

Oberlandmeisterschaft 24./25. August 2024, Thun

Am letzten Samstag starteten die Turnerinnen in die zweite Saisonhälfte. Sie konnten an die tollen Resultate vor den Sommerferien anknüpfen. So durften sie sich erneut über viele Medaillen und Auszeichnungen freuen 😊

K1

Im K1 starteten Jana und ich mit 12 Turnerinnen in einer Gruppe. Wir waren sehr gespannt, wie sich die Mädchen nach den langen Sommerferien präsentieren würden.

Das Einturnen des 1. Gerätes Reck ging noch etwas harzig vonstatten. Sobald jedoch der Wettkampf begann, legten alle Turnerinnen einen Zacken zu und zeigten wunderschöne Übungen. Dies zog sich bis zum Schluss weiter und wir waren sehr zufrieden mit den Leistungen der Mädchen. Einzig Mona verpatzte etwas die Ringübung, erhielt aber immer noch eine sehr gute Note von 8.70.

Speziell erwähnen möchte ich hier Lucy und Paula, welche beide im Training immer etwas Mühe bei den Übungen haben. Sei es die etwas fehlende Körperspannung von Lucy oder die oftmals sehr zappelige Art von Paula. Beide Girls zeigten jedoch sehr tolle Übungen und durften hochverdient für den 6. Rang Paula und den 23. Rang Lucy eine Auszeichnung in Empfang nehmen. Auch Mayla, welche erst seit März im K1 turnt, belegte an ihrem 1. Wettkampf den ausgezeichneten 14. Rang.

Herzliche Gratulation allen Turnerinnen zu den super Leistungen und ein grosses Merci an Jana für die Hilfe beim Betreuen.



K1 (155 Tui)

1. Cataleya 🏆
2. Aila 🥈
4. Lara*
5. Ellen*
6. Paula*
7. Leyla B.*
8. Alma*
14. Mayla*
17. Naira*
19. Leyla E.*
21. Mona*
23. Lucy*

Teams

1. Team 1 🏆
2. Team 2 🥈
4. Team 3



K2

Da Stella abgemeldet war, gingen im K2 nur 7 Turnerinnen mit Jana und mir an den Start. Alles in allem lief es eigentlich recht gut. Manchmal sind nicht ganz alle Noten nachvollziehbar, aber am Schluss gewann Elin zu Recht die Goldmedaille. Leider vergass Amélie bei ihrer Bodenübung das Element Strecksprung mit halber Drehung, und dies wurde natürlich mit grossem Abzug bestraft. Somit reichte es ihr dieses Mal leider nicht zu einer Auszeichnung. Kopf hoch Amélie, nächstes Mal geht es wieder besser. Alle Mädchen haben ansonsten toll geturnt und ihr Bestes gegeben.

Luna hatte leider am Boden starkes Nasenbluten und musste von Jana verarztet werde. Da ich zu diesem Zeitpunkt bereits mit dem K1 am Einturnen war, gab es kurz einen etwas hektischen Moment. Da die Wertungsrichter jedoch ohne Probleme die Reihenfolge änderten, durfte Luna ganz am Schluss noch ihre Bodenübung machen.

Herzliche Gratulation allen Turnerinnen zu den tollen Leistungen und ein grosses Merci an Jana für die Hilfe beim Betreuen.



K2 (155 Tui)

- 1. Elin 🇫🇮
- 6. Vivienne*
- 9. Samija*
- 19. Ayla*
- 20. Luna*
- 24. Marina*
- 112. Amélie

Teams

- 1. Team 1 🇫🇮
- 8. Team 2



K3

Am vergangenen Sonntag fand die Oberländische Geräteturnmeisterschaft statt, an der insgesamt neun Turnerinnen der Kategorie 3 teilnahmen. Der Wettkampf, der im Zeichen des Sports und der Gemeinschaft stand, wurde von den Zuschauern mit grosser Begeisterung verfolgt. Die gesamte Geräteturnmeisterschaft war ein voller Erfolg und bot den Turnerinnen eine wertvolle Gelegenheit, ihre Fortschritte zu zeigen und sich mit anderen Turnerinnen zu messen. Die Atmosphäre war von Teamgeist und Unterstützung geprägt, was den Wettkampf zu einem unvergesslichen Erlebnis für alle Mädchen machte.

Ein voller Erfolg! Das ganze Podest war mit Turnerinnen vom Gym Center Emme besetzt. Starke Teamleistung die das hohe Niveau aller Turnerinnen unter Beweis stellte.

- Anna und Julia konnten ihre Leistung wie immer abrufen. Julia erturnte den 1. und Anna den 3. Rang. Zudem erzielte Anna die höchste Schaukelringnote von 9.70 und Julia die höchste Bodennote von 9.65 aller K3-Turnerinnen - Super!
- Auch Luana schaffte es an diesem Tag, ihre im Training erarbeiteten Fähigkeiten erfolgreich umzusetzen und wurde mit dem 2. Rang ausgezeichnet. Am Reck zeigte sie eine beeindruckende Darbietung und erzielte an diesem Gerät die höchste Note von 9.60 aller K3-Turnerinnen. Bravo!
- Obwohl Noémie ihre Bodennote etwas aus der Bahn warf, konnte sie sich nach dem Trösten vor der Ringübung beruhigen. Diese mentale Stärke zahlte sich aus. Sie turnte eine hervorragende Übung mit 9.40. Super!
- Malou erturnte am Boden eine tolle 9.05 und an den Schaukelringen eine glatte 9.00. Malou, du bist eine Bereicherung für diese Gruppe! Danke.
- Luna hat ihre Motivation zum Turnen wiedergefunden, was sich auch auf ihre Leistung auszahlte. Eine grosse Überraschung war ihre Sprungnote. Wir konnten im Training den Anlauf korrigieren, sodass Luna eine gute Saltohöhe erreichte. Mit 9.20 gab es sogar Freudetänen. So schön!
- Zoé turnte konstant. Da sie in letzter Zeit mental mit ihrem Sprung Mühe hatte, machten wir ab, dass sie sich nicht auf die Sprungnote konzentrieren soll. Was für eine Überraschung: Sie zeigte einen ihrer besten Sprünge und wurde mit einer 8.60 belohnt. Gratulation!
- Lisa turnte auch einen erfolgreichen Wettkampf. Die Wertungsrichter/innen belohnten sie mit Noten von 9.30. 9.30, 9.20 und 9.15. Bravo!
- Samira's war vor der Übung an ihrem Zittergerät unheimlich nervös, konnte aber dennoch die Ruhe bewahren und erturnte 9.00. An den anderen Geräten zeigte sie wunderschöne Darbietungen und erhielt jeweils die Note 9.40. Toll!

In der Mannschaftswertung konnten alle Turnerinnen auch auf das Treppchen steigen (1. und 2. Platz) und wurden mit vielen Süssigkeiten belohnt. 😊👍

Insgesamt war die Oberländische Geräteturnmeisterschaft ein gefreuter Sonntag für alle Turnerinnen. Es zeigte sich einmal mehr, wenn die Motivation, der Spass sowie die mentale Stärke stimmen, können wunderschöne Übungen geturnt werden.

Wir Leiterinnen sind stolz auf euch alle - weiter so!

Ein grosser Dank an die Eltern, die ihre Turnerinnen immer tatkräftig vor und nach dem Wettkampf unterstützen und jeweils ihre Zeit an den Wochenenden «opfern».

Sandra Gioli

K3 (136 Turnerinnen)

1. Julia 🏆
2. Luana 🥈
3. Anna 🥉
8. Samira*
9. Luna*
11. Noémie*
12. Lisa*
25. Zoé*
84. Malou

Teams

1. Team 1
(Malou, Luana, Anna, Julia, Lisa) 🏆
2. Team 2
(Luna, Zoé, Samira, Noémie) 🥈



K4

Nach einer aufregenden Anfahrt sammelten sich die Turnerinnen und begannen den Wettkampf am Reck. Die Kampfrichter waren sehr schnell mit der Wertung, was den Wettkampf etwas hektisch erscheinen liess. Trotz des schnellen Tempos meisterten die Turnerinnen diese Herausforderung hervorragend und konnten sich gute Noten sichern.

Diese Leistung setzte sich auch am Boden fort. Obwohl es hier einige Unsicherheiten bei den Handständen gab, die für die Zukunft noch verbessert werden können, zeigten die Turnerinnen insgesamt starke Übungen und wurden erneut mit guten Noten belohnt.

Die grösste Herausforderung stellte das Gerät Ringe dar. Bereits beim Einturnen hatten alle Schwierigkeiten, da die Ringe deutlich länger waren als in der heimischen Halle. Doch die Turnerinnen liessen sich nicht entmutigen, blieben fokussiert und zeigten im Wettkampf eine deutliche Steigerung gegenüber dem Einturnen. Bravo!

Der Wettkampf endete mit dem Sprung. Viele Turnerinnen hatten beim ersten Sprung noch etwas Mühe, doch beim zweiten Versuch konnten sie ihr volles Können unter Beweis stellen und überzeugten mit starken Leistungen.

Insgesamt verlief der Wettkampf sehr erfolgreich. Alle Turnerinnen können stolz auf sich sein. Mit viel Motivation gehen sie nun ins Training, um weiter an kleinen Details zu arbeiten und sich auf die kommenden Wettkämpfe noch besser vorzubereiten.

K4 (122 Tui)

- 4. Solène*
- 5. Erina*
- 12. Galina*
- 26. Joya*
- 31. Noemi*
- 37. Lucielle*
- 38. Lea*
- 42. Suna*
- 43. Elina*

Teams

- 5. Team 1
- 7. Team 2



K5

Am vergangenen Wochenende fand in Thun die Oberländische Gerätemeisterschaft statt, bei der in der Kategorie 5 Ana, Noa und Laura an den Start gingen.

Trotz anfänglicher Nervosität zeigten sie im Verlauf des Wettkampfs beeindruckende Leistungen und konnten ihre Fähigkeiten unter Beweis stellen.

Beim Einturnen an den Schaukelringen hatten sie zunächst einige Schwierigkeiten mit den langen Ringseilen. Dennoch gelang es ihnen, sich schnell auf die Gegebenheiten einzustellen und ihre Routine zu perfektionieren. Alle drei konnten schliesslich schöne Übungen turnen. Noa und Ana erzielten eine Note 9.10 und Laura eine 8.90. Die Noten sind bemerkenswert, da von insgesamt 132 Turnerinnen lediglich weitere 9 Turnerinnen eine Note über 9.00 erreichen konnten.

Am Sprung präsentierte Ana einen soliden Salto gebückt. Doch die Wertungsrichter waren in ihrer Bewertung nicht ganz gleicher Meinung, was sich leider in der Note widerspiegelte. Diese Diskrepanz sorgte bei Ana während des Wettkampfs für etwas Frustration. Trotz dieser Enttäuschung zeigte sie eine beeindruckende mentale Stärke und konnte sich darauf konzentrieren, das Beste aus den letzten zwei Geräten herauszuholen. Ana turnte einen ihrer besten Wettkämpfe und wurde mit einer Auszeichnung belohnt. Bravo!

Noa zeigte schon in der ganzen Saison eine beeindruckende Konstanz und konnte ihre Leistung auch an diesem Tag voll und ganz umsetzen. Die hervorragenden Darbietungen wurden am Ende mit dem 2. Platz belohnt, was ihre stetige Entwicklung und ihr Engagement im Training unterstreicht.

Am Reck zeigte sie eine schöne Übung und erzielte die zweitbeste Note von 9.50 aller K5-Turnerinnen. Am Boden erturnte sie eine bemerkenswerte Note von 9.40. Trotz dieser Vorstellung musste sie jedoch bei den Elementen «Flick-Flack» und «Tic-Tac» 0.50 Punkte Abzug hinnehmen. Diese Abzüge waren für Noa eine wertvolle Rückmeldung, die ihr aufzeigte, an welchen spezifischen Aspekten ihrer Technik sie in den kommenden Trainings arbeiten kann. Bravo Noa - weiter so!

Laura konnte einen beeindruckenden Wettkampf abliefern, der ihre Fortschritte in dieser Saison deutlich unterstrich. Besonders am Reck zeigte sie eine super Leistung und erzielte mit einer Note von 9.35 ihr bestes Ergebnis. Ihre Konzentration auf die Spannung während der Übung zahlte sich aus, auch wenn sie währenddessen einen kleinen Krampf im Oberschenkel verspürte. Glücklicherweise liess sie sich davon aber nicht aus der Ruhe bringen.

Ein weiterer Höhepunkt war ihr Auftritt am Boden, wo sie nach einer gezielten Korrektur im Einturnen beim Element «Flick-Flack», eine super Note von 9.55 erzielte. Die Anweisung, die Spannung zu halten und die Füsse nach dem Rondat mehr zu den Händen «zu ziehen», setzte sie hervorragend um. Diese Leistung zeigt nicht nur ihr technisches Können, sondern auch ihre Fähigkeit, konstruktives Feedback schnell umzusetzen.

Da alle drei Turnerinnen ihre individuellen Leistungen so gut abrufen konnten, wurden sie im Team (ohne Streichresultat!) mit dem 2. Platz ausgezeichnet!

Der Wettkampf war ein voller Erfolg. Sie kehren mit neuen Erkenntnissen, einem gestärkten Selbstbewusstsein und einer grossen Portion Motivation aus Thun zurück.

Sandra Gioli

K5 (132 Tui)

- 2. Noa 🇩🇪
- 5. Laura*
- 17. Ana*

Teams

Team Rang 2 🇩🇪



K6

Der Wettkampf begann mit einer Pause, sodass die Turnerinnen zunächst nicht sofort in den Wettkampfmodus fanden. In der Pause nutzten sie die Gelegenheit, sich erneut aufzuwärmen, und starteten anschliessend am Reck. Obwohl man merkte, dass sie noch nicht vollständig im Wettkampf angekommen waren, turnten alle solide Übungen und zeigten sich gut vorbereitet. Am Boden konnten die Turnerinnen ihr Können noch besser unter Beweis stellen. Hier gelang es allen, ihre Leistung zu steigern und ihre Elemente souverän auszuführen.

Bei den Ringen traten zu Beginn Schwierigkeiten auf. Viele Turnerinnen turnten an den langen Ringen zu schnell, und insbesondere der Salto-Abgang stellte eine Herausforderung dar. Im Vergleich zum Einturnen zeigten jedoch alle eine deutliche Steigerung während des Wettkampfs. Besonders hervorzuheben ist, dass schlussendlich allen Turnerinnen den Salto-Abgang im Wettkampf gelungen ist – Bravo!

Zum Abschluss am Sprung konnten alle ihre Leistungen noch einmal gut abrufen und das Wettkampfprogramm sauber beenden. Die Leistungen am Sprung waren gut und ein schöner Abschluss für diesen Wettkampf.

Insgesamt kann man sagen, dass der erste Wettkampf nach den Ferien gut verlaufen ist. Die Turnerinnen sind motiviert, ihre Leistungen weiter zu verbessern und sich auf die kommenden Wettkämpfe vorzubereiten. Die Herausforderungen wurden gemeistert, und nun liegt der Fokus darauf, an den Feinheiten zu arbeiten, um beim nächsten Mal noch stärker aufzutreten.

K6 (70 Tui)

- 12. Lena*
- 22. Pascale*
- 40. Julia
- 41. Evi
- 60. Jessica

Teams

- 4. Team 1



K7

An einem nochmals heissen Sommertag fanden wir den Weg nicht etwa in die Badi, den See oder die Aare, sondern in die uns bekannte Lachenhalle in Thun. Obwohl wir bereits die letzten Wochen durch das Training bei über 30 Grad mit der Hitze umzugehen lernen mussten, war ein Wettkampf bei Hitze nochmals was anderes – zum der Hitze geschuldeten Schweiss stiess der Nervositäts- bzw. Stressschweiss.

Trotz diesen herausfordernden Bedingungen absolvierten wir unser normales Einturnen inkl. Spannungsübungen im grosszügigen und mit Matten ausgelegten Judoraum. Dementsprechend fühlten wir uns für den Wettkampf bereit. Diesen starteten wir mit Reck. Julia H. konnte ihre Übung souverän bringen. Aufgrund Krankheit fand sie erst in den letzten beiden Trainings vor dem Wettkampf zu ihrer Reckstärke und -konstanz zurück. Laura konnte ihre Trainingsleistung abrufen und nach ihrer in dieser Halle erlittenen Verletzung mit ihr Frieden schliessen und ihr Trauma überwinden. Julia R. ist – wenn auch mit gröberen technischen Fehlern – sturzfrei durch ihre Reckübung gekommen, was aktuell schon einen kleinen Erfolg darstellt.

Am Boden zeigten wir alle leicht Nerven und konnten nicht ganz unsere Bestleistung abrufen. Julia H. kämpft nach der Sommerpause noch etwas mehr als üblich mit ihrer Akroreihe. Laura gelang die Handstanddrehung nicht nach Wunsch und auch ihre Pirouette sowie das Bögli waren je mit einem kleinen Wackler versehen. Julia R. hat ihre Übung zwar gut gestartet, jedoch dann etwas nachgelassen. Insbesondere das Aufrollen zu Handstand gelang nicht – dies wohl auch, weil sie durch ihren Haargummiverlust während der Übung etwas irritiert war.

Die Ringe sind in der Lachenhalle relativ lang. Dies wussten wir bereits, konnten uns darauf einstellen und zeigten von Anfang an, dass wir damit umzugehen wissen. Julia H. zeigte eine super ausgeturnte Übung, welche mit der Tageshöchstnote von 9.65 belohnt wurde. Laura konnte ihre Übung gut bringen, einzig vor dem Salto verzögerte sie etwas zu wenig, sodass der Salto nicht wunschgemäss gelang und sie in der Luft etwas improvisieren musste, um den Stand zu holen. Julia R. konnte ihr aktuell bestes und konstantestes Gerät souverän präsentieren. Einziger Wermutstropfen war, dass ihr die Übung beim Einturnen noch besser gelang.

Schliesslich folgte noch der Sprung. Die Wertung nahm immer sehr viel Zeit in Anspruch, was uns entgegenkam, sodass wir in der schwülen Halle etwas mehr Zeit zum Durchatmen bekamen. Julia H. zeigte gute Sprünge, nach wie vor hat sie jedoch beim Salto gebückt mit $\frac{1}{2}$ -Drehung Verbesserungspotenzial bei der Steigphase. Laura zeigte einen guten ersten Sprung, bei dem sie auch den Stand holte. Beim zweiten Sprung missglückte ihr der Absprung, indem sie die Mitte des Trampolins verfehlte und zu weit vorne absprang, sodass sie in der Luft dann nur noch den Schaden in Grenzen halten konnte. Bei Julia R. ist aktuell am Sprung etwas der Wurm drin. Sie konnte sich



auch auf den Wettkampf nicht steigern und musste eine 8.40 in Kauf nehmen.

Wir danken Christoph für die wie gewohnt super Betreuung, die nichts zu wünschen übrig lässt sowie generell die gute Vorbereitung. Ob ein Trainingshalbtage am Samstag oder ein Ventilator für ein etwas angenehmeres Empfinden während der Hitzewelle – auf dich ist immer zu mind. 100% Verlass! 😊

K7 (18 Turnerinnen)

1. Julia H. 🦋

7. Laura*

13. Julia R.

KD

Mit den Oberländischen Gerätemeisterschaften in Thun startete die Herbstsaison 2024. Michelle gelang ein herausragender Wettkampf. Bei Jana und Céline lief es leider nicht an allen Geräten wunschgemäss. Untenstehend gleich mehr dazu.

Michelle

Was für ein Wettkampf... Michelle kam bei allen vier Geräten fehlerfrei durch ihre Übungen und erturnte ein grandioses Gesamttotal von 37.40. Bei der Rangverkündigung durfte sie sich über den 2. Platz freuen (ihre bisher beste Platzierung in der Kategorie Damen). Ein Highlight gilt es hervorzuheben und zwar die Ringübung. Weil unser Trainer Christoph zeitgleich das K7 betreute und beide Kategorien die gleiche Geräteihenfolge hatten, konnte er die KD-Turnerinnen an den Schaukelringen nicht anstossen. Auch das Antossen wird in den Trainings geübt, damit alles perfekt zusammenpasst. Umso schwieriger, wenn am Wettkampf spontan jemand anderes das Anstossen übernehmen muss. Michelle liess sich dadurch nicht beirren und zeigte eine super Übung. Mit ihrer persönlichen Bestnote an diesem Gerät von 9.20 war sie sichtlich zufrieden.



Jana

Für Jana kam die zweite Saisonhälfte etwas zu früh. Sie fühlte sich nicht ideal vorbereitet. Beim Startgerät Reck musste sie vor dem Aufbücken einen Halt einlegen, ansonsten gelang ihr eine solide Übung. Der Boden federte nicht wie jener in der Emmenhalle. Bei der Verbindung Salto gehockt – Salto gebückt fehlte es Jana an Höhe und es kam zum Sturz. Sie konnte die Übung zu Ende turnen, war aber etwas aus dem Konzept. Auch bei den Schaukelringen konnte sie nicht ihr Können abrufen. Umso erfreulicher war der zum Stand geturnte Doppelsalto am Sprung, welcher mit der Note 8.55 belohnt wurde.

Céline

Bereits vor dem Wettkampf hat Céline entschieden, nur drei Geräte zu turnen und die Schaukelringe auszulassen. Dies aufgrund einer Blockade beim Saltoabgang sowie beim Auskugeln.

Wie Jana hatte Céline am Reck vor dem Aufbücken einen Halt. Sie kann aber stolz sein, dass ihr der Bückumschwung gelungen ist. Seit einiger Zeit hat Céline auch dort mit Ängsten zu kämpfen. Weder in den Trainings der vergangenen Wochen noch beim Einturnen am Wettkampf hat sie das Element geturnt. Ihre neue Bodenübung mit der Akroreihe Rondat – Flic – Grätschwinkelsprung verlief nach Plan. Sie erhielt dafür die gute Note 9.00.

KD (19 Turnerinnen)

2. Michelle 🏆

16. Jana

19. Céline

Teams (3 Teams)

3. GCE (Céline, Jana, Michelle) 🏆

