

# Ein TEAMSPORT FÜR ALLE



Team Aerobic | Schattdorf

**Team Aerobic – ist das eine Form von Aerobic, bei der eine Frau vor einer Gruppe Übungen vorzeigt? Im Gespräch erklärt Caroline Lao, Leiterin von Team Aerobic, Schattdorf, dass dieser Sport mehr ist. Nämlich ein Sport für Frauen und Männer jeglichen Alters, bei dem komplexe Schritte mit Kraft und Akrobatik kombiniert werden.**



## Caroline, was ist Team Aerobic?

Caroline Lao: «Grundsätzlich sind es Aerobic-Schritte, welche zu einer Choreografie kombiniert werden. Die Choreografie enthält jeweils Anteile von Kraft, Akrobatik, Gleichgewicht und Schrittkombinationen. Diese werden im Team zu gemischter Musik ausgeführt. Meistens nehmen wir ein- bis zweimal im Jahr an Wettkämpfen teil.»

## Wie lange gibt es das Team hier im Kanton Uri schon?

Caroline Lao: «Das Team wurde 2005 gegründet, somit ist dies die elfte Saison. Von der anfänglichen Gruppe sind heute noch drei Mitglieder dabei.»

## Wie kam dieser Sport in den Kanton Uri?

Caroline Lao: «Ich glaube, dass der damalige Präsident des Turnvereins Schattdorf das Team Aerobic irgendwo gesehen hat. Als einjähriges Projekt wurde dann eine Riege Team Aerobic gegründet. Es wurde ein Schnuppertraining veranstaltet, an welchem etwa

100 Personen teilnahmen, wovon dann zwölf Personen beschlossen, bei diesem Projekt mitzumachen. Da das Projekt gut lief, wurde das Team Aerobic fester Bestandteil des Turnvereins.»

## Warum glaubst du, sind von den vielen Interessenten nur zwölf geblieben?

Caroline Lao: «Ich denke, weil gefordert wurde, dass man wöchentlich im Training erscheinen sollte, und es für einige vielleicht zu viel war, als es hiess, dass man auch an Wettkämpfen teilnehmen will.»

## Wer hat dann diese Gruppe zu Beginn geleitet?

Caroline Lao: «Das war Monika Häfliger, eine gelernte Aerobic-Instruktorin. Da sich Team Aerobic von der klassischen Aerobic-Variante etwas unterschied, lernte sie mithilfe von DVDs den Aufbau einer Choreografie, und sie informierte sich über die Vorgaben, welche der STV vorschrieb.»

## Wie laufen die Wettkämpfe ab, und auf was wird geachtet?

Caroline Lao: «Es wird auf einem Feld von 12 mal 18 Metern geturnt, wobei eine Jury verschiedene Vorgaben, welche erfüllt werden müssen, bewertet. Es wird auf die korrekte Schrittausführung, die Synchronität, Spannung, Formation, Musik und die Ausstrahlung der Turnenden geachtet. Von der Jury erhält man dann eine Note zwischen 1 und 10, je höher diese ist, umso besser ist man.»

## Wer kann alles mitmachen?

Caroline Lao: «Wir haben eine Jugendgruppe, welche für Jugendliche zwischen zehn und 16 Jahren ist – dafür sind keine Vorkenntnisse nötig. In die Aktivriege kann ab 16 Jahren eingestiegen werden.»

## Welche Ausrüstung benötigt man fürs Team Aerobic?

Caroline Lao: «Nichts Spezielles, es genügen normale Sportbekleidung sowie Hallenschuhe. Für die Wettkämpfe werden jeweils einheitliche Outfits zusammengestellt.»

## Wie viele Mitglieder seid ihr, und wie viele braucht es mindestens für ein Team?

Caroline Lao: «Im Jugendteam sind es sieben, in der Aktivriege 14 Mitglieder. In unserer Kategorie müssen an einem Wettkampf mindestens sechs Personen teilnehmen. Es gibt auch die Kategorien Paare, 3er- bis 5er-Teams, Junioren und Senioren.»

## Wie oft wird trainiert?

Caroline Lao: «Einmal pro Woche, jeweils am Dienstag. Die Junioren trainieren von 18.45 bis 19.45 Uhr, die Aktiven von 19.45 bis 21.15 Uhr. Vor Wettkämpfen gibt es meist noch Zusatztrainings.»

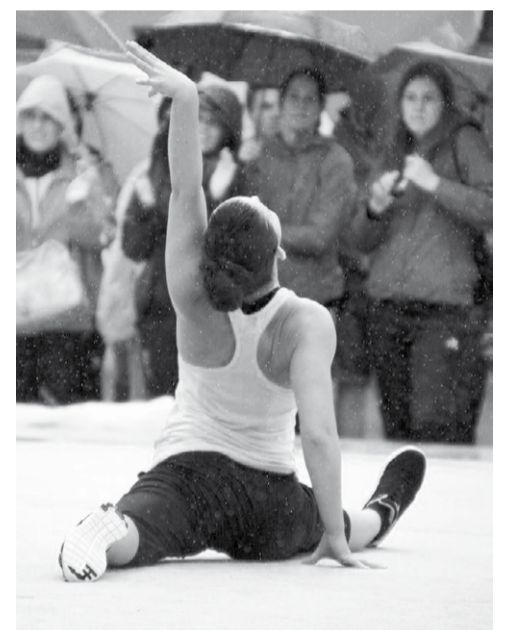
## Wo findet das Training statt?

Caroline Lao: «In der Turnhalle Grundmatten in Schattdorf.»

## Herzlichen Dank für das Gespräch!

Claudia Bissig

Das Team Aerobic sucht noch neue Mitglieder. Wer Interesse hat, kann sich bei Caroline Lao, unter Telefon 041 880 21 79, melden.



Wenn auch Du Lust hast ab und zu einen Artikel zu schreiben, dann melde Dich!

Telefon:  
041 874 16 16

Mail:  
mailto:unw@unw.ch

der comic

von Mathias Schilter

