

# SM-Kadertraining SGTV

## 14. Oktober 2023 in Engelburg

---



### Letztes Vorbereitungstraining für die SM

Am Chilibisamstag trafen sich die besten 29 Turnerinnen und 15 Turner der Kategorien K5-7 sowie Damen und Herren vom St.Galler Turnverband SGTV zum abschliessenden SM-Training in Engelburg. Dabei war von uns auch **Jasmine Allemann**, die sich als sechstbeste St.Gallerin im K5 für die Einzel-SM am 5. November in Thun und als Ersatz für die Mannschafts-SM am 11. November in Kirchberg BE qualifiziert hat. Nach den früheren Mannschaftsteilnahmen von Nadine Kessler, Karin Rüegg, Cornelia Lendi, Tina Thoma und Martina Scheiwiler ist Jasmine die erste Eschenbacherin, die es in den Einzel-Final an eine SM geschafft hat. An die Einzel SM begleiten wir Jasmine mit einer Fangruppe und wünschen ihr jetzt schon viel Erfolg.



St.Galler K5-Team mit Jasmine Allemann (2. v.r.)

## Vorbereitung auf die Schweizermeisterschaften im Geräteturnen

Am Samstag, 14. Oktober 2023 trafen sich traditionell die 29 stärksten Turnerinnen und 15 Turner der Kategorie 5 – 7 sowie K-Damen und Herren aus dem Kanton St. Gallen zum obligatorischen SM-Kader-Trainingstag. Zum ersten Mal fand dieser in Engelburg statt.

Die Athletinnen und Athleten haben sich seit dem letzten Qualifikationswettkampf in Balzers, Mitte September 2023, intensiv auf die kommenden Schweizermeisterschaften im Geräteturnen vorbereitet. Nun ging es nochmals darum, unter Topbedingungen den Saisonhöhepunkt zusammen mit den Betreuern zu simulieren. Die Verantwortlichen des GeKo sowie der organisierende Verein, TG Abtwil-Engelburg, überliessen dabei nichts dem Zufall. Klar, dass sich dieser Aufwand auszahlen soll, denn schliesslich geht es auch darum, die sehr guten Platzierungen aus den Vorjahren zu wiederholen und so die erzielten Podestplätze zu verteidigen.



Fachfrau für die Ausgleichslektion gewonnen werden. Sie zeigte den jungen Turnerinnen und Turnern die richtige Anwendung und Wirkung von Kinesio Tapes. Zum Abschluss veranschaulichte sie auch, wie man sich nach einer Verletzung richtig verhält, damit sich der Körper auch selbstständig regenerieren kann. Dies war sehr eindrücklich und lehrreich. Danke Céline.



Mit der ehemaligen Geräteturnerin und heutigen Physiotherapeutin der Schweizer Kunstturnnationalmannschaft, Céline Leber, konnte eine ausgewiesene





Zum Ausklang des intensiven Trainingstages freuten sich alle Teilnehmenden auf das traditionelle Fondue-Chinoise-Essen.



Hier wurden noch die letzten Einzelheiten besprochen, bevor es dann mit den Herren in Bulle (FR) am 21./22. Oktober 2023 (Einzel und Mannschaft) losgeht. Zwei Wochen später wird der Magnesiakonsum mit der Schweizermeisterschaft Einzel (Turnerinnen) + Gerätefinals in Thun (BE) ein weiteres

Mal in die Höhe getrieben. Und als weiterer Höhepunkt findet der STV Reigen mit der Mannschaftsschweizermeister-



schaft der Turnerinnen plus dem Paarwettkampf in Kirchberg (BE) am 11./12. November 2023 seinen Abschluss.

Wir wünschen allen Teilnehmenden viel Erfolg und Freude beim Zeigen ihres grossartigen Könnens.

*Marco Heule  
GEKO SGTV*