



Liebe Leser

Und schon sind die ersten drei Monate vom 2019 vorbei und der Frühling hat Einzug gehalten. Es ist schon viel gelaufen in dieser Zeit. In unserer neuesten Ausgabe des PNWS Aktuell bekommt ihr einen kleinen Rückblick und eine Vorschau auf die nächsten Wochen.

Anlass-Rückblick

Leiterkonferenz vom 5. März 2019 in Wettingen

An der Leiterkonferenz vom Polysport NWS im kleinen Saal vom Reformierten Kirchgemeindehaus in Wettingen nahmen zahlreiche Leiter und Leiterinnen aus den Vereinen teil. Im Namen vom Polysport NWS hiess die Präsidentin Vera Barritt die Teilnehmer herzlich willkommen. Der Frauenriege SV Lägern Wettingen dankte sie für die ausgezeichnete Organisation der Leiterkonferenz und übergab der Präsidentin Anni Meier ein Geschenk. Vera Barritt informierte über Aktuelles aus dem Verband: Anlässe, Kurse und Sportlerehrung an der Delegiertenversammlung. Speziell wies sie auf folgende Anlässe hin: ElKi-Spieltag am 4. Mai 2019 in Zufikon, Jugendsporttag am 26. Mai 2019 in Berikon, Kerenzberg-Weekend am 21./22. Sept. 2019, Netzbball Mixed-Meisterschaft Vorrunde am 27. April 2019 in Würenlingen und Rückrunde am 3. Nov. 2019 in Oberrohrdorf und Netzbballmeisterschaft am 17. Nov. 2019 in Wohlen. Im Weiteren gab sie Neues von der Sport Union Schweiz bekannt. Der erste Anlass zum 100jährigen Jubiläum, das Wintersportfest auf der Klewenalp, war ein voller Erfolg. Das Jubiläumsfest findet am 17. Aug. 2019 in Dietikon statt. Neu wird die Ausbildung 1418Leiter angeboten.



Neue Leiter und Leiterinnen wurden geehrt:

Michela Paolozzi, DTV Virtus Wohlen, esa-Kurs
Vanessa von Arx, Fides Niedergösgen, J&S Leiterkurs
Sabrina von Arx, Fides Niedergösgen, J&S Kindersport
Ramon Heinzmann, Fides Niedergösgen, J&S Leiterkurs
Josefine Wyser, Fides Niedergösgen, J&S Kindersport
Nina Conrad, Jugi Mutschellen, J&S Leiterkurs
Joel Goetz, Jugi Mutschellen, J&S Leiterkurs
Leah Mastropietro, Jugi Mutschellen, J&S Leiterkurs
Julien Hilsenbeck, TSV Rohrdorf, J&S Leiterkurs Jugend
Daniela Gamper, TSV Zufikon, J&S Leiterkurs
Sabrina Willuweit, TSV Zufikon, ElKi-Kurs
Jasmina Denier, FSV Aarau, ElKi-Kurs

1418 Leiter

Nicole Borlat TSV Zufikon
Dennis Brem, TSV Rohrdorf
Jasmin Caduff, TV Zufikon
Alina und Rahel Portmann, TSV Zufikon
Livia Schmid, TSV Zufikon
Sarah Schwarz, TSV Zufikon
Valentin Wanger, TSV Rohrdorf

Am Schluss dankte Vera Barritt den Leitern für die Teilnahme an der Leiterkonferenz. Nach der Pause teilten sich die Teilnehmer der Leiterkonferenz zu den verschiedenen Ressortgesprächen: Erwachsenenport, Jugendsport und Ressort ElKi/KiTu, in die verschiedenen Räume auf.

Christa Fust/Medien/Kommunikation PNWS

Späck-Turnier vom 9. März 2019 in Neuendorf

Der TSV Neuendorf hatte das Späck-Turnier wiederum ausgezeichnet organisiert. Der Anlass fand in der Dorfhalle Neuendorf statt. Es herrschte eine sehr gute Stimmung. Sehr erfreulich war, dass vier Mannschaften mehr dabei waren, als im letzten Jahr. 16 Mannschaften waren für das Späck-Turnier, Finalrunde Faustball-Männermeisterschaft 2018/2019, angemeldet. Die Mannschaften waren in vier Gruppen, Gruppen A – D eingeteilt. Die Gruppen A und B spielten um Rang 1 – 8 und die Gruppen C und D um Rang 9 – 16. Der Spielmodus war vier 4er Gruppen, jeder gegen jeden, Kreuzspiel für jeden, Rangspiel für jeden. Die Spielzeit dauerte jeweils 2 x 10 Minuten. Für die erste Runde wurden die Schiedsrichter vom Organisator gestellt. Für die nächsten Runden wurde von den abtretenden Mannschaften je ein Mann gestellt.

Um elf Uhr begann das Speck-Turnier. Mit grossem Interesse wurden die Spiele von vielen Zuschauern verfolgt. Die Speakerin leitete die Spiele vorzüglich. In der Pause konnte man sich in der Festwirtschaft stärken und den Durst löschen. Danach wurde bei den Rangspielen nochmals mit grossem Einsatz um möglichst viele Punkte gekämpft. Nach den letzten Spielen wurde gespannt das Rangverlesen abgewartet. Kurz nach 17 Uhr war es soweit. Das Rangverlesen wurde von hinten begonnen. Mit Stolz und grosser Freude nahmen die Mannschaftsverantwortlichen den Preis entgegen. Es war ein Speckplättli mit feinem Brot und einer Flasche Wein. Beim gemeinsamen Speckessen und gemütlichen Beisammensein wurde auf den Erfolg und die gute Kameradschaft angestossen.

Die Organisatoren können auf ein erfolgreiches Speck-Turnier zurückblicken.

Rangliste

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. Neuendorf 1 | 9. Satus Olten |
| 2. SCM Trimbach 2 | 10. Neuendorf 2 |
| 3. Mügi-Team | 11. FB Neuendorf |
| 4. SCM Trimbach 1 | 12. Gunzgen 2 |
| 5. Egerkingen 1 | 13. Kappel |
| 6. Hägendorf | 14. Gunzgen 1 |
| 7. Laupersdorf | 15. Egerkingen 2 |
| 8. Roggwil | 16. Starrkirch-Wil |

Christa Fust/Medien/Kommunikation PNWS

Erwachsenenkurs Kräftigung und Gleichgewicht am Stepper in Birmenstorf

Am Sonntag, 17. März 2019 trafen sich 17 wissbegierige Teilnehmerinnen in der Halle Träff in Birmenstorf. Einige hatten schon Erfahrung mit dem Stepper, andere hatten sich gerade neue Stepper für den Verein zugelegt. Alle wollten wissen, was man in der Turnstunde, auch mit älteren Turnenden, am Stepper zeigen kann.

Nach einer kurzen Begrüssung der Kursleiterin Helene Moser ging es dann auch flott zum Stepper. Sie zeigte ein Warm up zu peppiger Musik, denn ein Aufwärmen vor den Kraftübungen am Stepper ist sehr wichtig. Sie erläuterte einige Grundschrirte, wie „Basic, V-Step, A-Step, Knee-lift, over the Top“ und setzte das Ganze mit der Gruppe in Kräftigungsübungen um. Bei der Kräftigung am Stepper wurde die Bein- und Rumpfmuskulatur ganz schön gefordert. Bei der Liegestütze am Stepper konnten die 2 Serien à 12 Stück nicht überall eingehalten werden 😊.



Vor allem die einbeinigen Übungen auf dem Stepper fürs Gleichgewicht waren sehr nahrhaft und müssen als „Endziel“ für ältere Turnende angeschaut werden. Ein guter Aufbau und stetes Training ist unumgänglich. Die Koordinationsübungen am Nachmittag verlangten nochmals höchste Aufmerksamkeit der Teilnehmenden. „Wie war das mit Klatschen auf 1 und 3 und Huhu sagen auf 2 und 4“ gepaart mit einem abwechselnden Basic-Schritt am Stepper?

Das Dehnen der Beinmuskulaturen wurde zur Herausforderung auf dem Stepper. Irgendwie hat man nicht genug Platz auf diesem „Brett“. Alle Übungen können natürlich auch auf dem Boden gemacht werden und müssen sogar für „nicht so dehnfähige“ Leute angepasst werden. Hauptsache die Erholung ist zu spüren! Am Schluss konnten dann alle Teilnehmenden noch eine Probelektion mitmachen und das Gelernte nochmals am eigenen Körper erleben. Dieser Sonntag war sicher ein gutes Training für die Leitenden in den Vereinen. Als Leiterin einer 50+ Gruppe muss allerdings die Intensität, Schnelligkeit der Musik und die Sicherheit bedacht und angepasst werden. Die Kursleiterin hat sicher einige neue Ideen vermitteln können und die Wahrnehmung des eigenen Körpers wieder einmal spüren lassen. Besten Dank für diesen bewegten Tag, euch allen!

Vera Barritt

Schweizermeisterschaften im Seilspringen vom 31. März in Kriens

Seilspringen, eine altbekannte Freizeitbeschäftigung, heisst heute Rope Skipping. Was aus diesem Freizeitplausch geworden ist, konnte man an den Schweizermeisterschaften im Einzelseil in Kriens beobachten. Mittendrin fand man die stetig wachsende Gruppe aus Reinach: die Rynachskippers. 26 Skipperinnen und 5 Skipper haben sich intensiv auf den Wettkampf vorbereitet und waren voller Tatendrang.

Die Ergebnisse aller Skipperinnen und Skipper lassen uns jubeln: 13 Diplome bei den Disziplinenwertungen, 8 Auszeichnungen und 4 Podestplätze bei der Gesamtwertung.

Besondere Gratulation geht an Giulia Amato, die bei den Disziplinen Criss Cross und Pflichtroutine jeweils ein Diplom erreichte und dazu den 2. Schlussrang in der Kategorie Beginners unter 12 Jahren feiern konnte. Weiter feierte auch Catherine Ruha in ihrer Kategorie (Beginners unter 15 Jahren) die beste Pflichtroutine und ebenfalls den 2. Schlussrang. Geschlagen geben musste sich Catherine nur von ihrer Trainingskollegin Alia Bruggmann. Alia sprang bei allen Speeddisziplinen ihrer Kategorie der Konkurrenz davon und konnte den 1. Schlussrang bejubeln. Abgerundet wurde der erfolgreiche Wettkampf von Anouk Presotto, die in Ihrer Kategorie (Intermediate über 15 Jahren) nicht nur die beste Pflichtroutine zeigte, sondern wiederum den 2. Schlussrang erreichte. Der nächste Wettkampf der Rynach Skippers findet am 21. September 2019 am Swiss Jump Cup zuhause in Reinach statt. Dazu wird weiterhin fleissig gesprungen und geschwitzt.



Sybille Mangold, FSV Reinach – Rope Skipping

Nächster Kurs

- Sa. 4. Mai 2019 **Polysportiver Kurs** in Reinach BL

Nächste Anlässe

- **Sa. 13. April 2019** **5. Delegiertenversammlung PNWS in Niedergösgen AG**
- Sa. 27. April 2019 **Netzbball Mixed-Meisterschaft Vorrunde** in Würenlingen AG
- Sa. 4. Mai 2019 **EIKi-Spieltag** in Zufikon AG
- Mi. 15. Mai 2019 **Wallfahrt nach Mariastein, Gottesdienst 16h**
- Sa. 18. Mai 2019 **Fortbildungskurs Netzbball** in Basel von NETZBALLswiss
- So. 19. Mai 2019 **NETZBALLswiss-Cup** in Olten SO
- So. 26. Mai 2019 **Jugitag** in Berikon AG

Redaktionsschluss

2019-3

31. Mai 2019

Wir sind auch auf Facebook zu finden unter Polysport Nordwestschweiz

