



Mehr Familienspaß für weniger Geld.



Die neue OÖ Familienkarte
mit vielen Vergünstigungen.



WERNER SCHULTES
ÖTB Bundesobmann

Liebe Turngeschwister!

das Gemeinschaftserlebnis ÖTB ist spürbar und einer der entscheidenden Erfolgsfaktoren.

In den letzten Wochen durfte ich einige ÖTB-Veranstaltungen miterleben, die mir wieder Zuversicht und Optimismus für meine Arbeit als Bundesobmann gaben! Beim Turntag des ÖTB Wien durfte ich zum letzten Mal Bericht über die vergangene Amtsperiode ablegen. Für mich war es Zeit, die ÖTB-Wien-Führung zu verjüngen und mich aus der ersten Reihe zurückzuziehen. Mir fehlten Ideen und Perspektiven und als Systemerhalter wollte ich nicht weiter Obmann bleiben. Die Gemeinschaft der Vereinsboten hat mir an diesem Tag so viel für meinen Einsatz zurückgegeben, dass mir in diesem Moment klar war, mein Einsatz und meine Arbeit haben sich sowohl für den ÖTB, aber auch für mich gelohnt. Dieses Gefühl wiegt allen Ärger und Zweifel der vergangenen 21 Jahre auf. Ich wünsche jedem Obmann und Amtswalter ein so erhebendes Gefühl am Ende der Amtswaltertätigkeit.

Am 1. Mai versammelte ich mich mit vielen Turngeschwistern, Freunden und Unterstützern des MTV Klosterneuburg, um den Maibaum vom Turnerheim zum Rathausplatz zu tragen. Es ist ein besonderes Gemeinschaftserlebnis, den ca. 750 kg schweren Baum eine gute halbe Stunde durch die Stadt zu tragen. Die Last auf den Schultern jedes Einzelnen ist nicht übertrieben groß und gemeinsam ist dies gut zu bewältigen, und doch merkt man sehr deutlich, dass Hindernisse und Unebenheiten auf dem gemeinsamen Weg jeden Einzelnen immer wieder unterschiedlich belasten. Was zählt, ist aber das Ziel – der gemeinsam aufgestellte Maibaum – und das hat die Gemeinschaft erreicht.

Unterschiedlichste Charaktere trafen sich am Turnersee zu den Werkturnertagen. 24 Turngeschwister versammelten sich, um das Lagerareal wieder für den Sommer fit zu machen. Eine bunt zusammengewürfelte ÖTB-Gemeinschaft, wie sie beispielhafter nicht sein könnte. Selbstverständlich packte jeder dort an, wo es gerade notwendig war, ungeachtet welche Wertigkeit diese Aufgabe hatte. Am Ende war allen klar, warum sie mit dabei waren und wie viel wir gemeinsam geschafft haben. Der Turnersee ist bereit für die Besucher!

In den nächsten Monaten gibt es viele Möglichkeiten, dieses Gemeinschaftsgefühl ÖTB zu erleben. Bei der Turn10-Meisterschaft am 8. Juni, beim Bundesjugendturnfest des ÖTB von 11. – 14. Juli in Mödling, bei unseren Sommerlagern oder bei den vielen Veranstaltungen in den Landesverbänden – Ich wünsche dir viele so positive Erlebnisse, die dich in deinem Tun bestärken und möchte dich mit diesem Vorwort auch motivieren, viele Turngeschwister in deinem Verein zu begeistern, daran teilzuhaben und unsere Gemeinschaft zu erleben!

In diesem Sinne auf ein baldiges Wiedersehen.

Gut Heil!

Wenn du uns eine Rückmeldung zu unserer Zeitschrift „Unser Turnen“ geben willst, dann bitte gerne per Mail an: btz@oetb.at

Wir freuen uns über deine Nachricht!

Instagram: [oetb_oesterreich](https://www.instagram.com/oetb_oesterreich)
Facebook: [@oetb.at](https://www.facebook.com/oetb.at)
Website: www.oetb.at

INHALT

06

Bund & Dietwesen

- 06 Turnerapotheke
- 07 Bundesjugendturnfest
- 08 Vorstellung Landesobmann Wien
- 09 Bundesmeisterschaften
- 20 Turnersee
- 29 Kolumne - Ein schlechte Nachricht jagt die nächste

12

Turnakademie

- 12 JVT-Ausbildung
- 15 Turnakademie Programm 2024
- 16 Turnfachliches - I wü dei Herz klopfn hean
- 18 Aufschwung am Reck

22

Vereinsleben

- 22 Staatsmeisterschaften Kunstturnen
- 24 Regionsmeisterschaften Vöcklabruck
- 25 Staatsmeisterschaft Hallenfaustball in Enns
- 26 Europameisterschaften
- 28 Turntag ÖTB Wien
- 30 Vereinsnachrichten

10

Brauchtum

- 10 Weste

📷 Titelbild: Alfred Schwaiger, Foto: © Turnsport Austria / Labner

IMPRESSUM Offenlegung i. S. des Art. 1, § 25 MedienG

Unser Turnen – Bundesturnzeitung des ÖTB
Blattlinie
 Zeitschrift für das Turnen und Verbands- und Vereinsmitteilungen des ÖTB
Medieninhaber, Herausgeber und Verleger
 Österreichischer Turnerbund (ÖTB)
Für den Inhalt verantwortlich
 Bundesobmann Werner Schultes
Schriftleitung
 Viktoria E. Klemmer
Satz
 Valentina Schachl

Anschrift von Schriftleitung, Sekretariat und Bundesvorstand
 4050 Traun | Linzer Straße 80a. 07229 / 65224
 Fax: 07229 / 65224-4 | btz@oetb.at | http://www.oetb.at
Druck
 Friedrich VDV GmbH & Co KG

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.



Jahnwanderung OÖ
Ausschreibung



Jahnwanderung NÖ
Ausschreibung



FIEBERBLASEN

Bei Fieberblasen handelt es sich um eine Viruserkrankung, genauer gesagt um eine Infektion mit Herpes simplex Viren. Etwa 80% der europäischen Bevölkerung sind von dieser Krankheit betroffen.

Die Erstinfektion findet meist in der Kindheit statt, oft allerdings asymptomatisch. Erst später, im Erwachsenenalter kommt es, ausgelöst durch Faktoren wie Stress, bestimmte Medikamente, intensive Sonnenbestrahlung, Fieber, geschwächtes Immunsystem oder hormonelle Veränderungen zum Ausbruch der Erkrankung.

Fieberblasen beginnen meist mit einem Kribbeln, Brennen und Ziehen, noch bevor etwas zu sehen ist. Erst nach einiger Zeit bildet sich eine Rötung und bald danach kommen die ersten nässenden, mit Flüssigkeit gefüllten kleinen Bläschen zum Vorschein, die sich dann in weiterer Folge rasch ausbreiten.

Wenn die Lippe juckt und zieht

Die Behandlung der Fieberblasen erfolgt lokal durch Auftragen von Cremes. Besonders hartnäckige Fälle müssen durch Einnahme von Tabletten behandelt werden. Eingesetzt werden einerseits synthetische Arzneimittel, sogenannte Virostatika wie Aciclovir, Famciclovir, etc. Andererseits kann auch mit einem pflanzlichen Arzneimittel, bestehend aus einem Melissenspezialextrakt, Abhilfe geschaffen werden. Die Melisse, eine seit alters her bekannte und vielfach eingesetzte Arzneipflanze, hat beruhigende und entzündungshemmende Wirkung. Außerdem werden Bakterien und Viren bekämpft. Beide Arzneistoffgruppen verkürzen die Beschwerdezeit und die nässenden, schmerzhaften Bläschen werden verkleinert. Der Vorteil des Phytotherapeutikums liegt darin, dass das Resistenzrisiko, im Gegensatz zu den Virostatika, hier völlig fehlt. Daneben werden auch Lippenpflaster sowie die Einnahme von L-Lysin, einer Aminosäure, empfohlen. Besonders wichtig bei allen Arzneispezialitäten, die gegen Fieberblasen verabreicht werden, ist die rasch einsetzende Behandlung, sobald das erste Jucken und Ziehen zu spüren ist, sowie das oftmalige Auftragen der Cremes. So kann eine Ausbreitung der Virusinfektion am besten verhindert werden.

Vorbeugende Maßnahmen sind:

- Zu starke und häufige Sonneneinstrahlung meiden, bei Sonneneinstrahlung unbedingt Lippenschutz mit Lichtschutzfaktor 50 verwenden
- Einhalten bestimmter Hygienemaßnahmen (nicht aus schlecht gereinigten Gläsern trinken)
- Vermeiden von Faktoren, die das Immunsystem des Körpers belasten.

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-Strazengel

bezahlte Anzeige

bezahlte Anzeige

Die Familie ist es, die unserer Zeit not tut; sie tut mehr not als Kunst und Wissenschaft, als Verkehr, Handel, Aufschwung, Fortschritt und wie alles heißt, was begehrenswert erscheint. Auf der Familie ruht die Kunst, die Wissenschaft, der menschliche Fortschritt und der Staat.

Aldalbert Stifter
1805 – 1868

Der großen Turnerfamilie ein kräftiges
„Gut Heil“ wünscht
Turnbruder Hermann Pietsch.



Dipl.-Ing. A. Hermann Pietsch
Zivilingenieur für Maschinenbau
4910 Mied im Innkreis – Österreich
Kapuzinerberg 13 – Fernruf 0676 / 84 85 35 350
Fernruf Büro & Fernablichtung 07752 / 80 0 21
E-Mail hermann.pietsch@gmx.at

übernimmt Aufträge in ganz Österreich für gesetzliche Überprüfungen von Rolltoren, Aufzügen, Krananlagen und Hebezeugen; Rationalisierung (Automation) in Fertigungsbetrieben; Gutachten im Bereich allgemeiner Maschinenbau, Kraftfahrzeugumbauten und nach §82b Gewerbeordnung; geprüfte Sicherheitsfachkraft; Festigkeitsberechnungen
Ziviltechniker beraten, planen, überwachen und prüfen

GEMEINSAM STARK: UNTERSTÜTZE UNSER JUGENDTURNFEST 2024!



Liebe Turngeschwister,

in wenigen Wochen trifft sich die Jugend des ÖTB in Mödling. Die Vorbereitungen laufen sehr gut und der Festausschuss freut sich auf 1.000 Turnfestteilnehmer. Ich bin mir sicher, du hast bereits Turnfesterfahrung gesammelt und hast diese unbeschweren Tage in einer fröhlichen Gemeinschaft in guter Erinnerung. Gerade für unsere Jugend ist es wichtig ein Turnfest und damit unsere ÖTB-Gemeinschaft zu erleben.

Ich würde mich sehr freuen, wenn du den Festausschuss und die Teilnehmer am 10. ÖTB-Bundesjugendturnfest dabei unterstützt! Du kannst uns beim Turnfest vor Ort unterstützen, denn jede helfende Hand vom Aufbau bis zur Siegerehrung ist uns willkommen. Nachstehend findest du den Link, um dich als Helfer nach deinen Möglichkeiten einzutragen oder du schickst uns ein Mail an festkanzlei@bjtf-moedling.at wann und wobei du uns helfen willst.

Sollte dir eine persönliche Hilfe nicht möglich sein, freuen wir uns auch über einen finanziellen Beitrag, der uns hilft, den Teilnehmern und damit den Vereinen einen Teil der Kosten gut zu schreiben. Leider sieht unser Herr Vizekanzler und Sportminister, Mag. Werner Kogler, den ÖTB u d das Bundesjugendturnfest nicht als österreichrelevant und hat persönlich unser Subventionsansuchen abgelehnt. Mit deiner Spende erreichst du direkt unsere Turnerjugend und ermöglichst damit ein erlebenswertes Turnfest. Nachstehender Link führt dich direkt zur Spendenplattform.

Es wäre schön, wenn du diese Information unter deinen Turngeschwistern verteilst und so einer deutlich größeren Zahl von Turngeschwistern zugänglich machst!

Ich hoffe sehr auf deine Unterstützung und freue mich auf ein Wiedersehen beim 10. ÖTB-Bundesjugendturnfest in Mödling!

Gut Heil,
Werner Schultes, ÖTB-Bundesobmann

HIER KANNST DU
DICH MELDEN!



JETZT SCANNEN
UND SPENDEN!



ÖTB Wien: Der neue Landesobmann stellt sich vor!

Berthold Oppitz



Geschäftsführer, Familienvater, turnverbunden. Mit diesen drei Schlagwörtern kann man momentan mein Leben recht gut beschreiben, obwohl damit natürlich noch nicht alles über mich gesagt ist. Aber alles der Reihe nach.

Was brachte mich zum Geschäftsführer meiner eigenen Firma? Geboren 1990, aufgewachsen in Purkersdorf, am Rande von Wien, durfte ich nach der Absolvierung meiner AHS-Matura schon etwas vorbelastet dem Studium des Vermessungswesens nachgehen, um so die Voraussetzungen zu schaffen, die Vermessungsfirma meines Vaters zu übernehmen. So konnte ich nach Abschluss des Studiums, einer 3-jährigen Praxiszeit, dem Absolvieren der Ziviltechnikerprüfung und damit der Erlangung des Ziviltechnikers, den Familienbetrieb mittels Umgründung auf eine GmbH im Jahre 2021 übernehmen und leite die Vermessungsfirma seitdem erfolgreich gemeinsam mit meinem Bruder.

Bevor ich zum Schlagwort des Familienvaters komme, muss ich zuerst ein bisschen über meine Verbindung zum ÖTB sprechen. Als Kind durfte ich mehrmals, wie schon meine älteren Geschwister, meine Ferienzeit am Turnersee auf dem BuKnaLa verbringen. Sehr viele schöne und prägende Erinnerungen sind von diesen Lagern geblieben. Dann riss der Kontakt irgendwie ab und es sollte

10 Jahre dauern – bis zum Jahre 2012, als der damals neue Lagerleiter Bertram Dumböck Vorturner aus dem Kreise seiner eigenen Teilnehmerzeit suchte – bis mich die Faszination Turnersee wieder in den Bann zog. 5 Jahre durfte ich so wieder jeden Sommer zwei Wochen am Turnersee verbringen. Auf den Lagern konnte ich auch einige Kontakte knüpfen, die mich 2013 zum ÖTB-TV Alsergrund nach Wien gebracht haben. Dort bin ich nun seit 2016 auch im Turnrat, zuerst als Turnwart-Stellvertreter und seit 2018 durchgehend als Säckelwart. Die vielen Wettkämpfe in Wien, welche mit meinem sportlichen Ehrgeiz gut zusammenpassen, ließen mich immer tiefer in die Welt des ÖTB eintauchen, sodass ich auch seit 2018 Kampfrichter-Ausbildner für Turn10 bin. Dank der geselligen Veranstaltungen wie den Volkstanzfesten konnte ich auch meiner heutigen Frau Christina näherkommen und den anfänglichen eher freundschaftlichen Kontakt mit der heutigen EWTV-Obfrau vertiefen. Es folgten sowohl der erste gemeinsame Tanz, die Verlobung und schlussendlich auch die Hochzeit in der Turnhalle des TV Langenzersdorf. Jetzt schließt sich

der Kreis zum Schlagwort des Familienvaters, denn seit 2022 bin ich, bzw. sind wir stolze Eltern von unserem Sohn.

Aufgrund meines Interesses an den Vorgängen im ÖTB Wien stellte ich mich 2020 am Turntag spontan als 2. Obmann-Stellvertreter zur Verfügung. In dieser Funktion hatte ich nun 4 Jahre die Möglichkeit, Einblicke in die Abläufe und Leitung des Verbands zu erhalten. Die beste Voraussetzung, um mich auf die Aufgaben vorzubereiten, die als neuer Obmann des ÖTB Wien noch vor mir liegen.

So verbleibe ich mit unserem Turnergruß:
Gut Heil!
Berthold Oppitz

VILLACH

Osterlager in Villach

Text: Angelika Moser Fotos: Raphael Dielacher

5 Tage – 10 Vereine – 69 Kinder – 10 Vorturnerinnen und Vorturner

3x 45 Minuten intensive Trainingseinheiten – unzählige „First´s“: erstes Mal Flick ohne Hilfe, erstes Mal Rondat+Flick in Verbindung, gestandener Handstand, freie Felge, gestandene ganze Drehung am Balken, Rolle rückwärts ohne Knie am Boden, Bogen rückwärts am Balken, Salto weit über Kopfhöhe am

Mini, Überschlag+Salto vorwärts in den Stand, Rad am Balken, Schraubensalto und 5 Nächte ohne Eltern verbringen. Die neuen Vorturnerinnen und Vorturner haben eine andere Sicht auf die Elemente und durch das Verstellen kleiner Schrauben gelang so manchem Kind und Jugendlichen ein Element, an dem zuvor seit Monaten

gearbeitet worden ist. Neue Freundschaften unter den Kindern entstanden ebenso wie unter den Erwachsenen! Ein Wiedersehen ist gewiss – im Sommer oder aller spätestens nächstes Jahr zu Ostern!



DIRNDL & LEDERHOSE

TRACHT

damals und heute

Eine ärmellose, taillenlange Jacke, meist über anderen Kleidungsstücken getragen – so und ähnlich lauten die Begriffserklärungen, die man in den Nachschlagewerken findet, sucht man nach einer Definition dieses Kleidungsstückes. Doch dann geht der Begriff bereits in die Breite; von der Rettungsweste bis zur Frackweste finden sich unterschiedlichste Verwendungsmöglichkeiten und fast immer hat dieses Kleidungsstück etwas mit Schutz zu tun.

Text: Petra Süß Fotos: Harald Süß



Genau hier findet sich auch der Ursprung der Weste; als Vorläufer gilt allgemein das mittelalterliche Wams. Dieses findet sich ab etwa 1200 zunächst als eine Art gepolsterte Unterjacke unter der Rüstung von fränkischen Panzerreitern. Es dürfte ein Erfolgsmodell gewesen sein, denn es wurde nicht nur im Kampfe, sondern bald auch von Bauern im Alltag getragen. Im 14. Jahrhundert fand das Wams den Weg in die bürgerliche Kleidung, wurde aber zunächst immer noch unter einem Überrock getragen. Das änderte sich ab etwa 1500, nun drängte es sozusagen an die Oberfläche und wurde zum im wahrsten Sinne des Wortes tragenden Kleidungsstück. Denn das Wams war es, an welches die Pluderhosen damaliger Zeiten "angestellt" wurden.

Dann ändern sich die Begriffe und während das Wams stillschweigend verschwindet, taucht nun, etwa in der Mitte des 18. Jahrhunderts, die Weste auf, um bis heute zu bleiben. Sie macht sich bald – unter verschiedenen Begriffen – in der männlichen Bekleidung aller Stände breit, und von der simplen Wollweste bis zur seidenen Frackweste findet man sie in allen Gesellschaftsschichten.

Und selbstverständlich ist die Weste ebenso in der Volkstracht angekommen. Hier heißt sie auch Gilet oder Leibl und als Sonderform Brustfleck und Hangerl. Der Brustfleck wird vom steirischen Altvater der Trachtenforschung Viktor von Geramb bezeichnet als „... ein rechteckiger Fleck, der an den Achselteilen und am Hals bogig ausgeschnitten wird. An den Ecken und am unteren Rande sind Bänder befestigt, mit denen der Brustfleck um die Schultern und über den Rücken festgebunden wird...“ Hier bleibt der Rücken also grundsätzlich unbedeckt. Auch bei wirklichen Westen wird der Rücken eher stiefmütterlich behandelt und oft nur aus einfacheren Futterstoffen genäht.

Um so größere Aufmerksamkeit wird der Vorderseite der Weste geschenkt. Es gibt sie in Loden, Tuch und Flanell, aber auch in Leinen, Baumwolle und – besonders edel – natürlich auch in Samt und

Sie hat eindeutig neben der wärmenden auch eine Zierfunktion und kann eine Männertracht zu einem Schmuckstück machen wie kaum ein anderer derer Bestandteile.

Seide. Es werden einfarbige Stoffe ebenso verwendet wie bedruckte oder gewebte und auch die Auswahl an Musterungen von dezent und schlicht bis auffällig und prächtig ist sehr groß. Deshalb gilt es auch hier, wie bei der Frauentracht, auf die Stufen der Tracht zu achten. Während im Alltag schlichte Woll- und Leinenstoffe passen, kann bei festlicheren Anlässen durchaus zu wunderschön gemusterten oder gewebten Samt- oder Seidenstoffen gegriffen werden.

Heute hat sich in der österreichischen Tracht eine ganze Reihe gängiger Schnittformen eingebürgert. Die Weste kann ein- oder zweireihig geknöpft werden. Um den Hals finden sich hochgeschlossene Formen oder ausgeschnittene Formen, diese wiederum können mit Steh-, Schal-, Umlege- oder Reverskragen ausgestattet sein oder völlig ohne einen solchen auskommen. In der Taille gibt es gerade oder spitz auslaufende Kanten und auch die Rückenteile können unterschiedlich geschnitten sein – daraus ergibt sich eine große Palette unterschiedlicher Formen aus der man wählen kann.

Während bei der Frauentracht vieles regional festgelegt ist, gilt dies bei den Männertrachten und speziell bei den Westen in wesentlich geringerem Ausmaß. Selbstverständlich gibt es auch hier bestimmte Farb- und Schnittvorlieben in den unterschiedlichen Gebieten. So lebt der alte Brustfleck hauptsächlich im Osten Österreichs, während der Westen die geschlossene Form vorzieht. Leuchtend rote Westen liebt man vielerorts in Tirol, schwarze geblünte Samtwesten in Kärnten und auch

einigen anderen Gebieten. Es gibt auch örtliche Sonderformen wie die sogenannten Spangenleibl des Ausseer Landes oder der lederne „Läädlerlib“ aus dem Kleinwalsertal, die sich deutlich von den sonst üblichen Formen unterscheiden.

Gerade bei Festtrachten findet man oft genaue Beschreibungen der örtlich gültigen Westen, doch alles in allem bleibt sie in der heute gelebten Praxis doch ein ziemlich persönlich wählbares Kleidungsstück. Es gibt hier auch neuere Entwicklungen. So kann man im Mühlviertel seit einiger Zeit wunderschöne Westen aus dem dort noch handwerklich hergestellten echten Blaudruck sehen. Sie sind so in keiner klassischen Trachtenmappe zu finden und doch gründet diese neuere Entwicklung auf einer alten typischen Eigenart des Mühlviertels als Textilregion. Ähnlich verhält es sich mit den wunderschön gemusterten Seidenhanddrucken aus dem Ausseerland, die dort inzwischen sehr gerne auch für die Männerwesten verwendet werden und wirklich außerordentlich schmückend sind.

Natürlich gibt es daneben immer noch die schlichte Strickweste, welche im Alltag überall zu finden ist und in ihrer Robustheit und wärmenden Funktion für Rücken und Brust unübertroffen bleibt. Und ganz allgemein schmückt auch die einfachste Weste ihren Mann – wir lieben sie einfach ... ■

Förderung der Sicherheit und Vielfalt im Sportunterricht: Neue Ansätze im Training für junge Athleten

Text und Fotos: Miriam Farkas, Allgemeiner Turnverein Ansfelden

Ein sicherer und abwechslungsreicher Trainingsansatz für junge Athleten: Innovative Methoden und bewährte Praktiken im Sportverein

Im Rahmen des Sporttrainings für junge Athleten werden innovative Methoden und bewährte Praktiken kombiniert, um ein sicheres und abwechslungsreiches Umfeld zu schaffen. Durch einen ganzheitlichen Ansatz wird nicht nur die sportliche Leistungsfähigkeit gefördert, sondern auch die persönliche Entwicklung der Teilnehmer.

Im Turnverein legen wir großen Wert auf die Sicherheit unserer jungen Turner während des Trainings. Durch klare Sicherheitsrichtlinien und regelmäßige Schulungen für Trainer und Betreuer stellen wir sicher, dass Verletzungen vermieden und ein sicheres Umfeld geschaffen wird. Gleichzeitig wird

den Athleten beigebracht, Verantwortung für ihre eigene Sicherheit zu übernehmen und aktiv zur Sicherheit des Teams beizutragen.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Vielfalt des Trainingsprogramms. Durch die Integration verschiedener Übungsformen und Spielmöglichkeiten werden nicht nur die sportlichen Fähigkeiten der Athleten entwickelt, sondern auch ihre Teamfähigkeit und ihr Selbstbewusstsein gestärkt. Von traditionellen Übungen wie Laufspielen bis hin zu innovativen Herausforderungen wie "Fuchs und Henne" wird den jungen Sportlern eine breite Palette an

Möglichkeiten geboten, sich körperlich und geistig zu fordern.

Insgesamt zeigt sich, dass ein sicherer und abwechslungsreicher Trainingsansatz nicht nur die sportliche Leistungsfähigkeit der jungen Turner fördert, sondern auch ihre persönliche Entwicklung und ihr Engagement für den Sport stärkt. Durch die kontinuierliche Weiterentwicklung und Implementierung innovativer Trainingsmethoden wird der Turnverein zu einem attraktiven Ort für junge Talente, die ihre sportlichen Ziele erreichen und ihr volles Potenzial entfalten möchten.



Jugendvorturnerausbildung Teil 2

Fotos: Benedikt Jäger, ÖTB Alpenrose Bad Goisern Text: Benedikt Jäger, ÖTB Alpenrose Bad Goisern und Irina Rieder, ÖTB TV Andorf

Das Wochenende 13./14. April 2024 stand für die angehenden Jungvorturnerinnen und Jungvorturner ganz unter dem Motto „Leichtathletik“.

Nach der Begrüßung durch Lehrgangtleiter Diplom-Sportlehrer Kurt Gruber und Sportwissenschaftler Mag. Wolfgang Baierl starteten wir sogleich mit dem Aufwärmen. Hierbei konnten auch wichtige Inhalte aus dem ersten Modul angewendet werden, was eine willkommene Wiederholung bereits erlernter Übungen und Abläufe bedeutete.

Mit dem darauffolgenden „Lauf-ABC“ (hierbei stehen die Anfangsbuchstaben für agility, balance und coordination) gab uns Wolfgang Einblick in eine Übungsserie, die beim Lauftraining die Technik verbessern, die Koordination schulen und Verletzungen vorbeugen soll. Spielerisch werden mithilfe einer Vielzahl von Laufbewegungen (u.a. Kniehebelauf, Hopserlauf, Seitwärtslauf, Fußgelenksarbeit uvm.) Muskeln gestärkt, das Gleichgewicht verbessert und die Beweglichkeit erhöht. Eine Video-Analyse unserer Laufstile rundete das Programm in der Jahnturnhalle ab. Gut eingecremt ging es endlich ins Freie, wo uns hochsommerliche Temperaturen nahe der 30° Marke erwarteten.

Im letzten Block dieses Vormittages widmeten wir uns inhaltlich schon den nächsten Disziplinen: Stoß bzw. Wurf und dem Weitsprung. Noch nicht mit Stahlkugeln, sondern vergleichbar leichten Medizinbällen schürte Kurt den Appetit auf das Mittagessen für eine Hälfte von uns mit Kräftigungsübungen für das Kugelstoßen,

während Wolfgang dem Rest von uns die Sprungkraft für den Weitsprung schulte. Das gemeinsame Mittagessen fand im Gasthaus Heinz statt, das unmittelbar an das Gelände angrenzt.

Frisch gestärkt und abermals frisch eingecremt starteten wir in den Nachmittag, wo wir uns zunächst wieder aufwärmten, diesmal in Kleingruppen. Jeder und jede einzelne war hier gefordert, einzelne Elemente für einen guten Start einer Turnstunde zu erklären und vorzuzeigen.

Wiederum aufgeteilt in 2 Gruppen zeigten uns Kurt und Wolfgang Methodik und Technik für den Weitsprung wie auch für Stoß bzw. Wurf. Es ist unglaublich, wie komplex einzelne Bewegungsfolgen zu Beginn erscheinen, wie rasch man dann doch ins Thema kommt und mit gegenseitiger Analyse nach und nach die Ergebnisse verbessern kann! Den Abschluss des Nachmittags widmete Kurt der Prüfungsvorbereitung, wichtige Hinweise auf den Ablauf hierbei und auch zu erwartende Inhalte wurden eifrig von uns notiert...

Nach dem Abendessen (auf vielfachen Wunsch gab es wieder Kaiserschmarrn!) ging es um 20 Uhr mit der Abendgestaltung weiter. Zwei Mödlinger Vorturner bereiteten einige Spiele vor, welche sehr abwechslungsreich und amüsant waren. Wir spielten unter anderem verschiedene Arten des Fangenspiels sowie "Hugale" bis ca. 21:30 Uhr. Um 22:30 Uhr war

Nachruhe und wir fielen erschöpft vom langen Tag in unsere Betten.

Am Sonntagmorgen starteten wir das Programm nach dem Frühstück um 9.15 Uhr mit einer kurzen Begrüßung im Freien. Anschließend liefen wir uns in Kleingruppen locker in der Wiese warm, machten dann verschiedene Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen, und "trabten" nochmals für wenige Minuten, um alle Gelenke und Muskeln ausreichend aufzuwärmen.

Auf eine kurze Trinkpause folgten ca. zwei Stunden Kampfrichterschulung für die Leichtathletik-Disziplinen Weitsprung, Standweitsprung, Staffellauf, Kurzstreckenstart sowie Kugelstoß und Fortexwurf. Wir wendeten unsere theoretischen Kenntnisse direkt in der Praxis an und fühlten uns gut vorbereitet.

Am Ende konnten wir unserem Kursleiter Kurt noch Fragen bezüglich Prüfung und Prüfungsvorbereitung stellen, bevor wir dann unseren Wochenend-Kurs in der Halle offiziell beendeten. Wir konnten uns wieder zahlreiche Informationen, Techniken und Tipps mitnehmen und bedanken uns bei unseren Kursleitern recht herzlich für ihr Engagement.



Allgemeine Vorturnerausbildung Basismodul 2 in Bad Hall 2024

Text: Elisabeth Olesko, ÖTB Turnverein Ternberg Foto: Kurt Gruber

Auch beim zweiten Teil der Vorturnerausbildung wurde von Theorie zu Praxis für das Gerätturnen viel vermittelt.

Das zweite Basismodul der Vorturnerausbildung fand in Bad Hall statt und viele bekannte Gesichter aus dem ersten Basismodul haben sich wieder eingefunden.

Bei der Lehrgangseröffnung durch Kurt Gruber konnten wir uns austauschen, welche Punkte aus dem ersten Modul bereits in den Turnstunden verwendet wurden.

Dann ging es weiter mit Veronika Beuthe, bei der wir neue Spiele kennenlernten. Schon bei den Spielen bewegten wir uns viel, bei dem folgenden "allgemeinen Erwärmen mit Übungen auf den Bodenmatten" konnte man ins Schwitzen kommen. Mit Bedacht wurden wir auf wichtige Punkte aufmerksam gemacht, die die Grundlage des Turnens bilden. Die Notwendigkeit und die Möglichkeiten, Übungen methodisch aufzubauen, wurden uns mitgegeben.

Bei der Absprung- und Landeschulung wurde von Kurt Gruber zuerst der Hintergrund erörtert – warum ist das richtige Abspringen und Landen so wichtig? Welche Gelenke werden hierfür benötigt, was machen diese? Danach ging es an die praktische Umsetzung mit dem Hilfsmittel der Arme und wie Übungen dazu in der Turnstunde aussehen können.

Um auch etwas Denksport zu erledigen, wurde die Turnsprache aufgefrischt. Jetzt wissen wir wieder, was es heißt 'Seitstand vorlings' zum Gerät zu stehen.

Die folgenden Körperspannungs- und Rumpfstabilitätsübungen waren sehr intensiv und lehrreich. Zusätzlich gab es auf Anfrage der motivierten Teilnehmenden eine Einheit für die gymnastische Haltung.

Bevor es nach der Pause mit den Geräten weiterging, haben wir uns nochmals aufgewärmt und weitere Spannungsübungen absolviert.

Danach wurden wir in zwei Gruppen eingeteilt, am Reck mit Kurt Gruber und am Boden mit Veronika Beuthe. Die methodische Reihe zum Aufbau der Übungen an den Geräten und Helfergriffe wurden gezeigt. Dabei konnte jede teilnehmende Person nicht nur sichern und helfen, sondern auch wieder nach Lust und Laune turnen. Die Zeit ist wie im Flug vergangen. Motivation war noch reichlich vorhanden, der eine oder andere Muskel war aber doch schon reif für das Ende. Das kam dann mit der Verteilung der Teilnahmezertifikate.

Ich bin sicher, alle Teilnehmenden konnten wieder einige Punkte mitnehmen für die eigenen Turnstunden. Danke für den gelungenen Tag!



Turnakademie

Programm 2024



oetb.at/turn-akademie/aus-bildungsangebot-turnakademie/

LEHRGANG	TERMIN	BUNDESLAND	ORT	PREIS	MINDESTTEIL-NEHMERANZAHL
GERÄTTURNEN					

Turnferien Gerätturnen für Knaben und Mädchen	22. - 26. Juli	Kärnten	Villach	250,-/300,-	43
---	----------------	---------	---------	-------------	----

ÖTB JUGENDVORTURNERAUSBILDUNG - 3 TEILE

ÖTB-Jugendvorturner-ausbildung Teil 3	29. - 30. Juni	Oberösterreich	Bad Hall	130,-/180,-	30
---------------------------------------	----------------	----------------	----------	-------------	----

ÖTB FORTBILDUNGSLEHRGÄNGE 2024

Seniorenturnen 60+ Gymnastik, Kräftigung, Spieleformen, Sturzprophylaxe	20. Oktober	Oberösterreich	Bad Hall	120,-/170,-	20
---	-------------	----------------	----------	-------------	----

ÖTB ALLGEMEINE VORTURNERAUSBILDUNG

Die allgemeine Vorturnerausbildung besteht aus den **Basismodulen 1 und 2** und **3 Modulen** mit den Schwerpunkten **Gerätturnen + Leichtathletik Kampfrichter**. Die Basismodule 1 und 2 müssen zuerst absolviert werden, alle weiteren Ausbildungsmodule 3/4/5 können in der Reihenfolge frei gewählt werden.

Diese Ausbildung wird auch 2025 durchgeführt und fehlende Module können nachgeholt werden. Die Prüfungsmodule finden 2024 und 2025 statt.

Die einzelnen Module können auch als Fortbildungskurse besucht werden!

Allgem. Vorturner Modul 4 Technik und Methodik Gerätturnen Barren/Balken/Trampolin/Sprung	21. September	Oberösterreich	Bad Hall	130,-/180,-	20
--	---------------	----------------	----------	-------------	----

Allgem. Vorturner Modul 5 LA Kampfrichterschulung Verbandsstrukturen Östa-Richtlinien Prüfungsbesprechung/Themen	19. Oktober	Oberösterreich	Bad Schallerbach	110,-/160,-	20
--	-------------	----------------	------------------	-------------	----

Allgem. Vorturner Modul 6 Prüfungsmodul	16. November	Oberösterreich	Bad Hall	110,-/160,-	20
---	--------------	----------------	----------	-------------	----



Florian
Hofstätter

I wü dei Herz klopf'n hean!



Aber wie funktioniert unser Herz-Kreislauf-System eigentlich, das sieht man doch gar nicht?

Stellt euch vor, euer Herz ist wie ein Wasserhahn in eurem Garten. Man kann ihn aufdrehen, um mehr Wasser fließen zu lassen, oder zudrehen, um den Wasserfluss zu verringern. Genau wie das Herz, das mal schneller oder langsamer schlägt und so mehr oder weniger Blut durch den Körper pumpt. Jetzt stellt euch vor, unsere Organe oder Muskeln wären wie Blumenbeete oder große Landschaftsacker. Je nach Größe der zu bewässernden Felder, oder je nach „Durst“ der Pflanzen braucht es also auch mal mehr oder weniger Wasser, und je nach Wetter und Vertrocknungsgefahr ist auch das Tempo der Bewässerung entscheidend. Zwischen den Äckern und dem Wasserhahn haben wir dann noch ein verzweigtes Schlauchsystem, das wir im Körper Blutgefäße nennen, um das Wasser bzw. unser Blut entsprechend zu den Zielackern oder Zielorganen zu leiten. Dieses Schlauchsystem hat dazu noch die geniale Fähigkeit sich zu verengen oder zu erweitern. Wenn ihr an den Gartenschlauch vor eurem Blumenbeet denkt, dann versucht doch mal den Hahn mehr oder weniger weit aufzudrehen und dabei den Schlauch am Ende zu verengen oder zu verschließen. Ihr werdet merken, dass der Wasserdruck plötzlich stark ansteigt und das Wasser am Ende viel weiter hinausspritzt als zuvor. Ungefähr so funktioniert unser Herzkreislaufsystem

Herzklopfen. Ein bekanntes Lied der Mühlviertler 'Poxrucker Sisters' oder ein Zustand, der normalerweise von romantischen Komödien beschrieben wird, kann auch eine recht reale Angelegenheit sein, besonders wenn es um die Gesundheit unseres Herz-Kreislauf-Systems geht. Doch während Hollywood uns gerne mit dramatischen Liebesgeschichten unterhält, sollten wir ab und zu ein bisschen mehr Aufmerksamkeit darauf lenken, wie unser eigenes Herz in der Realität schlägt. Denn wenn es um das Herz geht, ist ein bisschen weniger Drama und ein bisschen mehr Comedy definitiv der bevorzugte Stil. Also, lasst uns gemeinsam in die wundersame Welt des gesunden Herz-Kreislauf-Systems eintauchen – eine Welt, in der unser Herz nicht nur für romantische Komplikationen verantwortlich ist, sondern auch für die Comedy-Show unseres Körpers!

Ein gesundes Herz und ein gut funktionierendes Kreislaufsystem sind von entscheidender Bedeutung für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Sie tragen maßgeblich dazu bei, die Lebenserwartung zu erhöhen und die Lebensqualität zu verbessern. Durch die Vorbeugung von Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Arteriosklerose und Bluthochdruck kann ein starkes Herz und ein gesundes Kreislaufsystem das Risiko schwerwiegender Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich reduzieren.

Darüber hinaus spielen ein effizientes Herz und ein gesunder Blutfluss eine entscheidende Rolle bei der Versorgung des

Ein gesunder Herzschlag bedeutet mehr Lebensqualität und Wohlbefinden!

Körpers mit ausreichend Sauerstoff und Nährstoffen, was wiederum zu höherer Energie und Ausdauer führt. Ein gut funktionierendes Herz-Kreislauf-System fördert auch die Durchblutung des Gehirns, wodurch die kognitive Funktion verbessert und das Risiko für Demenz und andere neurologische Erkrankungen verringert werden kann.

Ein weiterer Vorteil eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems ist die Unterstützung bei der Gewichtskontrolle. Regelmäßige gesteigerte körperliche Aktivität, die zur Förderung eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems beiträgt, kann dazu beitragen, das Körpergewicht zu kontrollieren und Übergewicht sowie Fettleibigkeit zu vermeiden. Dadurch wird das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zusätzlich reduziert und die allgemeine Gesundheit gefördert.

in unserem Körper. Wenn wir uns körperlich betätigen, brauchen unsere Muskeln mehr Sauerstoff und Energie. Deshalb erhöht das Herz den Puls, um mehr Blut zu pumpen. Einige Gefäße verengen sich, um den Blutdruck zu erhöhen und das Blut schneller fließen zu lassen, während andere sich öffnen, um das frische Blut aufzunehmen. Das ist auch der Grund, warum wir beim Aufwärmen und beim Sport oft ganz rot im Gesicht werden. So funktioniert unser Herz-Kreislauf-System in einer wunderbar angepassten Choreografie, um sicherzustellen, dass unser Körper genau das bekommt, was er braucht.

Mit fortschreitendem Alter, einer nicht ganz idealen Ernährung und einem Mangel an Bewegung können sich Veränderungen in unserem Körper ergeben, die unseren Wasserhahn, also unser Herz, dazu bringen, nicht mehr so effizient zu pumpen wie in jüngeren Jahren. Unser Schlauchsystem, sprich unsere Blutgefäße, neigt dazu, sich allmählich zu verengen, wodurch weniger Blut fließen kann, und unsere Muskeln können schwächer werden, was zu einem geringeren Bedarf an Blut führt. Wenn unsere Muskeln weniger Blut benötigen, hat auch unser Herz weniger Anreiz, kräftig zu pumpen, und unsere Gefäße verlieren ihre Motivation, sich zu öffnen. Zusätzlich kann ungesunde Ernährung dazu führen, dass unser Blut "dicker" wird, was es für unseren Körper noch schwieriger macht, es durch die bereits engen Gefäße zu pumpen. Ein Teufelskreis sozusagen.

Das Gute ist jedoch, dass all diese Prozesse nicht zwingend unumkehrbar sind! Unser Herz ist bereit, wieder in die Gänge zu kommen, unsere Gefäße können lernen, mehr Platz für den Blutfluss zu schaffen, und unsere Muskeln stehen bereits in den Startlöchern, um auf dem Spielplatz des Lebens für Stimmung zu sorgen.

Das bedeutet natürlich nicht, dass wir sofort von Null auf Hundert durchstarten müssen – Weltrekorde sollen ruhig Weltrekorde bleiben! Doch wenn wir jeden Tag einen kleinen Schritt machen, uns ein bisschen mehr anstrengen als am Tag zuvor, die Treppe spielerisch meistern,

Ein starkes Herz bildet das Fundament für ein aktives Leben!

freihändiges Aufstehen oder Anziehen im Stehen als lustige Herausforderung sehen, mit dem Fahrrad anstelle des Autos fahren, eine gesunde Nachspeise wählen und viele weitere kleine Verbesserungen im Alltag vornehmen, dann summieren sich all diese kleinen Dinge zu einem großen Gesamterfolg.

Und was für ein Erfolg das ist! Es ist das Herzklopfen, das uns sagt:

"Hier kommt eine Portion Energie für meine Muskeln!"

"Hier kommt Nachschub für mein Gehirn!"

"Ich bin bereit, heute in Bestform zu sein!"

Es ist das schöne, positive Herzklopfen, das uns daran erinnert, dass wir das Leben in vollen Zügen genießen können – mit einem gesunden Herzen, das im Takt unseres Lebens schlägt.

Lasst uns also unser Herz-Kreislauf-System stärken und ein erfülltes Leben führen. Jeder kleine Schritt, den wir machen, bringt uns näher zu einem gesünderen, glücklicheren Selbst. Denkt daran, dass es nie zu spät ist, anzufangen, und jeder Fortschritt, egal wie klein, zählt. Lasst uns jeden Tag nutzen, um unsere körperliche und geistige Gesundheit zu fördern und das wunderbare Gefühl des Herzklopfens zu erleben, das uns sagt, dass wir lebendig sind und bereit sind, das Leben in vollen Zügen zu genießen. Lasst uns gemeinsam das Abenteuer des Lebens annehmen und jeden Moment

mit Freude und Vitalität füllen. Es ist Zeit, den Rhythmus unseres Herzens zu spüren und das Beste aus jedem Augenblick herauszuholen. Lasst uns aufstehen, bewegen und das Leben in all seiner Schönheit feiern!

Und wer weiß, vielleicht führt bei einem dieser Abenteuer die eine oder andere romantische Begegnung zu einem gemeinsamen Herzklopf'n.

Liebe Grüße und Gut Heil!
Euer Florian

Du willst mehr lesen? Bestelle dir die Printversion!

Unter <https://oetb.at/bundesturnzeitung/> kannst Du die
Bundesturnzeitung abonnieren!

