lesen**, **Schreiben** oder bei **PC-Arbeit** auftreten. Die Eule erhöht die Beweglichkeit des Kopfes und verbessert die Durchblutung und Energiezufuhr zum Gehirn.

- Legen Sie die rechte Hand auf die linke Schulter und drücken den Schultermuskel fest zusammen
- Drehen Sie den Kopf während des Einatmens zur linken Schulter, atmen Sie aus
- Drehen Sie den Kopf während des Einatmens zur rechten Schulter, atmen Sie aus
- Wiederholen Sie die Übung 3-4 Mal mit der rechten Hand auf der linken Schulter
- Dann legen Sie die linke Hand auf die rechte Schuler und wiederholen diese Übung

3 BRAIN GYM® AUGENÜBUNGEN

Wenn die **Augen** nicht funktionieren, können **Informationen nicht korrekt verarbeitet werden**. Das kann eine Ursache für **Lese- und Schreibschwächen** sein. Diese Übungen **helfen**, die Augen zu trainieren.

ERDKNÖPFE

Diese Übung gehört zu den Energieübungen und hilft **uns**, Arbeiten am Schreibtisch konzentriert zu erledigen (nahes Mittelfeld).

- Halten Sie 2 Finger einer Hand an den oberen Schambeinrand (ca. 15 cm unter dem Nabel)
- Halten Sie 2 Finger der anderen Hand ca. 1 cm unterhalb der Unterlippe.
- Bewegen Sie Ihre Augen nach oben und unten – oft hilft es, eine Linie zu fixieren (Türstock, Ecke)
- Wechseln Sie nach ca. 20-30 Sekunden die Hände

GEHIRNKNÖPFE

Diese Übung aktiviert die Beweglichkeit unserer Augen von **rechts nach links**. Gleichzeitig gibt sie uns ein Bewusstsein unserer **Körpermitte** und ein Bewusstsein von **unserer** linken und rechten Körperhälfte.

- Massieren Sie mit dem Daumen und 1-2 Fingern der einen Hand die Punkte Niere 27
- Diese befinden sich unterhalb des Schlüsselbeines, links und rechts des Brustbeines in einer kleinen Vertiefung
- Halten Sie gleichzeitig mit der anderen Hand den Bauchnabel
- Wechseln Sie nach ca. 20-30 Sekunden die Hände

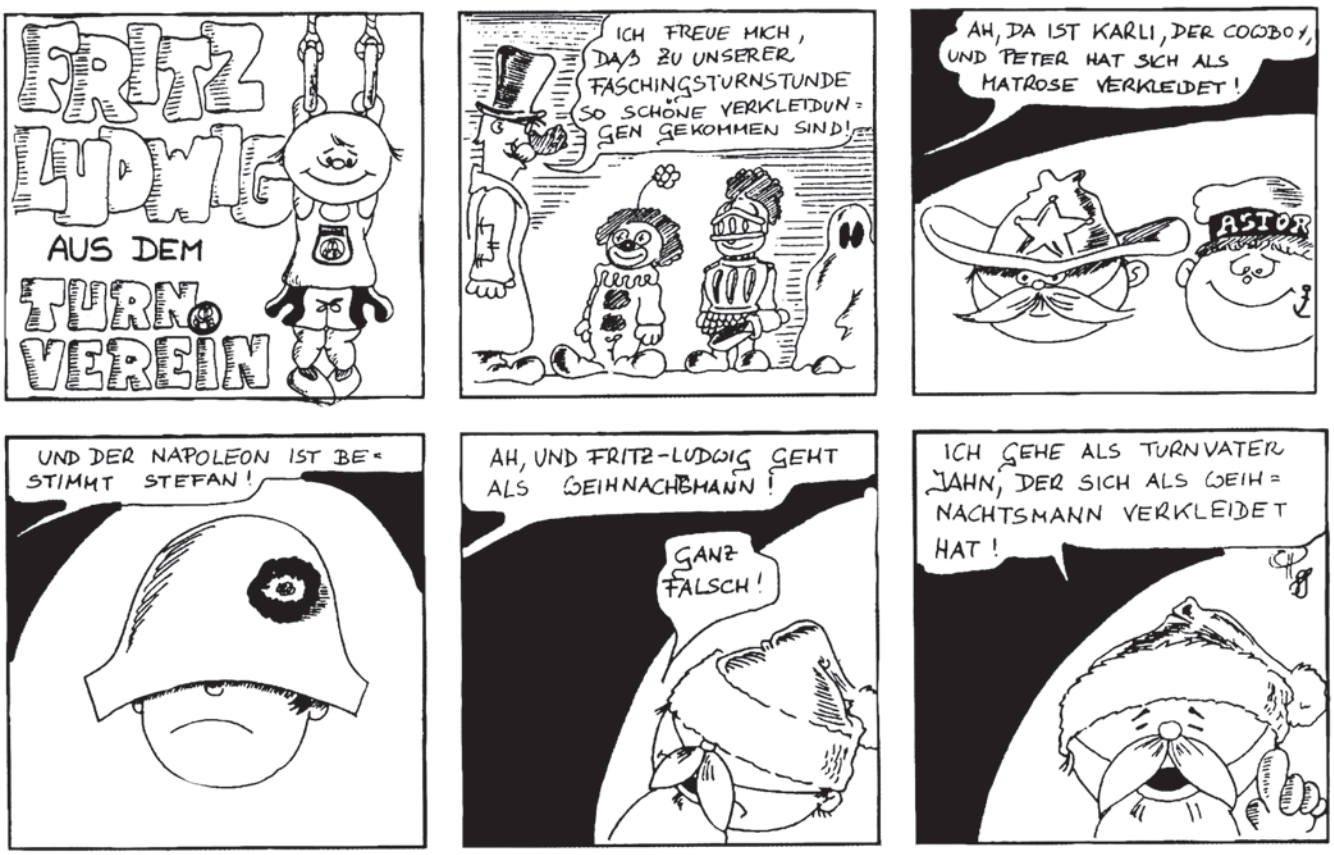
LIEGENDE ACHT

Die Übung integriert das linke und das rechte visuelle Feld (Gesichtsfeld) und stärkt damit die Integration der linken und der rechten Hemisphäre, und das Zusammenspiel der Augen.

- Strecken Sie einen Arm geradeaus nach vorn, den Daumen nach oben
- „Zeichnen“ Sie damit langsam und fließend eine große liegende Acht in die Luft
- Richten Sie Ihren Blick dabei auf den Daumen
- Folgen Sie nur mit Augenbewegungen der gezeichneten Acht
- Beginnen Sie mit der Acht in Augenhöhe auf der Körpermittellinie
- Fahren Sie mit Ihrem Arm zuerst aufwärts hinüber zur linken Seite, dann im Bogen zurück zur Mitte und weiter zur rechten Seite
- Machen Sie 3 komplette Achten mit einer Hand, dann 3 weitere mit der anderen Hand und abschließend 3 mit beiden Händen

Mag. Renate Dietz*

Mag. Renate Dietz ist Kinesiologin & Expertin für Brain Gym® in Niederösterreich. Die Balance zwischen Körper und Geist gilt es zu verbessern.


FRITZ LUDWIG
AUS DEM TURNVEREIN
ICH FREUE MICH, DAß ZU UNSERER FASCHINGSTURNSTUNDE SO SCHÖNE VERKLEIDUNGEN GEKOMMEN SIND!
AH, DA IST KARLI, DER COWBOY, UND PETER HAT SICH ALS MATROSE VERKLEIDET!
ASTOR
UND DER NAPOLEON IST BESTIMMT STEFAN!
AH, UND FRITZ-LUDWIG GEHT ALS WEIHNACHTMANN!
GANZ FALSCH!
ICH GEHE ALS TURNVATER JAHN, DER SICH ALS WEIHNACHTSMANN VERKLEIDET HAT!

bezahlte Anzeige
ICH BIN VORBILD.
KINDER SIND UNSER ABBILD.
ES LIEGT AN UNS ELTERN.
Fam
OÖ Familienkarte
OÖVV
Was Eltern und Erwachsene ihren Kindern vorleben, prägt sie für ihr ganzes Leben.
Im positiven wie im negativen Sinn. Das Familienland Oberösterreich unterstützt Sie
mit vielen Ideen für gemeinsame Aktivitäten und ermäßigten Eintritten.
www.familienkarte.at
/ooe.familienkarte
LAND OBERÖSTERREICH

FEBRUAR

HORNUNG

Der alte Wintergott verschwindet mit dem Weichen der winterlichen Froststarre; das Sonnenlicht siegt über den gefürchteten Kältedrachen mit seinen Qualen, den Fieberdämonen und elbischen Dunstträumen; er hielt die unter der Erde noch weilende jungfräuliche Wachstumskraft gefangen. Fruchtbarkeitssymbole und Funkenfeuer sollen die Erdwärme und Befruchtung beschleunigen. Mit lautem Juhschrei begrüßten der Ackerbauer, Hirte und Viehzüchter das Erscheinen der Frühlings- und Saatzeit, die neues Licht, neue Lebenskraft auch in die Siechenstube fallen lässt, eine Vergöttlichung der Himmelsmächte, deren Verehrung die Germanen schon aus ihrer indogermanischen Heimat mitgebracht hatten und deren Geschenke, vor allem die Gesundheit und Fruchtbarkeit, sie als höchstes Menschenglück schätzen."

Mit diesen Worten hat der bedeutende volkskundliche Forscher Hofrat Dr. M. Höfler in Tölz (Bayern) die Wesenheit der deutschen Vorfrühlings- und Faschingsgebräuche trefflich gekennzeichnet.

Man muss sich diese Einstellung unserer Vorfahren stets vor Augen halten, um die Sitten und Bräuche dieses Zeitabschnittes zu verstehen. Man muss vor allem darüber richtig denken, dass die Wunder der Zeugungs- und Geburtsvorgänge jenen kindlich rein und durchaus natürlich fühlenden Menschen in ganz anderem Licht erschienen, als dies heute meistens der Fall ist: eben wirklich als ein Wunder, dem man mit ergriffener Ehrfurcht, nahte, dass man in tiefer Frömmigkeit anbetend verehrte. Heute ist an die Wiedererweckung so reiner unmenschlicher Auffassung in weitesten Kreisen leider gar nicht zu denken. Ist doch all das, was damals Gottesdienst galt, vielfach zur rohesten „Hetz" entartet.

Gewiss nicht erst heute. Zu schweren Ausgelassenheiten führte schon die Entsittlichung des niederbrechenden Römerreiches in seinen Luperkalien und anderen Frühlingsgebräuchen, die dann ihrerseits auch auf das deutsche Mittelalter nicht ohne Einfluss blieben. Immerhin steht die gesunde Sinnlichkeit der deutschen Fastnacht früher Jahrhunderte immer noch höher über vielen traurig-krankhaften Auswüchsen unserer Tage.
Aus all dem ergibt sich uns die Aufgabe, dass wir bei der Wiederbelebung der Bräuche dieses Zeitabschnittes besonders vorsichtig zu Werke gehen und uns auf solche Sitten beschränken müssen, aus denen das helle Licht der Frühzeit unseres Volkes

auch heute noch freundlich herüberleuchtet.
Zu derartigen Vorfrühlingsfeiern gehören: die Lichtmessbräuche, das Kornaufwecken und Schimmelreiten, der Faschingsmummenschanz, der Schwerttanz, das Pflugziehen (Blochziehen), das Perchtenlaufen und Faschingrennen, das Sommer- und Winterspiel, das Faschingbegraben und andere.

Lichtmessbräuche:

Sie sind, wenngleich heute fast ganz in die Kirche verlegt, ihrem Ursprung nach mit der Wiederkehr lichterer Tage verbunden und mit sehr alten römischen Reinigungs- und Sühnefeiern verwandt, bei denen – wie heute die geweihten Kerzen – Fackeln an das Volk verteilt wurden; dazu sind die Bräuche, besonders im Norden auch z.B. der Dachs in der Lichtmesssonne. Da dieser Tag, der erste helle Frühlingsbote nach der finsteren Julzeit ist, gilt er – wie jeder Beginn eines neuen Jahresabschnittes – allgemein als Lostag und als Termin für Zinse und für Dienstbotenwechsel. Mehrfach hat sich noch das Lichtmesssingen erhalten.

Aperschnalzen und Kornaufwecken:

Jenes ist in Salzburg, dieses in Tirol Brauch. Das **Aperschnalzen** wird in ganz Salzburg vom Dreikönigstag bis Faschingsdienstag geübt. Sieben bis elf Burschen mit kurzstieligen, sechs Meter langen Peitschen aus gedrehten Seilen mit rotseidenen Endquasten, stellen sich in loser Reihe oder in einem weiten Kreis auf freiem Felde auf und knallen im Sechsachteltakt. Die pistolenschussartigen Schallwirkungen sind oft einige Kilometer weit hörbar.

Das **Kornaufwecken** in Tirol ist entweder am Petri Stuhlfeiertag oder am ersten Fastensonntag Brauch. Burschen mit Schellen und Kuhglocken rennen unter Heidenlärm und Gejohle durch Dörfer und Felder und entzünden auf den Äckern hochflammende Reisig- und Strohfeuer.

Schwerttanz:

Der Schwerttanz, wohl der älteste und schönste Vorfrühlingsbrauch, sollte um jeden Preis wiederbelebt werden. Er ist einer der ganz wenigen Bräuche, die uns durch Tacitus unmittelbar aus dem germanischen Altertum beschrieben werden.

Zudem ist er noch im Jahre 1894 in Ebensee und in 1909 in Taufkirchen und noch vor dem Krieg in Obersteier begangen worden, sodass seine Wiederbelebung bei gutem Willen zweifellos möglich wäre.

Auch in Aussee, in Rothenfels bei Oberwölz und am Maxlonmarkt in Niederwölz war er noch um 1850 lebendig und die Form, in der ihn um jene Zeit der große deutsche Altertumsforscher Karl Weinhold aus Obersteier aufgezeichnet hat, zeugt von besonderer Schönheit und von hohem Alter. Da kamen die Bauernburschen und Männer im Mondschein auf einer Waldwiese festlich geschmückt zusammen, in der Rechten ein blankes Schwert, begleitet von einer Schar junger, sonntäglich gekleideter Mädchen, die als Fackelträgerinnen im Kreise Aufstellung nahmen. Ein altes Lied, von der Musik begleitet, eröffnete die malerische Festlichkeit. Dann sprach der Sprecher einen Spruch, den die Schwerttänzer erwiderten und darauf begann der Tanz.

Die Männer umkreisten sich, gingen aufeinander los, wichen zurück und drangen wieder vor, immer nach dem Takte der Musik und der gesungenen Verse die Schwerter schwingend.

Quelle: Sitte und Brauch in Österreich – Viktor von Geramb S. 19 – 23
Fotos: Pixabay

OBERÖSTERREICH

Turn10

Liebe Obleute, liebe Turnwarte, liebe Jugendwarte, liebe Vorturner, das Team Turn10 OÖ hat sich in einer gemeinsamen Sitzung dazu entschlossen, die Wettkämpfe für das Jahr 2021 abzusagen. Aufgrund des nicht absehbaren Trainingsstarts, der fehlenden Vorbereitungszeit und der ungewissen Bedingungen für Vereine und Veranstalter werden wir im Frühjahr keine Turn10-Wettkämpfe durchführen. Diese Meisterschaften werden auch nicht in den Herbst verschoben.

Wir planen für das Frühjahr 2022 die nächsten Turn10-Landesmeisterschaften und werden auch dahingehend rechtzeitig informieren.

Wir freuen uns auf den langersehnten Trainingsstart und ein Wiedersehen in unseren Turnhallen!

Das Team Turn10 OÖ

Turnfest Dahoam

Ergebnisse und Gewinner

Über 100 Teilnehmer/-innen waren bei der zweiten Auflage des Turnfest Dahoam dabei!
Über sieben Wochen waren vier Workouts zu absolvieren, in verschiedenen Kategorien für alle (von zu Hause aus) machbar!

Wir gratulieren allen Teilnehmer/-innen zu den beeindruckenden Leistungen! Die Videos wurden kontrolliert und das Endergebnis ist online.
Gesamtsiegerliste, vereinsinterne Wertungen und Urkunden sind auf https://dahoam.turnfest.at zum Ausdrucken verfügbar.

Medaillen können auf Wunsch und Bestellung in der Geschäftsstelle abgeholt werden, bitte um Terminvereinbarung unter office@turnfest.at.

Gewinne

- Verein mit den meisten Teilnehmern:
  € 100,00 Gutschein Sport Binder
  (ÖTB TurnvereinTaufkirchen)
- Verein mit den zweitmeisten Teilnehmern:
  Training in der Kunstturnhalle Wels (TSV Ottnang)
- Verlosung unter allen teilnehmenden Vereinen:
  Training in der Kunstturnhalle Wels
  (ÖTB Neumarkter Turnverein)
- 2 Sport Binder Gutscheine € 100,00
  (ÖTB Turnverein Bad Hall und ÖTB Turnverein Linz)

Wir gratulieren den Gewinnern und bedanken uns für die Teilnahme!

ÖTB TV Freistadt 1887

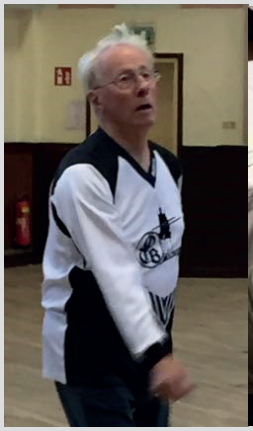
Geburtstag: Professor Herbert Wagner

90 Jahre jung ist unser Turnbruder Herbert am 22. Jänner 2021 geworden. Wir alle kennen ihn von zwei Seiten. Da ist einmal der Turner Herbert, um genau zu sein der Ballspieler, der die Faustballriege jede Woche verstärkt und bei vielen Turnfesten mit seinen Mitspielern vordere Plätze erringen konnte.

Da ist der Turner Herbert, der in nicht so rosigen Zeiten Verantwortung für den Verein als Obmann und später auch als Obmann- Stellvertreter übernahm. Auch das Amt des Dietwartes ist ihm ein besonderes Anliegen und seit er den Verein an den nächsten Obmann übergeben konnte, steht er gerne in dieser Funktion zur Verfügung.

Herberts große Liebe neben seiner Frau Maria ist die Malerei. Als weithin bekannter Akademischer Maler wirkte er zunächst in Linz, bevor er sich in sein Haus in Freistadt zurückzog, um sich ganz der Malerei zu widmen. Für den Verein gestaltete Herbert den Fries der Turnhalle nach dem Umbau. Das Jahndenkmal vor der Halle wurde nach seinen Entwürfen errichtet und den Stein, auf dem sich das Bild Friedrich Ludwig Jahns befindet, suchte er höchstpersönlich selbst aus.

Viele Einträge in unser Wanderbuch oder das Protokollbuch umrahmt Herbert mit seinen Zeichnungen und unser Vereinslogo stammt selbstverständlich auch von ihm.



Lieber Herbert, wir danken dir herzlich für die vielen Geschenke, die du unserem Verein machst und gemacht hast.
Wir wünschen dir zu deinem Geburtstag alles Liebe und Gute.

Allg. Turnverein Leonding im ÖTB

Covid-19 hat auch unseren Turnverein fest im Griff. Da die Vorgaben des Staates von uns umgesetzt werden, gibt es im Hartmond leider keine berichtenswerten Aktivitäten.

Allg. Turnverein Traun

Gratulation: Die Vereinsführung gratuliert herzlichst zu runden Geburtstagen im Januar 2021:

Gerlinde Aichmann 80 J., Horst Kreis 80 J., Gunter Traugott 80 J., Reinhard Ematinger 75 J., Ulrich Marageter 75 J., Renate Mielacher 65 J.

Turnverein Gmunden 1861

Wintersonnenwende: In unserem Alltagsleben wird die Wintersonnenwende mehr oder weniger wahrgenommen. Umso mehr haben sich einige Vereinsmitglieder vom Turnverein Gmunden 1861 am Traunsee zu einer schlichten Feier eingefunden. Beim Betrachten des Feuers kamen die Gedanken zu einer Wiederkehr des Lichtes und der Hoffnung.

Glöcklersingen: Auf Grund der derzeitigen Bestimmungen wurde der Glöcklerlauf in Gmunden und auch im übrigen Salzkammergut abgesagt. Eine kleine Gruppe machte sich am Glöcklertag, dem 5. Jänner auf den Weg, um Familien und Freunde des Brauchtums Unterm Stein mit den Neujahrswünschen zu beglücken. Mit Krippenliedern und Seitlpfeifen wurden die Besuche begleitet und diese einmalige Aktion wurde von den Bewohnern freudig und dankbar aufgenommen.

Turnverein Steyr

Geburt: Während durch die Covid-19-Geschichte der Turnbetrieb einzuschlafen drohte,, regte sich am 19. September 2020 neues Leben. Unserem Turnerpaar Sophie Mayrhofer und Christian Heindl wurde die Tochter Josefine geboren. Wie es sich gehört, trat das Mäderl mit einem Kraftakt ins Leben ein. Sophie ist umtriebige Turnwart-Stellvertreterin und Vor-

turnerin, Christian setzt seine physiotherapeutischen Kenntnisse als Vorturner um. Wir wünschen Josefine für ihre Zukunft alles Gute und allen dreien ein glückliches Familienleben!

Vorschau: leider keine!

WIEN

ÖTB Wien

Seit 1. Oktober 2010 war unsere ÖTB-Wien-Geschäftsstelle untrennbar mit dem Namen Siegi Purker verbunden. Als Nachfolgerin von Seppi Beranek konnten wir uns keine bessere Mitarbeiterin wünschen, da sie den ÖTB bereits von Kindheit an kannte. An der Seite ihres Mannes hat sie bereits vor ihrer Anstellung fleißig im ÖTB Wien mitgearbeitet. Unter Siegi wurde die ÖTB-Wien-Kanzlei zu einer Servicestelle für die Wiener Vereine. Oft drückte sie beide Augen zu, um den Vereinsamtswaltern bei Nach- und Ummeldungen auch lange nach der Meldefrist zu helfen. Neben ihrer täglichen Tätigkeit in der Geschäftsstelle war sie auch maßgeblich an der Organisation einiger Turnfeste beteiligt. Im ÖTB-Wien-Hintergrund war Siegi der „Turnwart" und Thomas durfte ihre Arbeit präsentieren. Neue Ideen der Leitung hinterfragte sie oft aus praktischer Sicht und brachte uns so manchmal dazu, etwas realistischer an unsere Vorhaben heranzugehen. Es gab nahezu keinen Wettkampf in den vergangenen 10 Jahren, an dem Siegi nicht als Wettkämpferin und im Hintergrund an der Berechnung beteiligt war. Mit Siegi verlieren wir zwar eine wertvolle Mitarbeiterin, aber dem ÖTB Wien bleibt sie auch weiterhin sowohl als Wettkämpferin, als auch als Mitarbeiterin erhalten. Ich danke Siegi für die gute Zusammenarbeit und die vielen schönen gemeinsamen Erlebnisse und Erfolge im ÖTB Wien!

Seit 1. September 2020 durften wir uns schon an die neue Stimme im ÖTB Wien gewöhnen. Heike Rottensteiner hat ebenfalls im Kindesalter mit dem Turnen im Turnverein Liesing begonnen und kennt unsere Wettkämpfe und Veranstaltungen seit vielen Jahren als Teilnehmerin. Jetzt ist sie es, die mit ebenso viel Engagement und Einsatz wie ihre Vorgängerin die Geschicke in unserer Geschäftsstelle leitet. Die Einschulung musste Covid-19-bedingt zwar im „Trockentraining" erfolgen, aber mit Unterstützung aller Beteiligten wird sie die Herausforderung der Wettkämpfe, sobald wir wieder welche veranstalten dürfen, sicher meistern.

Siegi

Heike

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit Heike und auch auf ihre neuen Ideen in der Gestaltung des ÖTB Wien und bei der Unterstützung der Vereine.

Gut Heil! – Werner Schultes, Obmann

KÄRNTEN

Klagenfurter TV 1862

Geburtstag:

Zum Wiegenfest anlässlich des 1. Geburtstages im 2. Jahrhundert, am 10. Januar 2021:
Hochgeschätztes Ehrenmitglied, sehr geehrte Frau Konrad, liebe Berta!

Ein Einser stand schon vor einem Jahr davor,
da sang, mit schönsten Stimmen, der KTV im Chor
Dir - in Dankbarkeit zu Ehren,
niemand konnte uns dies verwehren
an Deinen Ehrentag zu denken,
die besten Wünsche Dir zu schenken.
Dies in trauter Zweisamkeit mit einem Glase zu begießen
kein Arzt und Schwester tat´ sich spießen!
Etwas ungewöhnlich stellt sich fürwahr
die Situation heute – etwas anders dar!

Besuche sind nicht gern geseh`n,
so ist es halt, das müssen wir versteh`n.
Wichtig aber ist, dass wir uns hören –
dabei kann uns niemand stören.
Solange Dein Handy Dir gehorcht und läutet,
ist ganz klar was das bedeutet:
bist verbunden mit vielen hier auf Erden,
das sollte niemals anders werden.
Erfährst Neues stets am Telefon –
sag mir bitte, wer kann das mit diesen Jahren schon?
Wenn`s auch in den „Geh-beinen" zwickt und schmerzt,
so meine ich ganz ehrlich und beherzt:
vielleicht ist es nicht leicht zu versteh`n
eine „TUSI" könnte sich dennoch ausgeh`n!??
Du kannst nicht wissen, was wir an Dir haben,
das sind des Lebens schönste Gaben,
die uns mit Dir widerfahren sind,
das weiß ein jedes Turnerkind!
Mögen die folgenden Jahre frei sein von Schmerz
und es schlägt noch lange Dein Turnerherz!

Und nun noch – herzlich - ganz zum Schluss ein von „GUT HEIL" erfüllter Turnergruß!

Siegi

NIEDERÖSTERREICH

ÖTB-TV Neulengbach 1888

Und wir turnen noch: Covid-19 ist auch für uns als Turnverein eine harte und mühsame Zeit. Ausarbeitung ständig wechselnder Vorgaben bzw. Schließung von Turnhallen und Verbote von Zusammenkünften im Freien haben uns und unseren Mitgliedern viel Geduld und Flexibilität abverlangt. Hat uns der erste Lockdown noch überrascht, war uns im Herbst schon klar, dass, wenn wir schon nicht einen kompletten Turnbetrieb aufrechterhalten können, wir doch unseren Mitgliedern ein Turnangebot bieten wollen. So haben wir mit Beginn des Herbstes unsere Onlineturnstunden ins Leben gerufen. Wir schaffen es immerhin 5 x die Woche jeweils eine halbe Stunde Turnen in die Wohn-, Ess- und Schlafzimmer zu bringen. Es freut uns sehr, dass dieses Angebot so gut und von so vielen angenommen wird.

Leider fiel auch unsere traditionelle Vorweihnachtsfeier mit Schauturnen Covid-19 zum Opfer. Damit aber unsere Jungturner nicht auf die beliebten Nikolaussäckchen verzichten mussten, haben sich unsere Vorturner bereit erklärt, diese persönlich auszutragen. Begleitet wurde dies von einer, dieses Jahr sehr speziellen Weihnachtskarte. Sie zeigt die Siegerinnen und Sieger unseres neu ins Leben gerufenen Fotowettbewerbs. Unter dem Motto „Aus Purzelbaum wird Weihnachtstraum" wurden alle Mitglieder, insbesondere natürlich die Kinder und Jugendlichen, aufgerufen sich weihnachtlich anzuziehen und ein Foto zu machen, auf dem sie ihre Lieblingsturnübung präsentieren. Alle eingesandten Fotos sind auf unserer Homepage zu finden: www.tv-neulengbach.at.

Bei Unzustellbarkeit bitte zurück an:
ÖTB-Bundesgeschäftsstelle, Linzerstraße 80a, 4050 Traun