

Zeitschrift für das Turnen mit den Mitteilungen des Österreichischen Turnerbunds

UNSER



# TURNEN



DIE NEUE ÖTB APP

LA MASTERS



DEZEMBER – Christmond 2020

Mit Liebe schenken...

# Vorfreude ist die schönste Freude!



## Softshelljacke m.o. Kapuze

Damen	S-XXL	<b>45,-</b>
Herren	S-XXXL	
Kinder	10-12	<b>35,-</b>

## Glastrinkflasche

Füllmenge: 500ml  
Größe: 6 x 22 cm  
Logodruck möglich  
Preis auf Anfrage



## Trainingsjacke m. Kapuze

Damen	34-48	<b>49,-</b>
Herren	S-XXXL	
Kinder	128-164	<b>45,-</b>



## ÖTB Anhänger ab 34,-

mit LOGO zentral (oder indiv. Motive) mit der Möglichkeit den Vereinsnamen oder dgl. max. 30 Buchstaben darauf zu lasern. 925 Silber-Anhänger ø 17mm mit Känguruhlederband (braun od. schwarz) auf Anfrage



## Sporttasche

Größe S	49 x 23 x 25 cm	<b>17,-</b>
Größe M	61 x 29 x 28 cm	<b>21,-</b>
Größe L	70 x 32 x 34 cm	<b>25,-</b>



## Kulturtasche ab 13,-

27 x 12 x 19,5 cm  
ab 15 Stk. Rabatt auf Anfrage



Bestellungen & Informationen jederzeit 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

## S.5 Turnerapotheke

Die Ceylonzimtrinde

## S.6 Erfolge und Berichte

Masters LA Wettkämpfe

## S.7 Verschiedenes

Weihnachtsspende 2020

## S.10 TÄk – Turfachliches

Vorturner Starter 02

## S.11 Erfolge und Berichte

Enns ist Landesmeister U16

## S.12 TÄk- Turnfachliches

Brain Gym für Kinder

## S.15 Kultur

## S.16 Vereinsnachrichten

Titelbild:

Christoph Lenzenweger

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; Georg Watschinger, 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 Ritter

Bundesobmann



## LIEBE TURNGESCHWISTER!

### LIEBE TURNERJUGEND!

Das Jahr 2020 ist ein Jahr, welches in die Geschichte eingeht! In Zeiten wie diesen ist der Zusammenhalt besonders wichtig. In allen Ebenen. Auch wenn der Turnbetrieb momentan leider nicht stattfinden kann ist es wichtig, dass unsere Vereine bestehen bleiben.

Eine Vielzahl unserer Vereine bieten online Turnstunden an! Diese werden mit großer Begeisterung angenommen und in den Wohnzimmern wird fleißig geturnt!

Schade ist es, dass die vielen schönen Feste im Verein zum Jahresende dieses Jahr leider ausfallen. Oft kann man aber mit kleinen Gesten den Kontakt zu den Freunden im Verein aufrechterhalten!

### ÖTB BUNDESTURNFEST 2021 IN WELS

Die Umstände machen es leider momentan unmöglich zu planen. Wir bemühen uns sehr, dass 2021 ein Bundesturnfest stattfinden kann. Wir halten euch auf dem Laufenden!

Ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in 's neue Jahr,

wünscht dir und deinem Verein

Peter Ritter  
Bundesobmann

# KOLUMNE

## PAUL KÄFERBÖCK

### Es ist wieder so weit! Es ist die Weihnachtszeit!

In dieser Zeit soll es wieder ruhig werden, sollen wir erinnert werden, dass Geben schöner ist als Nehmen. Unsere harten Herzen werden gebrochen und der weiche Kern der Hoffnung wird freigesetzt. Erinnern wir uns daran, dass wir das Privileg haben, in einer Gemeinschaft turnen zu dürfen, in der es das ganze Jahr über so ist.

Erinnern wir uns an die fröhlich tänzelnden Kerzenlichter aus unserer Kindheit von den Adventkränzen und Weihnachtsbäumen. Sie strahlen eine ganz besondere Wärme aus, die durch unsere Haut in unsere Herzen vordringt und unsere Seele erwärmt. Erinnern wir uns gegenseitig daran, wie wichtig es ist, einen sicheren

Hafen zu haben, in dem jeder einer solchen Kerze gleicht und jeder einzelne ein ganz besonderes Licht ausstrahlt. Versuchen wir uns, dies wieder bewusst zu werden.

Sagen wir unseren Mitmenschen wieder, was wir denken, was wir fühlen, wie sehr wie sie brauchen und wie sehr wir die Gemeinschaft mit ihnen schätzen. Gerade in dieser Zeit, in der Zusammenkünfte eingeschränkt werden, sportliche und soziale Aktivitäten nur bedingt möglich sind und die Winterdepression wieder sein Unwesen treibt, ist es am allerwichtigsten, für einander da zu sein.

Charles Dickens sagte: „Ich werde Weihnachten in meinem Herzen ehren und versuchen, es das ganze Jahr über aufzuheben.“ Gehen wir gemeinsam einen

Schritt weiter und versuchen wir, Weihnachten über das ganze Jahr zu leben. Ich glaube, so hätte sich das auch unser Turnvater Jahn gewünscht. Ein frisches, frommes, fröhliches & vor allem freies miteinander.

In diesem Sinne wünsche ich allen Turnschwestern und Turnbrüdern einen schönen Advent & Fröhliche Weihnachten!



Gut Heil!  
Paul Käferböck

**ONLINE - TURNSTUNDE**

**TURN AKADEMIE**

© Werner Nessifzjus

**GEMEINSAM IN BEWEGUNG BLEIBEN!**

Finde deine Turnstunde auf <https://www.oetb.at/onlinekurse>

Sichere dir gleich deinen Platz!

Bild: pixabay.com

**ADRESSÄNDERUNG:**

Hat sich Ihre Adresse oder Ihr Name bzw. Ihr beruflicher Kontakt geändert? Bitte geben Sie uns Bescheid, um die BTZ-Bezieherliste aktuell zu halten.

**btz@oetb.at.**

Danke.

## ÖFFNUNGSZEITEN IN DER BUNDESGESCHÄFTSSTELLE GEÄNDERT:

**MO – FR: 08:00 – 12:00 UHR**

Die Bundesgeschäftsstelle ist vom 21.12.2020 bis 11.01.2021 geschlossen.

Wir wünschen eine frohe Weihnachtszeit und ein gutes Neues Jahr!



Bild: pixabay.com

## TURNER-APOTHEKE

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



## DIE CEYLONZIMTRINDE

Beim **Ceylonzimtbaum** handelt es sich um einen immergrünen, bis zu 12 m hohen, dicht belaubten Baum mit braungrauer Rinde. Verwendet wird die getrocknete Rinde, **Cortex Cinnamomi ceylanici**, wobei meist mehrere Rindenstücke zu Röhren ineinander geschoben sind. Der Ceylonzimtbaum ist, wie schon der Name verrät, in Ceylon, aber auch auf den Seychellen, Madagaskar und in Malaysien, beheimatet. Zimt gehört zur Familie der Lorbeer-gewächse (Lauraceae) und ist schon seit ca. 5000 v. Chr. als Gewürz bekannt.

Der Ceylonzimt (Cinnamomum verum) wird im Europäischen Arzneibuch beschrieben; als Hauptinhaltsstoff ist uns das **ätherische Zimtöl**, mit dem Hauptbestandteil Zimtaldehyd, bekannt. Daneben findet man u.a. auch **Phenolcarbonsäuren**, **Gerbstoffe** und **Schleime**.

### Weihnachtlicher Duft liegt in der Luft

Die Hauptbedeutung in der pharmazeutischen Anwendung liegt in der **verdauungsfördernden Wirkung**. Zimtrinde wird meist in Kombination mit anderen Pflanzen als Arzneimittel gegen Magenbeschwerden, bei Völlegefühl und Blähungen, bei leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich und zur Anregung des Appetits verwendet. Daneben werden auch die **antibakterielle** und **fungistatische Wirkung** der Zimtrinde genutzt.

Zimtöl (Aetheroleum Cinnamomi zeylanici corticis) ist Bestandteil von **Melissengeist** (Spiritus aromaticus compositus) und **Insektenabwehrmitteln**, sogenannten Repellents. Auch eine **stimmungsaufhellende Wirkung** wird beschrieben. Vor allem in der Weihnachtszeit wird Zimtöl wegen seines aromatischen, sehr charakteristischen Geruchs für Duftlampen sehr gerne verwendet. Ferner wird eine **blutzucker- und blutfettsenkende Wirkung** von Zimt diskutiert.

Im Haushalt wird die Ceylonzimtrinde als **Gewürz**, sowie in der **Kosmetikindustrie** als Bestandteil von Zahnpasten, Mundwässern, Parfums, Seifen und Lippenstiften eingesetzt.

**Dr. Fischer**  
Ihr Tonika-Spezialist

Qualität aus ÖSTERREICH

Für Jung und Alt

## In Zeiten wie diesen:

**biomont plus**  
unterstützt Ihr Immunsystem!

Mit den enthaltenen Vitaminen C und D3 sowie den Spurenelementen Zink und Selen trägt **biomont plus** zur **Stärkung unseres Immunsystems** bei!

**Für die ganze Familie!**

Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

**PHARMONTA**  
Dr. Fischer GmbH  
A-8112 Gratwein-Sträßengel

bezahlte Anzeige

# MASTERS LA WETTKÄMPFE

## EINMAL ANDERS!



Nachdem viele unserer Wettkämpfe oftmals verschoben oder gar nicht stattfanden, wurden Wettkämpfe neu erfunden. So fand zwischen 18.07. und 02.08.2020 anstelle der WM in Toronto ein weltweiter virtueller Masters-Wettkampf statt. In der Teilnehmerliste landete Österreich auf Rang 4 der 61 teilnehmenden Nationen. Unsere Turnwartin Tschw. Ilse Wicha erreichte in der Klasse W70 im Diskus Rang 9. Bei den Wiener Masters-Meisterschaften am 01.08. und 02.08.2020 erreichte sie im Diskus Rang 1.

Der ÖTB-Wien konnte sich bei dieser Veranstaltung mit seinen

7 Teilnehmer/innen über 16x Rang 1, 6x Rang 2 und 1x Rang 3 freuen. Auch bei den Österr. Masters-Meisterschaften in St. Pölten am 19.09. und 20.09.2020 konnte Tschw. Wicha im Diskus + Kugel Rang 2 erreichen. Die 6 Wiener Teilnehmer/innen erreichten 4x Rang 1, 8x Rang 2 und 2x Rang 3.

Die Covid-19-Bestimmungen wurden sehr genau eingehalten und so hatten die 400 Teilnehmer auch jede/r einen zugewiesenen Sitzplatz. Bei der Siegerehrung musste man sich – etwas ungewohnt – die Medaille diesmal selbst umhängen.



**DIPLOMA**

2020  
Worldwide Virtual Masters Challenge



*Ilse Wicha*

W70 - AUT  
Discus (1kg)  
16.70m  
Category A



Bericht & Fotos: Ilse Wicha - Allgemeiner Turnverein Brigittenau

# WEIHNACHTSSPENDE

2020

Liebe Turngeschwister, liebe Freunde des Turnens!

Der Österreichische Turnerbund pflegt eine Vielzahl von Leibesübungen, vom Breitenturnen bis zur gesundheitlich vertretbaren Spitzenleistung. Wir fördern musische Neigungen und nehmen mit gemeinschaftsfördernden Maßnahmen unsere soziale Aufgabe in der Gesellschaft wahr.

All diese Leistungen erfüllt der Österreichische Turnerbund aus eigener Kraft und

wir sind dabei auf die Hilfe unserer Turngeschwister, Freunde und Gönner angewiesen. Ich bitte daher auch heuer wieder alle Leser unserer Zeitung, unsere Vorhaben mit einer Weihnachtsspende zu unterstützen.

Euer Bundesobmann,  
Peter Ritter

**Weihnachtsspendenkonto:**  
**IBAN: AT26 2032 0015 0002 5663**

**BIC: ASPKAT2LXXX**

**Verwendungszweck: Weihnachtsspende**

Bild: Freepik.com



# ICH BIN VORBILD.

**KINDER SIND UNSER ABBILD.  
ES LIEGT AN UNS ELTERN.**



bezahlte Anzeige

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](http://www.familienkarte.at)  /ooe.familienkarte

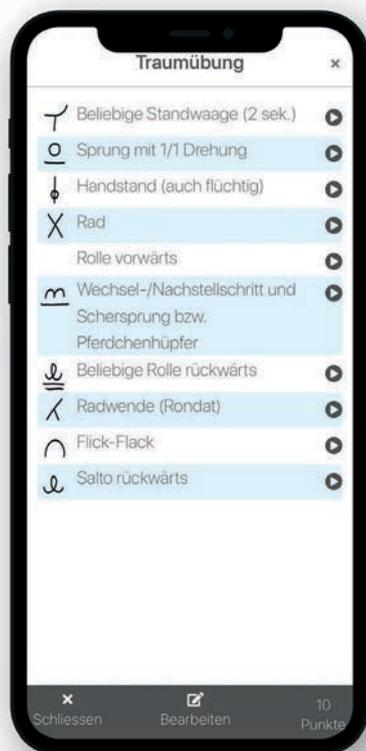


# TURNEN.at

TURNEN.at möchte eure Kommunikations- und Administrationsplattform sein. Die klare Ausrichtung liegt bei allen „Aktiven“ am Turnboden. Ein erster Import bestehender MG-Daten sichert den raschen Start in die online-Welt.

In TURNEN.at ist das Komplette Turn10-Programm samt Wertungs-Infos und Vorzeigevideos abgebildet. Auch können Übungen, Stundenbilder, Beispiele sowie dynamische Inhalte für Teilnehmer zusammengestellt werden. Fokus ist immer die integrierte Kommunikation nach aussen und innen.

Die Nutzung von TURNEN.at steht allen Vereinen im ÖTB und ihren Mitgliedern kostenlos zur Verfügung.



## FÜR AKTIVE TURNER

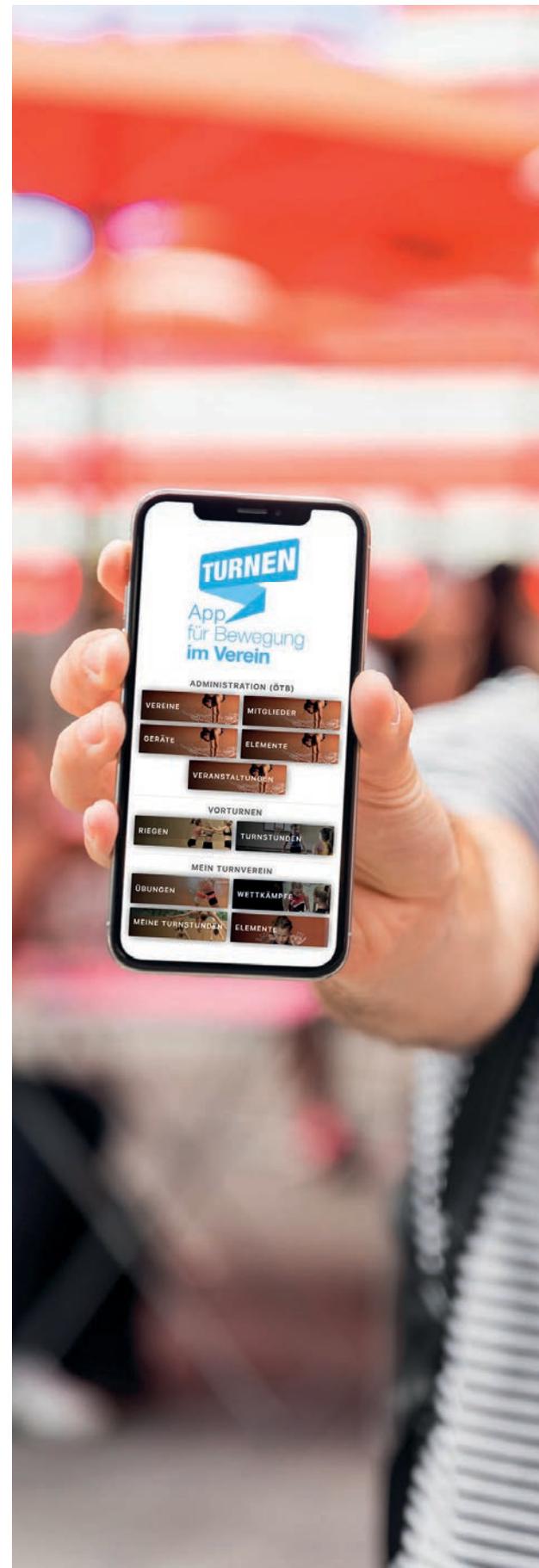
Turn10-Übungen auf PC oder Handy selbst zusammenstellen und bearbeiten.

Übungsvideos und Anerkennungskriterien zu jedem Element auf einen Klick ansehen.

Leistungsfortschritt beobachten und Wettkampfergebnisse dokumentieren.

Alle Turnstunden im Kalender auf einen Blick.

Zu Vereinsveranstaltungen mit einem Klick anmelden.



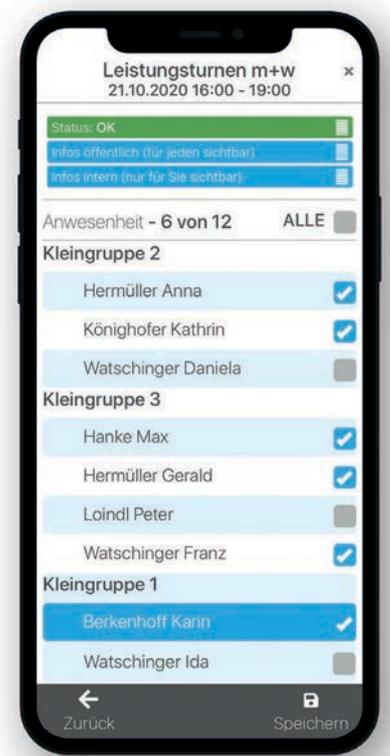


## FÜR VORTURNER

Turnstunden verwalten und Informationen mit der Riege per App teilen.

Anwesenheiten bei Turnstunden per Klick kontrollieren.

Covid -19 Dokumentation auf einen Klick.



## FÜR AMTSWALTER

Einfache Übersicht über deine Mitglieder inkl. Im-/Export (Excel-Format,...).

Vorturner den Riegen zuteilen, Berechtigungen verteilen.

Covid- 19 Vorschriften spielend erfüllen.

Veranstaltungen erstellen, Informationen teilen, Nachbarverein einladen.

Ganze Riegen auf einen Klick zu Wettkämpfen anmelden.

E-Mails auf Knopfdruck an die Mitglieder senden.

Mehr Infos zur Implementierung der App in den Vereinsbetrieb:

app@TURNEN.at

Download:  
App Store (iOS)  
Google Play (Android)



**TURNEN.at**

# VORTURNER STARTER 02



Die Voraussetzungen für diesen Kurs waren durch die aktuelle Covid-19-Krise nicht aufmunternd. Aber durch das Covid-19 Präventionskonzept des ÖTB Bad Hall, der Umsetzung durch die Geschäftsstelle des Bundes und der Kursleitung gab es für die Teilnehmer viel Sicherheit, den Kurs gesund zu absolvieren.

13 Teilnehmer und die Vortragenden Mag. Matthias Höritzauer und Fritz Aichhorn und der Kursleiter Mag. Wolfgang Lacheiner konnten die publizierten Vorgaben von Sport Austria so umsetzen, dass die maximale Gruppengröße, der getrennte Ablauf bei den Stationen und sogar beim gemeinsamen Mittagessen optimal durchgeführt wurden. 4 Gruppen bewegten sich den ganzen Tag über miteinander durch den Kurs.

Die gründliche Analyse und das Einüben der entsprechenden Kommandos der Turnsprache sind ein erster wichtiger Teil dieses Kurses. Und dann kommt das Konzept der "freiwilligen Zwänge", da waren die älteren Neueinsteiger und die ganz jungen Anwärter sehr erstaunt über die effektiven Kniffe, Bewegungen, den erzielten Spannungsaufbau und Anregungen zu mehr Beweglichkeit.

Ein wichtiger Kurs für die Starter in das Vorturnerdasein, begleitet von MeToo, Persönlichkeitsbildung, Gruppenleitung und Kenntnissen über den ÖTB.

Dieser Kurs konnte auch ohne Eigenleistung im Bereich Geräteturnen erfolgreich bestanden werden. Keine Mitschrift ist für viele ungewohnt, aber die neue Art, alle Videos für die Teilneh-

mer im Netz sichtbar zu machen, bringt sehr viele Vorteile, vor allem weil sie mit den neuen Technologien immer – auch in der Vorbereitung oder im Turnsaal – greifbar sind.

Stimmen bei den schriftlichen Rückmeldungen:

- gute Tipps für die Turnstunde
- Übungsvideos – sehr professionell
- Persönlichkeitsbildung war interessant
- etwas Freizeit für Schnitzelgrube! Sehr gut!
- für Helfer diesen Kurs mehr bewerben – nicht nur für gute Turner, da nicht unbedingt eine Eigenleistung erforderlich ist.
- tolle Gruppeneinteilung

Text: Wolfgang Lacheiner  
Bilder: Fritz Aichhorn

## ENNS IST FAUSTBALL-LANDESMEISTER U16



Die U18 Landesmeisterschaft war der erste Streich und der zweite – die U16 Landesmeisterschaft – folgte sogleich. Doch es ist immer schwieriger, als Titelanwärter statt als Außenseiter zu einem stark besetzten Bewerb zu fahren. In der Vorrunde hatten wir es mit ASVÖ SC Höhnhart, UFG Sparkasse Grieskirchen und Union Schwanenstadt zu tun. Wir begannen stark gegen Höhnhart und konnten den ersten Satz klar für uns entscheiden. Danach ein kleiner Hänger, aber trotzdem gewannen wir mit kampfbetontem Spiel 2:0.

Ein ähnliches Bild gegen Grieskirchen, wir hatten nie das Gefühl, als Verlierer vom Platz zu gehen. Mit etwas Respekt gingen wir in die dritte Partie gegen Schwanenstadt, dem letztjährigen Finalgegner bei der U14 Landesmeisterschaft. Wir hatten die Partie gut im Griff und gewannen beide Sätze klar zum 2:0. Im Semifinale gegen TUS Kremsmünster, dem Zweiten der anderen Vorrundengruppe, lief alles nach Plan. Eine kompakte Abwehr gepaart mit einem variantenreichen Angriffsspiel brachte uns ein kla-

res 2:0. Im Finale erwarteten wir den Seriensieger der letzten Jahre U. Compact Freistadt, doch oft kommt es anders als man denkt. Grieskirchen rang den Favoriten Freistadt in einem spannenden Halbfinale nieder. Nun hatten wir die Heimmannschaft aus Grieskirchen als Finalgegner. Im ersten Satz spielten wir unsere Stärken aus, Grieskirchen konnte nicht mithalten, ein klarer 11:5 Satz Sieg war die Folge. Danach ein ausgeglichener zweiter Satz, bei dem wir mit 7:9 im Rückstand lagen. Eine mannschaftlich kompakte Leistung brachte uns heran, bei 10:10 hatten wir die besseren Nerven und gewannen mit etwas Glück 13:11. Super Jungs, wir sind stolz auf euch!

U14: Bei abartig schlechtem Wetter versuchten wir uns bei den Landesmeisterschaften in Hirschbach. Wir starteten mit einer hauchdünnen Niederlage gegen Höhnhart. Im zweiten Spiel gegen Nussbach kamen wir besser ins Spiel, gewannen den ersten Satz mit einer super Serviceleistung 15:14. Der zweite Satz war eine klare Sache für uns. Nach einem Spiel, Schiripause bei sechs

Grad und Sprühregen kamen wir im Entscheidungsspiel gegen Freistadt nicht richtig auf Touren. Wir spielten gut mit, die Big Points machte aber der Gegner. Ein 0:2 war die Folge. Dann war die Luft heraus, wir beendeten die Vorrunden in einer ausgeglichenen Gruppe am fünften Platz. Wir waren immer knapp dabei und haben super gekämpft. Das einzige, was wir uns bei dem Regenwetter vorwerfen können, wir sind noch eine Schuhnummer zu klein. Aber das löst sich bekanntlich ja von alleine. Weiter so!



Text: Turnverein Enns ÖTB 1862  
Bilder: AWN TV Enns

# BRAIN GYM FÜR KINDER –

## (KÖRPER)BEWUSSTSEIN FÜR

### LINKS UND RECHTS

Wie kann ein Kind Buchstaben richtig anordnen und schreiben, wenn es kein Bewusstsein von links und rechts hat?

Als Referentin des Vereins Bewegtes Lernen habe ich einige Volksschulklassen besucht, um ihnen Brain Gym Aktivitäten näher zu bringen.

Ich habe leider festgestellt, dass den Kindern oft ein grundlegendes Körperbewusstsein fehlt. Einfache Aufforderungen, z. B. die rechte Hand zum linken Auge zu bewegen, konnten nur sehr zögerlich befolgt werden. Besonders schwierig war es, die Augen von links nach rechts zu bewegen. Ein Wadenbein zu dehnen und das Gleichgewicht zu halten war bei manchen eine Herausforderung. Die Motorik des Körpers ist oft nicht ausgereift und das ist eine Vorbedingung, dass das Kind für den Start ins akademische Leben bereit ist.

### Die Form der Freizeitgestaltung

Unsere Kinder verbringen zu meist ihre spärliche Freizeit mit Gaming, Social Media, Handyspielen oder Fernsehen. Ja, ich bin mir bewusst, das ist unsere heutige Realität und wir müssen damit umgehen. Nichtsdestotrotz muss uns Eltern bewusst

sein, dass dieser ständige digitale Input jegliche körperlichen Fähigkeiten hemmt. Durch das ständige inaktive Sitzen ist die Großmotorik unausgebildet, es besteht kein Körperbewusstsein in Bezug auf die Körpermitte, links und rechts, oben und unten, hinten und vorne. Die Feinmotorik, die Hände und Finger, werden nicht mehr bewegt. Maximal der Daumen reagiert in monotonen Bewegungen beim Computerspielen. Wir dürfen uns daher nicht wundern, wenn sich Kinder in der Schule noch sehr unreif benehmen und nicht aufnahmefähig sind.

Umso wichtiger ist es in dieser Zeit, dass unsere Kinder regelmäßig Bewegung machen, die sie aus ihrer Passivität und Inaktivität herausholt und simple Körperfähigkeiten aktiviert. In Brain Gym haben wir 26 wundervolle Übungen, die unsere Kinder im Schulalltag großartig unterstützen.

### 3 wichtige Brain Gym Aktivitäten

#### Das Simultanzeichnen

Simultanzeichnen wird am besten mit den großen Arm- und Schultermuskeln praktiziert. Zeichnen Sie mit Händen und Armen in simultanen Bewegungen spiegelbildliche Formen auf Flip-

Charts, Tafel, ein großes Blatt Papier in verschiedenen Farben. Lassen Sie die Bewegung von der Schulter heraus entstehen, während die Hände in fließenden Bewegungen nach innen oder außen und nach oben oder unten fahren und lassen Sie dabei interessante Formen entstehen. Eine Variation ohne Zeichnen ist im Bild gezeigt.



#### Geförderte schulische Fertigkeiten:

- Grobmotorische und feinmotorische Koordination
- Schreiben, Buchstabieren/Rechtschreibung, Rechnen
- Die Fähigkeit Richtungsangaben zu folgen

#### **Überkreuzungsbewegung mit Aufsitzen**

Die Übung wird in Rückenlage durchgeführt. Die Knie werden angewinkelt und in Richtung Brust gezogen, die Hände werden hinter dem Kopf zusammengeführt, die Handflächen liegen



# lernleben.at

die gesundheits-community

lose hinter den Ohren. Die Schultern sinken entspannt nach unten und wir führen die Ellbogen des einen Arms zum gegenüberliegenden angehobenen Knie. Das andere Bein wird etwas ausgestreckt. Diese Bewegung wird abwechselnd wiederholt.



## Geförderte schulische Fertigkeiten:

- Lesen (Entschlüsseln, Verschlüsseln)
- Hörverständnis
- Mathematik, Rechnen
- Die Mechanik des Buchstabierens und Schreibens

## **Die Balancepunkte**

Die Übung kann im Stehen, Sitzen oder Liegen gemacht werden. Legen Sie Hand oder zwei Finger auf die Einbuchtung hinter dem Ohr, direkt an der Schädelbasis. Die andere Hand liegt auf dem Nabel.

Das Kinn ist leicht zur Brust gezogen, der Kopf wird gerade gehalten. Nehmen Sie das Zentrum Ihrer Schwerkraft wahr – hinter der unteren Hand – und balancieren Sie das Gewicht Ihrer Rippen und Ihres Kopfes genau darüber. Bleiben Sie ungefähr 30 Sekunden in dieser Position und machen das gleiche auf der anderen Körperseite.



## Geförderte schulische Fertigkeiten:

- Fertigkeiten der Organisation für Buchstabieren und Rechnen
- Kritisches Beurteilen und Entscheiden
- Verstehen, was zwischen den Zeilen steht.

Dies sind einfache Brain Gym Übungen, die man gemeinsam mit den Kindern spielerisch zu Hause – gerade in Zeiten des Homeschooling – machen kann. Auch für Erwachsene gut geeignet.

Weitere einfache Übungen fürs Homeschooling findet ihr auf [www.lernleben.at](http://www.lernleben.at) und in unserer nächsten BTZ!

Text: Mag. Renate Dietz  
Bilder: (c) Renate Dietz

# FFP2-MASKEN



## Atenschutzmaske CX9100 KN 95 FFP2

Top Qualität  
Getestet vom Amt für Rüstung und Wehrtechnik  
ÖTI zertifiziert  
CE Zertifikat  
Hoher Schutz  
Hoher Tragekomfort

jetzt nur  
**5,95 €**

Bestellungen & Informationen unter:

ÖTB Bundesgeschäftsstelle  
Linzerstraße 80a, 4050 Traun  
Tel & Fax: 07229 / 65 224

Email: [gst@oetb.at](mailto:gst@oetb.at)  
Homepage: [www.oetb.at](http://www.oetb.at)

**AKTION**  
gültig solange  
der Vorrat reicht!



## Dipl.-Ing. Pietsch & Ing.Dr. Weindorfer Prüfgesellschaft m.b.H.

Ingenieurbüro für Maschinenbau  
[www.dieaufzugspruefer.at](http://www.dieaufzugspruefer.at)

Qualitätsmanagement EN ISO 9001  
Akkreditierte Stelle für Aufzüge

### Aufzüge

Vorprüfungen  
Behördenverfahren  
Abnahmeprüfungen  
Wiederkehrende Prüfungen  
Aufzugswärter Einschulungen  
Inspektion von Brandfallsteuerungen



### Prüfungen

Tore & Türen  
Pressen, Stanzen  
Krane, Kettenzüge  
Förderanlagen, Stetigförderer  
Hebebühnen, Ladebordwände  
Betriebsanlagenprüfung §82b GewO

## Sicherheits- und Gesundheitsmanagement ÖSTERREICHWEIT. SICHERHEIT.

4910 Ried, Brauhausg. 4, [www.dieaufzugspruefer.at](http://www.dieaufzugspruefer.at), [info@dieaufzugspruefer.at](mailto:info@dieaufzugspruefer.at)



# UND WEHRT DEM WIND!

## ADVENT

*Es treibt der Wind im Winterwalde  
die Flockenherde wie ein Hirt  
und manche Tanne ahnt, wie balde  
sie fromm und lichterheilig wird,  
und lauscht hinaus. Den weißen Wegen  
streckt sie die Zweige hin - bereit,  
und wehrt dem Wind und wächst entgegen  
der einen Nacht der Herrlichkeit.*

~ Rainer Maria Rilke

# OBERÖSTERREICH

## Allg. ÖTB TV St. Georgen im Attergau

**Jahn bleibt:** Junge Mitglieder des Turnvereins St. Georgen beteiligten sich Ende September in Wien an einer Aktion zur Erhaltung des Namens einer Bundesschulsportwiese. Der „Bundesspielplatz Jahnwiese“, benannt nach unserem Turnvater Friedrich Ludwig Jahn, soll aus politischen Gründen umbenannt werden. Einige Mitglieder der Bundesjugend nahmen dies zum Anlass, ihren Protest gegen diese Namensänderung kundzutun. Mit Fackeln und einem Plakat versammelten sie sich auf der Jahnwiese und setzten so ein Zeichen. Zahlreiche Turnvereine stehen nach wie vor zu Friedrich Ludwig Jahn, und das seit über 200 Jahren. Die jungen Turner sind der Beweis, dass sein Wirken noch immer den Turnsport und die Turnergemeinschaft prägt. In diesem Sinne: Jahn bleibt!



## Allg. Turnverein Leonding im ÖTB

**Aus dem Vereinsleben:** Wie jedes Jahr wurde auch heuer wieder die Einwinterung der Tennisanlage vorgenommen. Anfang November begann der Arbeitsdienst, wobei die Tennisplätze, die Faustballfelder sowie die Beachvolleyballanlage winterfest gemacht wurden. Herzlichen Dank nochmals an alle Helfer! Gut Heil!

## TV Gmunden

**Vereinsausflug:** Entlang des Almflusses von der Kothmühle nach Grünau und am anderen Ufer zurück zum Ausgangspunkt, das war der Weg des Vereinsausfluges am Nationalfeiertag. Aufgelockert in Gruppen bot der ebene Wegverlauf entlang der Alm Gelegenheit zu Gesprächen, aber auch zur Betrachtung der herbstlich verfärbten Bäume und des klaren Wassers der Alm. Die Alm ist der meistgenutzte Fluss in

Oberösterreich für Wasserkraftwerke, eine Tatsache, die uns bei der Wanderung durch Schautafeln nähergebracht wurde.



**Turnermusiausflug:** Seit einigen Jahren ist der Termin für den Musiausflug das letzte Wochenende im Oktober. Über die zweitgrößte Stadt der Steiermark, Leoben, die wir mit einer Stadtführung näher kennenlernen durften, weiter über Kindberg, erreichten wir unser Ziel – das Joglland. Zwei schöne herbstliche Tage vereinte die Turnermusi in einer uns wenig bekannten Landschaft. Eine Besichtigung des Chorherrenstiftes Vorau und Pöllauberg, sowie eine Wanderung um Miesenbach standen am Tagesprogramm. Ein Höhepunkt der Reise war der Aufstieg zum Geburtshaus von Peter Rosegger am Alpl. Stimmungsvoll wurden mehrstimmige Jodler gesungen und die Atmosphäre rund um den alten Bauernhof eingefangen, gedanklich verbunden mit einer großen österreichischen Persönlichkeit.



## TV Steyr

**Stadtmeisterschaft:** Trotz der eingeschränkten Verhältnisse konnte am 17. Oktober 2020 die offene Steyrer Stadtmeisterschaft im Trampolinspringen abgehalten werden. Die Herausforderung war, mit den Gastvereinen aus Graz, Salzburg und Wien den Raum so zu organisieren, dass es zu keinen Begegnungen der einzelnen Mannschaften kam. Das war keine leichte Aufgabe, aber Carmen Wansch mit ihren Helfern ist es gelungen – dafür ein Danke und Bravo! Zum Glück ist das Platzangebot in unserer Halle auch groß genug. Steyr ist nur mit einer verkleinerten Gruppe angetreten. Neue Stadtmeister sind: Elisa Wansch, Vize Anika Markovsky und Simon Brandner, Vize Finn Markovsky. Gratulation!

Ansonsten ist der seit Turnbeginn mühsam mit viel Trennung, vermehrten Vorturnern und Teilstilllegungen aufrechterhaltene Turnbetrieb seit 2. November 2020 gänzlich eingestellt. Es liegt nun an der Eigeninitiative der Turngeschwister nicht einzurosten.

Vorschau: Die Julfeier/Wintersonnenwende wurde auf den 20. Dezember 2020 verschoben, nachdem das Schauturnen abgesagt werden musste.

## Allg. TV Traun

**Tennis:** Mit Freddy Kaltenböck tritt unser Tennisplatzwart nach 25 Jahren aus gesundheitlichen Gründen in den wohlverdienten Ruhestand. Sein Nachfolger wird es nicht leicht haben, in die Fußstapfen von Freddy zu treten, haben wir Freddy doch bei der Gratulation zu seinem 80er als den Weltmeister der Platzwarte gelobt. Wir wünschen Freddy, dass ihm sein Achterl oder ein G'spritzter in unserer Mitte weiterhin schmeckt. Danke Freddy! Gespräche mit dem neuen Platzwart sind schon am Laufen. So viel darf verraten werden – Platzwart-erfahrung bringt er mit, was beim Einwintern der Plätze schon gut erkennbar war.

Eine weitere erfreuliche Meldung – unsere 55+ Herrenmannschaft hat rechtzeitig die Sommermeisterschaft trotz Covid-19 abgeschlossen und den Aufstieg von der Regional-Klasse in die Landesliga geschafft. Der Erfolg ist umso höher zu bewerten, da man sich gegen starke Gegner – unter anderem ÖTB Leonding, ASKÖ Hörsching und SC Cagitz behaupten musste.

**Turnen, Faustball und Tennis:** Wegen der Covid-19-Verordnungen der Bundesregierung steht sämtlicher Turn- und Spielbetrieb bis Ende November still. Eine Situation, die einen Verein zwingt, alle geplanten Veranstaltungen zu stornieren, einzustellen oder zu verschieben. Wir alle hoffen, dass sich zwischen Redaktionsschluss und dem Erscheinen der Dezember BTZ die Situation zu unseren Gunsten verbessert und normalisiert.

## SALZBURG

### TV Grödig

**Nachruf für Christine Fasching:** Der Abschied fällt uns nicht leicht. Wir blicken zurück auf viele schöne Stunden, Tage und

Jahre beim gemeinschaftlichen Turnen mit Dir. Du warst länger als 50 Jahre Mitglied beim Turnverein Grödig. Den Vorstand hast du mit einigen Amtswalter-Funktionen unterstützt. Wir kannten Dich auch als leidenschaftliche Sängerin des Volksliedchores Grödig, der viele Jahre mit dem Turnverein Grödig verbunden war.



2013 – 2018 hast du auch noch die Trainer\*innen beim Turnen der Turnflöhe unterstützt. Danke sagen wir auch für Deine tatkräftige Mithilfe bei unseren Turnfesten und Julfeiern. Deine wunderbaren Kuchen werden genauso fehlen wie Du. Zum Abschied ein letztes Adieu – Du wirst noch lange in unseren Herzen bleiben.

Turnverein Grödig  
Susanne Schlager  
Obfrau

## TIROL

### TV Kitzbühel

**Im Gedenken an unser Ehrenmitglied Elsbeth Schöpfer:** Weil sich heuer alles ein wenig verschoben hat, konnten wir unserer Elsbeth erst im Herbst zu ihrem 85. Geburtstag gratulieren und wollten das auch in dieser Zeitung dokumentieren. Aber das Schicksal wollte es anders – und so müssen wir hier nun unserer Elsbeth, die am 23. November 2020 verstorben ist, gedenken.



Seit über 50 Jahren war Elsbeth ein treues und sehr aktives Mitglied unseres Vereins. Sie war eine der ersten in meiner Frauenturnstunde am Mittwoch und eine treue Begleiterin zu vielen Fortbildungen. Schließlich wurde sie aber selbst aktiv und gründete bereits in den 70er Jahren eine eigene Turnstunde für Seniorinnen, die sie dann über 40 Jahre erfolgreich führte. Es wurde geturnt, Geburtstage wurden gefeiert und bei Schicksalsschlägen stand man einander hilfreich zur Seite. Aber auch, wenn es galt, bei verschiedenen Festen zu helfen, waren die Seniorinnen unter der Leitung von Elsbeth immer zur Stelle. Die Schauturnvorführungen der Seniorinnen nach ihrer Choreografie und Idee sind legendär. Aber auch im Turnrat war uns Elsbeth seit vielen Jahren eine große Stütze. Für ihren großen Einsatz für den Turnverein und für ihre besonderen Verdienste erhielt Elsbeth 1994 das Vereinsehrenzeichen in Gold und 2010 die Ehrenmitgliedschaft. Vor einigen Jahren übergab Elsbeth aus gesundheitlichen Gründen ihre Turnstunde schweren Herzens an Karin Schroll, blieb aber weiterhin eine treue Teilnehmerin.

Liebe Elsbeth, du wirst uns fehlen!

Ruhe in Frieden!

Dein Turnverein mit Obfrau Nora

## TV Wattens

**Jahresrückblick:** Vor genau einem Jahr wurde der Vorstand und somit auch die Vereinsstruktur des Turnvereines Wattens neu gewählt.

Mit viel Elan wurden die 3 Vereine Turnverein, Allgemeiner Turnverein und die Skateboardschule zu einem der größten Sportvereine in Wattens fusioniert. Die Zusammenlegung erforderte nicht nur viel bürokratischen Aufwand, es wurden auch zahlreiche bauliche Maßnahmen gleich im ersten Jahr umgesetzt. Die diversen Sanierungsarbeiten vom Hallendach bis zum Vereinsheim erforderten viele freiwillige Stunden, ge-

nauso die Hallenreinigung und -entrümpelung, Malerarbeiten, der barrierefreie Zugang und die Erweiterung des Gehsteigs für einen sicheren Weg zur Halle.

Ein großes Bauvorhaben stellten auch die Neuvermietung und der damit verbundene Umbau der Vereinswohnung dar. Hier wurde mit der Physiotherapiepraxis von Andreas Egger ein kompetenter Partner gefunden.

Trotz der schwierigen Situation hinsichtlich Covid-19 konnten sogar zwei neue Fitnesskurse (Zumba, Bodystyling) gestartet werden. Großen Erfolg hatte auch der Wattener Laufftreff in Zusammenarbeit mit der Marktgemeinde Wattens und dem Sportgeschäft Erler. Dieser wird nach Möglichkeit im Frühling wieder weiterlaufen.

Das Gesellschaftliche durfte natürlich auch in diesem besonderen Jahr nicht fehlen. Das Saisonstartfest im September auf unserer großen Turnwiese am Kreuzbichl war ein voller Erfolg und zahlreiche Kinder und Eltern konnten bei der Darbietung des Mittelaltervereins „securi et gladio“ unsere neuen Mitglieder des Turnvereins kennenlernen.

Unter dem Motto „Neues Gestalten – Altes Bewahren“ wurde das alte Logo des Vereins neu aufgearbeitet und präsentiert nun auch die einzelnen Fachbereiche.



**Wettkampfergebnisse:** Viel war heuer in der Wettkampfsaison natürlich nicht los, die sonst sehr erfolgreichen Turn10-TurnerInnen hatten leider keine Gelegenheit, ihr Können bei einer Meisterschaft zu zeigen.

Dafür schaffte es Berta Schwaninger bei den Tiroler Meisterschaften im Kunstturnen gleich auf allen vier Geräten aufs Podest, am Balken sogar ganz nach oben, und sicherte sich obendrauf den Sieg in der Juniorinnenstufe. Ihre Schwester Rosa erreichte in derselben Stufe den vierten Platz, am Balken ging sich sogar Platz drei aus. Larissa Fischer holte in der Allgemeinen Stufe eine weitere Bronzemedaille für den TVW.

Für zwei weitere Jahres-Highlights ist Nationalkaderturner Daniel Kopeinik verantwortlich: nachdem er es im Juli mit 35

„Russen-Wendeschwüngen“ am Pauschenpferd in nur einer Minute ins Guinness-Buch der Rekorde geschafft hat, verlief auch die Teilnahme am einzigen Weltcup der Saison erfolgreich. Am Pauschenpferd gelang ihm in Szombathely, Ungarn der Einzug ins Finale, das mit einem hervorragenden fünften Platz endete.

Wir hoffen, dass wir, wie so viele andere Vereine auch, diese schwierige Zeit gut überstehen werden und freuen uns schon auf die Wettkämpfe 2021 und unsere 115-Jahr-Feier im Sommer 2021.

Für weitere Informationen zu unseren Vereinsangeboten dürfen wir auf unsere Homepage [www.tv-wattens.at](http://www.tv-wattens.at) sowie auf unsere Facebook Seite „Turnverein Wattens“ verweisen.

Bedanken möchten wir uns auf diesem Wege auch bei allen Sponsoren und Gönnern, die uns so fleißig unterstützen!

## KÄRNTEN

### Klagenfurter TV 1862

**Mitgliederversammlung:** Unsere heuer anstehende Mitgliederversammlung mit Neuwahl des Turnrates konnte Covid-19-bedingt erst Mitte Oktober stattfinden.

Die teilnehmenden Mitglieder nahmen im Gymnastiksaal mit entsprechendem Abstand Platz und wurden von Obmann Siegfried Legner begrüßt. Nach der Totenehrung berichteten die Fachwarte über die Arbeit, die Erfolge und die Finanzen der vergangenen 30 Monate.



Natürlich waren die diversen – der Pandemie geschuldeten – Einschränkungen, aber auch die kreativen Umsetzungen, wie Turneinheiten über Internet (YouTube, Zoom etc.) anzubieten, ein Thema.

Ein großer Dank wurde allen Beteiligten sowie ehrenamtlich „funktionierenden“ Personen ausgesprochen.



Eine besondere Form des Dankes bedeuten uns die Ehrungen: das Goldene Verdienstzeichen erhielt unser Zeug-/Gerätewart Walter Tribelnigg; zu Ehrenmitgliedern ernannt wurden Brigitte Anetter, Gerda Schwaifer und Dr. Erik Essler.

„Neu“ gewählt wurde der bisherige Turnrat - mit zwei Änderungen. Renate Huainigg übernimmt nun den Schriftwart und Uli Bürger ist nun stellvertretende Oberturnwartin. Übrigens, Obmann Siegfried Legner übt sein arbeitsreiches Amt nunmehr seit 27 Jahren aus.

Ausblick: wegen der uns weiter begleitenden Covid-19-Maßnahmen entfällt das heurige Jul-Schauturnen; die Planungen der nächsten Saison von Tennis bis Turnen laufen schon voll, ebenso die konzeptionellen Planungen für einen möglichen großen Turnsaal im Herbergtarten.

### DTV i. ÖTB St. Jakob i. Ros.

**Neue Hallen-Tür:** Eine schöne Überraschung erwartete die St. Jakober Turnerschaft zu Beginn des neuen Turnjahres: Die neugestaltete Eingangstür zur vereinseigenen Jahn-Turnhalle wurde mit einer kleinen lustigen Feier freigegeben. DTV-Ehrenobmann Tbr. Dr. Bruno Burchhart freute sich nach einer „offiziellen“ Band-Durchschneidung, dass damit die 60-jährige Halle weiter ausgeschmückt und ausgebaut werden konnte. Er wünschte allen nach der Sommerpause ein frisches Beginnen und lud zu einem fröhlichen Umtrunk ein. Bei dieser kameradschaftlichen Geselligkeit freuten sich alle, trotz Pandemie wieder gemeinsam der Bewegungsfreude frönen zu können.





**DIE BUNDESLEITUNG DES ÖTB  
UND DIE REDAKTION DER BTZ  
WÜNSCHEN ALLEN LESERN**

**FROHE WEIHNACHTEN  
UND EIN GUTES NEUES  
JAHR!**

**GUT HEIL.**

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