

# Vom Hosenlupf bis zur Akrobatik

**TURNEN** Am vergangenen Wochenende verwandelte der Turnverein Richterswil (TVR) die drei Turnhallen beim Bodenschulhaus in ein Fitnesszentrum. Skifit der Männerriege (MRR) am Freitagabend und das Gemeinschaftsturnen am Samstag standen auf dem Programm.

Während die Skifit-Lektion am Freitagabend rund 30 Sportler anziehen vermochte, waren es am Samstag gar über 50, die ihre Fitness testen wollten. Zu beiden Veranstaltungen waren neben den Mitgliedern aller drei Riegen auch deren Angehörige, Freunde und Kollegen eingeladen. Die technische Kommission (TK) des TVR stellte ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm zusammen. «Gemeinsam an der körperlichen Fitness zu arbeiten und gemeinsam Spass zu haben, ist die Zukunft im Breitensport», weiss Beat Böll, Oberturner der MRR und Mitorganisator dieses Events.

## Geheimnisse des Hosenlupfs

Das Angebot umfasste Yoga Stretch, Salsa-Aerobic, Partnerakrobatik, Bauch-Beine-Po intensiv und Spiele in Bewegung. Mitglieder des Schwingklubs March-Höfe führten die Beteiligten in die Geheimnisse des Schwingens ein. Sie zeigten, wie man richtig in die Schwinghosen steigt und wie die einfachen Würfe auszuführen sind.

So mancher Lacher war zu hören, als sich die ersten «Schwinger» auf die Matten wagten. Wie schnell es im Schwingensport gehen kann, zeigten die vielen Versuche,

sich mit einem der Trainer anzulegen: Ausnahmslos lagen alle Kämpfer am Boden, bevor sie richtig Luft holen konnten.

Wer beim Salsa-Aerobic nicht ins Schwitzen geriet, hatte sicher etwas falsch gemacht. Die feurige Fresia Saveedra pushte die Gruppe nach lateinamerikanischen Rhythmen zu immer schnelleren und komplizierteren Schritten. Die Musik spornte an, das Feuer konnte nicht mehr gelöscht werden. Gelöscht wurde hingegen mit zunehmender Dauer der Lektion die Kondition eines jeden Teilnehmers.

## Turner wurden Akrobaten

Die Bodytoning-Lektion bringe Bauch, Beine, Po und Arme ruckzuck in Bestform, versprach Beat Böll in seiner Vorschau. Mit dieser Lektion gab der Oberturner der MRR auch eine Visitenkarte seiner Arbeit in der MRR ab.

Gleichgewicht und Selbstvertrauen vermochte Marlies Meier in ihrer gut besuchten Partnerakrobatik zu vermitteln. Obwohl genügend Talente vorhanden waren, konnten die Teilnehmer nicht gleich zu Zirkusakrobaten ausgebildet werden. Sie wagten sich aber von einfachsten Elementen der Partnerakrobatik bei steigendem Niveau hin zu schwie-



Ob der Turnverein Richterswil bald eine Schwingerinnen-Riege gründet, ist noch nicht sicher.

zvg

rigen Figuren wie Lifts oder Pyramiden.

Spass und Abwechslung in einer lustigen, kurzweiligen Stunde versprachen die Turnerinnen

Christine Trummer und Monika Bechtiger unter dem Titel «Altbekannte Spiele in Bewegung». Leiterlenspiel, Wer bin ich, Memory oder Packesel, jeder kennt diese

Spiele-Klassiker. Auf spielerische Weise galt es, die erwähnten Spiele in Bewegung umzusetzen und so die Ausdauer und die koordinativen Fähigkeiten zu trainieren. e

## Richterswiler siegen

**EISHOCKEY** Der EHC Black-Hawks Richterswil bezwang in Glarus den Glarner Eislaufclub mit 7:4.

Samstagabends bestritten die Richterswiler das alljährliche Freundschaftsspiel auf der offenen Eisbahn in Glarus gegen den Glarner Eislaufclub (GEC). Zumindest die Eishockeygötter waren dem Spiel wohlgesinnt, so hatte es auch dieses Jahr keinen Regen, was für ein Spiel auf offenem Eis stets erfreulich ist.

Wie man es von den Richterswilern aus der FHL kennt, versuchten sie auch in diesem Spiel, möglichst schnell das erste Tor zu erzielen. Nachdem ein Bully im eigenen Drittel gewonnen wurde, zog ein Spieler davon, wurde angespielt und konnte sogleich den Führungstreffer erzielen.

Die Mannschaft war aber sichtlich gewillt, noch weitere Tore zu schießen. Der Gegner wurde über weite Strecken dominiert

und das Spiel fand hauptsächlich im Drittel der Glarner statt. Als an der blauen Linie der Puck von einem Richterswiler erobert werden konnte, schoss er sogleich auf das Tor und erzielte das 0:2.

Durch solides Forechecking kamen die Richterswiler zu weiteren Torchancen. Nachdem die Scheibe hinter dem Tor erarbeitet werden konnte, folgte der Pass in den Slot. Dort stand ein Falke und erzielte das 0:3.

## Negatives Defensivverhalten

Die Mannschaft schien sich ihres Erfolges immer sicherer, was sich negativ auf das Defensivverhalten auswirkte. Obwohl die Gastmannschaft den Torhüter im Minutentakt prüfte, kam auch die Heimmannschaft immer öfters zu Chancen. Mit einem Weitschuss konnte sie den ersten Treffer erzielen, jedoch reagierten die Black-Hawks prompt und konnten zum vierten Mal an diesem Abend den Torhüter bezwingen.

Nach der Pause machte die Mannschaft aus Richterswil einen äusserst starken Eindruck und konnte schnell zwei Tore erzielen. Nach einer Weile bekam das Spiel dann allerdings ein ganz anderes Gesicht. Die Richterswiler schienen sich ihres Erfolges wieder so sicher zu sein, dass sie die Arbeit nach hinten vernachlässigten und immer mehr Zweikämpfe verloren. Die Heimmannschaft merkte mit der Zeit, dass für sie das Spiel noch zu retten ist, steigerte ihre Leistung dementsprechend und konnte zwei Tore erzielen. Fünf Minuten vor Schluss aber nahm die Zielstrebigkeit der Falken wieder zu, es wurde das 4:7 erzielt und der Match gewonnen. e

Tor: Storz; Verteidigung: Keller, Touzinsky (1/0), Gasparoli (1/0), Pfister; Sturm: P. Schmid (1/2), Schenkel (1/0), Müller (0/3), Baumann (2/0), Rückmar (0/1), Ruppener (1/0).

## Den Wettkampf dominiert

**WÄDENSWIL** Die Mannschaften der SLRG Wädenswil waren an den Regionalmeisterschaften äusserst erfolgreich.

An den Regionalmeisterschaften der Region Zürich war die SLRG-Sektion Wädenswil mit zwei Herren- und einer Damenmannschaft und mit dem Ziel an den Start gegangen, beide Pokale nach Hause zu holen. Das Ziel wurde sogar noch fast übertroffen, dominierte die meist noch junge Mannschaft den Wettkampf fast nach Belieben und holte sich das bestmögliche Resultat: bei den Herren Platz eins und zwei, die Damen, welche in den letzten Jahren immer wieder mit starker Konkurrenz zu kämpfen hatten, realisierten nach dreijährigem

Unterbruch ebenfalls die erste Rangierung.

In fünf Disziplinen, welche sich teils stark von den nationalen und internationalen Disziplinen unterscheiden, spezielles Training erfordern und auch eine Herausforderung an die Trainer sind, wurde in Wald um jede Sekunde gekämpft. Laura Buchmann, Annika Hochstrasser, Daniela Marty, Valentina Grajales und Martina Wanger massen sich vor allem mit der starken Konkurrenz aus Bauma, und trotz drei neuer Regionalrekorde war bis am Schluss nicht klar, ob sie sich

den Gesamtsieg gesichert hatten. An der Rangverkündigung waren alle überglücklich, dass es endlich wieder mit dem Gewinn des Pokals geklappt hatte.

## Der Favoritenrolle gerecht geworden

Die erste Herrenmannschaft mit Marco Camenzind, Björn Manser, Oliver Wanger und Sandro Wanger ging als klarer Favorit an den Start, und sie wurden dieser Rolle gerecht. Nach den ersten zwei Disziplinen, nach denen die Konkurrenz noch auf Augenhöhe war, zogen sie mit drei neuen Regionalrekorden davon und durften sich zum unangefochtenen Sieger krönen.

## Ein Flug durch die Stile

**LANGNAU** Knapp 300 Zuhörerinnen und Zuhörer durfte der Musikverein Langnau am letzten Sonntag zu seinem Jahreskonzert begrüßen.

Die Freude über den vollen Schwierzisaal war bei Marc Steiner deutlich zu spüren. Der Präsident des Musikvereins Langnau betonte in seiner Ansprache, wie toll es sei, vor einem so zahlreich erschienenen Publikum spielen zu dürfen.

Diese Freude übertrug sich anschliessend auch auf die 35 Musikantinnen und Musikanten auf der Bühne. Die Darbietungen sprühten vor Energie und Spiel Freude, wie die Zuhörer anerkennend zur Kenntnis nahmen. Komplimente erhielt der Verein insbesondere für die Stückauswahl. Vom traditionellen Schweizer Marsch über volkstümliche Ländlermusik und Popklassiker bis zu programmatischen Konzerten – für alle war etwas dabei.

Dass der Musikverein Langnau so vielfältig musizieren kann, liegt auch an den Spielern selbst. Dirigent Markus Rhyner achtete erneut darauf, dass verschiedene Solistinnen und Solisten ihre Fähigkeiten zeigen konnten. Stefanie Schlumpf, Anita Kälin und Katrin Frei imitierten mit ihren Klarinetten gekonnt Kasi Geissers «Die ruhigen Weiber in der Waschküche». Stefan Okle auf dem Altsaxofon brachte den Beatles-Klassiker «Imagine» wunderbar zum Klingen. Am meisten Beachtung erhielt in des Tubist Rémy Schreyer. In «Spooky» demonstrierte er den kompletten Tonumfang, der auf einer Tuba möglich ist, und benötigte nicht mal ein spezielles Kostüm, um eine so geheimnisvolle Atmosphäre zu schaffen, wie es der Stücktitel suggeriert.

## Taktwechsel und Effekte

Hervorragend gelang auch das schwierige programmatische Werk «Flight» von Benjamin Yeo.

## Spiel um die Tabellenspitze

**UNIHOCCY** Die grosse Fangemeinde von Eltern und Familienangehörigen liess erahnen, dass eine besondere Meisterschaftsrunde bevorstand: Die Junioren des UHC Greenlight Richterswil waren entsprechend gespannt. Das erste Spiel gegen den UHCvi Gossau begann wie die meisten Spiele in der bisherigen Saison. Die neu zusammengesetzten Blöcke mussten sich finden, bevor diese richtig Fahrt aufnahmen. Am Ende resultierte ein 11:4-Sieg.

Im Spitzenspiel zwischen dem Erst- und Zweitplatzierten überraschte Red Devil March-Höfe Altendorf den ersten Block der Heimmannschaft mit sehr guter Stocktechnik. Nach 26 Sekunden stand es bereits 2:0 für den Gast. Nach und nach steigerten sich die Richterswiler Junioren, sodass der Spielaufbau immer besser gelang und Greenlight mit einer Zweitoreführung in die Pause gehen konnte. In der zweiten Halbzeit konnte die knappe Führung lange gehalten werden, bis kurz vor Schluss der Ausgleich zum 8:8 fiel. In dieser Phase halfen auf beiden Seiten die Pfosten der Torumrandungen sowie die sehr stark spielenden Torhüter gleichermaßen. Mit der Unterstützung des lautstarken Publikums kämpften die «Greenlighter» bis an die Leistungsgrenze und verdienten sich einen knappen, aber umso schöneren 9:8-Sieg. Die Junioren D grüssen damit bis zur nächsten Unihockeyrunde von der Tabellenspitze. e



Die Mannschaften der SLRG Wädenswil räumten an den Regionalmeisterschaften kräftig ab.

zvg