

Kantonalmeisterschaft 25./26. Mai 2024, Utzenstorf

Am letzten Wochenende durften 43 Turnerinnen des Gym Center Emme am Heimwettkampf in Utzenstorf starten. Aufgrund der riesigen Anzahl an Anmeldungen, durften im K1 & K4 nur acht Turnerinnen pro Verein antreten, im K2 & K3 sogar nur sechs. Die Turnerinnen, welche leider nicht am Wettkampf aktiv teilnehmen konnten, haben ihre Teams dafür super unterstützt und lautstark angefeuert 😊 Wir danken dem OK und allen Helfer: innen, welche den Anlass ermöglichten!

K1

Von meinen 14 Turnerinnen durften leider nur gerade 8 Girls starten. Aila, Lara, Liz, Ellen, Cataleya, Leyla, Alma und Paula zeigten den zahlreichen Zuschauern ihr Können ohne nennenswerte Probleme. Wie gewohnt sehr konzentriert und mit einer tollen Körperspannung turnten alle Mädchen ihre Übungen ohne Stürze durch.

Nach Abschluss der ersten Abteilung waren Jana und ich uns jedoch überhaupt nicht sicher, ob wir die guten Resultate der letzten beiden Wettkämpfe auch dieses Mal egalisieren konnten. Es drängt sich manchmal schon der Gedanke auf, ob sauberes Turnen schlussendlich nur noch mehr Angriffsfläche bietet.

An der Rangverkündigung durften wir dann ein absolutes Novum in unserer Vereinsgeschichte erleben. Die Zwillinge Aila und Lara lagen mit derselben Punktzahl an erster Stelle und wurden beide zu unserer grossen Freude Kantonalmeisterinnen! Komplettiert wurde das Podest mit Cataleya auf dem 3. Rang. Alle Girls rangierten mit Auszeichnung unter den besten 36 von 152 Turnerinnen. Die Ränge 1 und 2 unserer beiden Teams waren somit zwar keine grosse Überraschung mehr, freute uns aber natürlich nicht weniger.

Herzliche Gratulation allen Turnerinnen! Es ist eine grosse Freude zu sehen, mit wie viel Einsatz und Motivation ihr alle immer dabei seid. Wir sind sehr stolz auf euch alle! Vielen Dank an Jana für die wertvolle Hilfe beim Betreuen.

K1 (152 Tui)

1. Aila 🏆
1. Lara 🏆
3. Cataleya 🥉
4. Ellen*
5. Leyla B.*
7. Alma*
13. Liz*
36. Paula*

1. Rang Team 1 (Aila, Lara, Liz und Leyla)
2. Rang Team 2 (Cataleya, Ellen, Alma und Paula)





K2

Auch im K2 wurde leider die Anzahl der Startberechtigten limitiert. Somit durften nur Elin, Vivienne, Ayla, Stella, Luna und Samija starten.

Alle Mädchen zeigten wie gewohnt sehr schöne Übungen ohne grosse Schwierigkeiten. An den Ringen konnten sogar alle ihren Abgang ohne Schritte landen, was aber leider am Reck dann nicht ganz allen gelang. Der Sprung gelang dieses Mal Elin und Stella sehr gut. Alle anderen wurden etwas hart abgestraft. Am Boden machten sich dann bei Luna wohl etwas die Nachwehen ihrer Grippe bemerkbar. Sie turnte nicht so ruhig wie sonst von ihr gewohnt.

Elin gewann am Schluss die Silbermedaille mit nur gerade 0.05 Punkten Rückstand auf die Siegerin und Vivienne belegte Rang 3! Alle Girls erturnten sich eine Auszeichnung und das Team lag auf Rang 1.

Herzliche Gratulation allen Turnerinnen! Es macht immer grossen Spass mit euch ☺

K2 (187 Tui)

2. Elin 🥈

3. Vivienne 🥉

4. Stella*

10. Ayla*

22. Samija*

23. Luna*

1. Rang Team 1 (Elin, Vivienne, Stella, Ayla)





K3

Bei schönem Wetter konnte die kleine K3 Gruppe mit nur 6 Turnerinnen draussen aufwärmen. Mit dabei Luna und Zoe, die das Team unglaublich unterstützte, mitfieberte und sogar ein Plakat gemalt haben. Malou war ebenfalls als Glücksbringerin vor Ort und „täfelte“ bei den Turnerinnen am Boden.

Mit etwas Verspätung startete der Wettkampf am Sprung. Dies ist für die meisten ihr schwächstes Gerät, doch die Mädchen zeigten, dass sie in den letzten Trainingswochen deutliche Fortschritte gemacht haben. Leider wurden nicht alle mit den entsprechenden Noten belohnt. Diese schienen etwas willkürlich zu sein. Nach dem „Pausen-Gerät“ ging es am Reck weiter. Luana konnte sich nach ihrer Enttäuschung am Sprung gut fangen und ihre Übung durchziehen. Auch die anderen Turnerinnen zeigten saubere Übungen, wobei 5 von 6 Turnerinnen bei der Ladung keinen einzigen Schritt machten! Gratulation!

Nun wechselten wir zum Boden, dem Parade-Gerät des Gym Center Emme. Die Turnerinnen wurden diesem Ruf gerecht und zeigten technisch saubere und gespannte Übungen. Allerdings wurden Luana und Noémie etwas abgestraft und erhielten trotz super Übungen Noten unter 9.00. Doch auch solche Noten, welche nicht nachvollziehbar sind, gehören leider zu diesem Sport dazu. Das ist natürlich für die jungen Turnerinnen eine schwierige Herausforderung.

Beim letzten Gerät, den Schaukelringen, genossen unsere Turnerinnen ihren Heimvorteil, da sie an diesen Ringen auch trainieren. Ihr turnerisches Können wurde mit Noten zwischen 9.15 bis 9.50 belohnt.

Trotz einigen Enttäuschungen während des Wettkampfes strahlten an der Rangverkündigung wieder alle. Aus gutem Grund, denn Julia sicherte sich den Titel als Kantonalmeisterin. Anna verpasste das Podest um nur 1 Zehntel. Alle anderen platzierten sich in den Top 20 und holten somit eine wohlverdiente Auszeichnung. Mit der Mannschaft erreichten sie sich ebenfalls den ersten Platz.

K3 (167 Tui)

1. Julia 🏆
4. Anna*
7. Lisa und Samira*
11. Noémie*
20. Luana*

1. Rang Team (Luana, Anna, Julia, Lisa)



K4

Am frühen Samstagmorgen besammelten sich die K4-Turnerinnen vor der MZH in Utzenstorf. Die Vorfreude auf den Heimwettkampf war gross. Noch ein bisschen müde starteten wir mit dem Einturnen und nach der Riegeinteilung konnte der Wettkampf auch schon starten.

Der Wettkampf wurde mit Pause gestartet, wo noch die letzten Spannungsübungen und Spagatdehnen durchgeführt wurden. Das erste Gerät war Reck, wo sich alle Turnerinnen eine Note über 9.20 erturnen konnten. Solène dominierte mit einer super 9.80. Am Boden waren die Noten etwas tiefer, jedoch turnten alle Turnerinnen eine souveräne Übung. Auch bei den Heimringen konnten schöne Übungen gezeigt werden. Erina und Solène turnten eine 9.30 und 9.40. Das letzte Gerät war Sprung. Nachdem bei einigen beim ersten Sprung etwas schief lief, konnten alle mindestens einen schönen Sprung zeigen. Noemi hatte einen super Sprung, der mit einer 9.45 belohnt wurde.

Nach dem Wettkampf und dem Pommes-Essen war am Mittag die Rangverkündigung. Alle K4-Turnerinnen erturnten sich eine Auszeichnung und Solène platzierte sich zu Oberst auf dem Treppchen und feierte den Kantonalmeistertitel. Auch in der Mannschaft konnten wir den starken ersten Rang erturnen und das zweite Team den fünften Rang.

K4 (150 Tui)

1. Solène 🏆
11. Erina*
13. Elina*
14. Noemi*
15. Suna*
18. Galina*
27. Joya*
56. Lucielle*

1. Rang Team 1 (Solène, Erina, Elina, Suna)
5. Rang Team 2 (Noemi, Galina, Joya, Lucielle)

K5

Bericht von Laura zum Wettkampf von Ana:

Wir starteten mit dem Sprung in den Wettkampf, Ana zeigte einen soliden Sprung, obwohl die Note etwas niedrig ausfiel. Danach gings ans Reck, auch da zeigte Ana eine gute Übung. Am Boden erturnte Ana eine gute Note von 9.05. Zum Abschluss gings an die Ringe, sie zeigte eine tolle Leistung, leider hatte sie beim Abgang einen Sturz, was leider zu einem grösseren Abzug führte. Am Schluss wars der 53. Platz (von 159 Turnerinnen). Super Ana, du hast diese Auszeichnung verdient.

Bericht von Noa zum Wettkampf von Laura:

Das erste Gerät Sprung gelang Laura sehr gut und sie erhielt die super Note 9.25. Am Reck zeigte Laura ihre neue Übung, die sie nach der MMG umgestellt hatte. Mit der Note 8.85 konnte sie sich verbessern und war zufrieden. Am Boden turnte Laura wieder den Kopfstand statt dem Spagat. Für die schöne Übung bekam sie die tolle Note 9.25. An den Ringen turnte Laura eine sehr schöne Übung ohne Schritte. Wir waren ein bisschen erstaunt, dass sie dafür „nur“ eine 8.90 erhielt. Laura erreichte den tollen 16. Rang und bekam dafür natürlich eine Auszeichnung.

Bericht von Ana zum Wettkampf von Noa:

Am Samstag turnte Noa ihren 2 Wettkampf im k5. Sie war sehr aufgeregt da sie auch am letzten Wettkampf sehr gut geturnt hat. Unser Startgerät war Sprung. Dort turnte sie 2 schöne Sprünge und bekam die Note 9.15. Danach ging es in die Pause wo wir alle uns probierten warm zu halten. Als nächstes war Reck an der Reihe. Auch dort turnte Noa eine schöne Übung, wenn auch leider mit einem Schritt bei der Landung und bekam so eine 9.40 was auch die Bestnote war. Weiter ging es mit Boden. Auch dort turnte sie eine stabile Übung und wurde mit der Note 9.30 belohnt. Schlussgerät war Ringe. Da war sie sehr aufgeregt vor dem Salto, da sie Angst hatte das sie die Landung nicht schafft. Vor dem Salto hatten wir alle Respekt. Am Wettkampf turnte Noa jedoch schön gespannt die Übung und meisterte auch die Landung und bekam so die Note 9.25. Der Wettkampf lief für Noa sehr gut und sie wurde mit dem 4. Platz ausgezeichnet.

K5 (159 Tui)

4. Noa*

16. Laura*

53. Ana*



K6

Der Start zum Wettkampf bestritten die K6 Turnerinnen am Reck, leider wurde durch die Nervosität und dem nicht optimale Grip am Reck der Start harzig und wir mussten leider ein paar Stürze hinnehmen. Danach war der Boden an der Reihe und da waren alle top motiviert und konnten auch zeigen was sie können. Besonders konnten Lena und Aline mit je einem 9.50 ihre guten Bodenübungen feiern. Danach ging es an die Schaukelringe, da turnten alle Turnerinnen gute Übungen und wurden mehr oder weniger belohnt. Zum Abschluss war noch der Sprung, da konnten abermals solide Leistungen gezeigt werden. Aline konnte mit 2 guten Sprüngen zeigen das es eines ihrer besten Geräte ist und erturnte sich die Note 9.075.

Im Großen und Ganzen waren alle zufrieden und da es keine Verletzungen gab war der Wettkampf ein Erfolg.

K6 (74 Tui)

- 24. Lena*
- 29. Aline*
- 38. Emily
- 47. Jessica
- 62. Julia
- 64. Finn





K7

Nachfolgend erzählen die drei K7-Turnerinnen selbst, wie es ihnen am Wettkampf ergangen ist:

Julia H.: *«Mein Wettkampf war durchgezogen. Ich zeigte Unsicherheiten & Fehler, mit welchen ich unzufrieden war. Der Start an den Ringen war gut, auch wenn nicht voll ausgeturnt, war ich zufrieden mit der Übung. Leider musste ich einen Schritt bei der Landung hinnehmen. Die Sprünge waren dann okay, aber nicht das, was ich könnte. Auch konnte ich beide Sprünge nicht laden (auf Grund von zu wenig Steigphase und zu später Öffnungsphase...) und musste schon wieder je einen Schritt in Kauf nehmen. Am Reck gelang mir zwar der Ansprung zum x-ten Mal nicht wie erhofft, doch konnte ich mich gut fangen und war mit dem Rest dann zufrieden. Am Boden hatte ich ein Highlight beim Einturnen. Gelang mir doch die Akroreihe so gut wie noch nie. Dies zeigte mir, was möglich wäre und dass sich das Üben lohnt. Die Übung war dann ein Lowlight. Eine nervöse Standwaage, eine mässige Akroreihe und eine schlechte Handstanddrehung führten zu meiner Unzufriedenheit.»*

Trotz allem hat der Wettkampf Spass gemacht. Es war super Laura wieder im Team zu haben und es freute mich sehr, dass sie nach einer so langen Verletzungspause einen so stabilen ersten Wettkampf hinlegen konnte. Sei stolz auf dich! Super war auch die Steigerung von Julia gegenüber dem ersten Wettkampf. Sie konnte an manchen Geräten über sich hinauswachsen und an anderen Geräten Stürze verhindern. Bleibe dran und glaube an dich! Das herzliche, lustige & gesprächige Zusammentreffen unseres letztjährigen SM-Teams war dann noch ein schöner Abschluss des Wettkampfes.»

Laura: *«Dies war mein erster Wettkampf nach meiner im November erlittenen Verletzung. Meine Vorbereitung war daher kurz und nicht ideal – mir fehlen noch die Anzahl Wiederholungen der Übungen. Ich bin den Umständen entsprechend zufrieden, dass ich all meine Übungen ohne größeren Fehler präsentieren konnte. Besonders erleichtert war ich nach der durchgeturnten Reckübung, welche für mich in der Vorbereitung mental die grösste Herausforderung darstellte, da ich mich an diesem Gerät verletzt hatte. In den kommenden Wochen hole ich mir nun die Sicherheit und Überzeugung, um auch wieder vorne mitmischen zu können.»*

Julia R.: *«Ich bin sehr zufrieden mit meinem Wettkampf, da es mein Ziel war, keinen Sturz am Reck zu haben, und dies ist mir gelungen. Vor dem Wettkampf war ich sehr nervös, da es erst mein zweiter Wettkampf in der Kategorie K7 war, aber nach dem Wettkampf war ich stolz darauf, mich an jedem Gerät verbessert zu haben und möchte nun an meiner Schwungsteigerung an den Ringen arbeiten.»*

K7 (26 Turnerinnen)

2. Julia H. 🏆

9. Laura*

15. Julia R.



KD

Nachfolgend erzählen die drei KD-Turnerinnen selbst, wie es ihnen am Wettkampf ergangen ist:

Michelle: *«Trotz erneuter Migräne und verspätetem Wettkampfbeginn konnte ich meine Übungen vor grossartigem Heimpublikum ziemlich wunschgemäss präsentieren. Während mir mein Paradergerät Reck aufgrund der nicht optimal geglückten Landung eine für mich doch eher enttäuschende 9.05 einbrachte, durfte ich den Boden mit meiner bisherigen Bestnote an diesem Gerät von 9.55 umso glücklicher verlassen. Am Sprung und an den Ringen präsentierte sich die Situation wie gewohnt: Vom Gefühl und den Rückmeldungen her gelangen mir die Übungen ganz solide, doch reicht es nach wie vor einfach nicht ganz für Noten über 9. Das effektive und sehr geschätzte Training von Christoph wird mich bis zu den Herbstwettkämpfen diesbezüglich hoffentlich noch etwas weiterbringen.*

Letzten Endes stand ich an der Rangverkündigung – na wo äch? – wiederum auf dem für mich reservierten vierten Platz.» 😊

Jana: *«Auch mit meinem 2. Wettkampf bin ich sehr zufrieden, da ich alle Übungen ohne unerwartete Fehler turnen konnte. Besonders stolz bin ich auf den Doppelsalto am Sprung, welchen ich ohne Schritt stehen konnte. An allen Geräten ist noch viel Luft nach oben, vor allem bei den Schaukelringen. Nun heisst es üben, üben, üben.»*

Céline:

- *Im Grossen und Ganzen bin ich sehr zufrieden mit dem Wettkampf, da ich grossen Support hatte von allen. Trotz fehlender Teamkollegin Michi war ich dankbar, dass sie mit auf den Platz konnte. Ich fühlte mich auch etwas besser als noch in Bern am Wettkampf.*
- *Ich bin stolz auf meine Ringübung. Ich konnte mit grosser Unterstützung von „gymtimtim“ und Christoph den Salto machen. Ich danke auch meinen Teamkolleginnen und den Fans fürs Anfeuern. Ohne sie wäre dies nie möglich gewesen.*
- *Leider hatte ich am Boden ein Blackout und vergass meine Übung. Ich turnte Aufrollen zum Handstand 2x.*
- *Ich konnte mein mentales Denken verbessern.*
- *Vor dem Wettkampf fühlte ich mich so gut wie noch nie. Ich war positiv eingestellt. Während dem Wettkampf bekam ich Angst & fühlte mich unwohl wegen meiner Ringübung. Ich hatte den Kopf nur beim Salto. Nach dem Wettkampf freute ich mich auf das Ausklingen mit meinen Turnfreunden. Ich war stolz auf uns alle.*
- *Ich möchte gerne an meinem mentalen Denken arbeiten & an den Ausführungen. Ich möchte mich gerne voll und ganz auf die anderen Geräte (Boden, Reck, Sprung) fokussieren, da diese Geräte wegen dem Salto an den Ringen gelitten haben.*

KD (17 Turnerinnen)

4. Michelle*

11. Jana

16. Céline

