

# Neue Elemente und Übungen trainiert

**TZ Schattdorf** | Intensive Trainingswoche im Sportzentrum Kerenzerberg

*Im Hinblick auf den Uristier-Cup vom 13. und 14. Juni wurde das Trainingslager nochmals intensiv genutzt, um sich optimal auf den ersten Saisonhöhepunkt vorzubereiten.*

Bereits zum zweiten Mal konnte das TZ Schattdorf das Trainingslager im Sportzentrum Kerenzerberg durchführen. 14 Turner und vier Leiter konnten vom 10. bis 15. Mai an der Trainingswoche von der hervorragenden Infrastruktur des Sportzentrums Kerenzerberg, im glarnerischen Filzbach, profitieren. Nach einer zügigen Anreise und einem schnellen Zimmerbezug konnte die Anlage des Sportzentrums in Augenschein genommen werden. Für die meisten war die Umgebung noch vertraut vom Trainingslager im 2014. Nach einem feinen Nachtessen begab man sich in die Turnhalle, um die Geräte für die nächsten Tage aufzustellen. Anschliessend wurde es Zeit für die wohlverdiente Nachtruhe.

## **Gelegenheit, neue Elemente und Übungen zu erlernen**

Von Montag bis Freitag war dann der eigentliche Trainingsbetrieb angesagt. Es wurde jeweils am Morgen und am Nachmittag eine Trainingseinheit von 3 Stunden absolviert. In den einzelnen Trainings arbeitete man an der Grundschule, der Kraft sowie an der Beweglichkeit. Ebenfalls wurde ein grosses Augenmerk auf die Wettkampfübungen gelegt. Insbesondere im Hinblick auf den Uristier-Cup, der am 13. und 14. Juni in der Turnhalle der kantonalen Mittelschule in Altdorf stattfindet. Des Weiteren bot das Trainingslager aber auch Gelegenheit, neue Elemente und Übungen zu erlernen, für welche es während des normalen Trainingsbetriebs zeitlich meistens nicht reicht. So hat manch einer zum



Die TZ-Schattdorf-Turner verbrachten eine intensive Trainingswoche im Sportzentrum Kerenzerberg.

FOTO: ZVG

ersten Mal einen Doppelsalto oder einen Fleury geturnt.

## **Spassfaktor kam nicht zu kurz**

Vor und nach den Trainingseinheiten war für alle Teilnehmer für das leibliche Wohl bestens gesorgt. Das interne Restaurant des Sportzentrums versorgte die Turner und die Leiter ausreichend mit kulinarischen Köstlichkeiten. In den trainingsfreien Zeiten wurde Pingpong geübt, Karten gespielt, oder man trainierte mit grossem Spassfaktor Geschicklichkeit und Balance auf der Slackline.

## **Trottinettfahrt als Abwechslung**

Am Mittwochnachmittag war ein Spezialprogramm angesagt. Bei herrlichem Wetter unternahm man einen Ausflug in die nahe gelegene Bergwelt. Der Ausflug an die frische Luft bot eine willkommene Abwechslung zum strengen Trainingsalltag. Mit den Sportbahnen Kerenzerberg fuhr man zur Bergstation Habergschwänd und genoss erst einmal die schöne Aussicht auf den Walensee. Von der Bergstation ging es weiter mit einer klei-

nen Wanderung zum Talalpsee. Auf diese Weise wurden einmal ein paar andere Muskelpartien im Körper beansprucht und die lädierten Hände vom Barren- und Reckturnen hatten eine Regenerationspause. Wieder zurück bei der Bergstation wurde jeder mit einem Trottinett und einem Helm ausgestattet. Zusammen fuhr man dann talwärts, zurück nach Filzbach. Die Trottinettabfahrt bot allen Beteiligten reichlich Action und jede Menge Fun.

## **«Nur» ein paar Prellungen**

Das Leiterteam blickt auf eine erfolgreiche und intensive Trainingswoche zurück und dankt nochmals allen Beteiligten für ihren Einsatz. Glücklicherweise verlief das Trainingslager auch ohne nennenswerte Verletzungen, abgesehen von ein paar Prellungen und offenen Händen.

Das erste grosse Saisonziel des Trainingszentrums Schattdorf, der Uristier-Cup vom 13. und 14. Juni, rückt näher. Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren. (e)

Infos unter [www.tv.schattdorf.ch/uristiercup](http://www.tv.schattdorf.ch/uristiercup).