

SWISSRINGS⁸

NEWSLETTER
APRIL 2015

Liebe Sponsoren

In diesem Jahr haben wir bereits drei Trainingswochenenden und eine Stellprobe absolviert und sind somit bei rund der Hälfte der Trainings angelangt. Der Gerüstaufbau gelingt uns mittlerweile in vier Minuten, eine beeindruckende Zeit. Ebenfalls haben wir nun einige Gesamtdurchläufe durchgezogen. Bei den Feinabstimmungen besteht allerdings noch Verbesserungspotential und das ist nun auch das Ziel der kommenden Trainings. Perfektion ist gefragt!

Was unter einer Stellprobe zu verstehen ist und wie es uns dabei ergangen ist, erfahrt ihr in diesem Newsletter. Auch bringen wir euch die Spezies der Anstösser näher: wer sind sie, was ist ihre Aufgabe, wie lassen sie sich motivieren und warum nehmen sie die ganzen Strapazen eigentlich auf sich?

Wir wünschen euch einen beschwingten Frühlingsanfang und senden Grüsse aus der Turnhalle.

Die swissrings⁸

2015

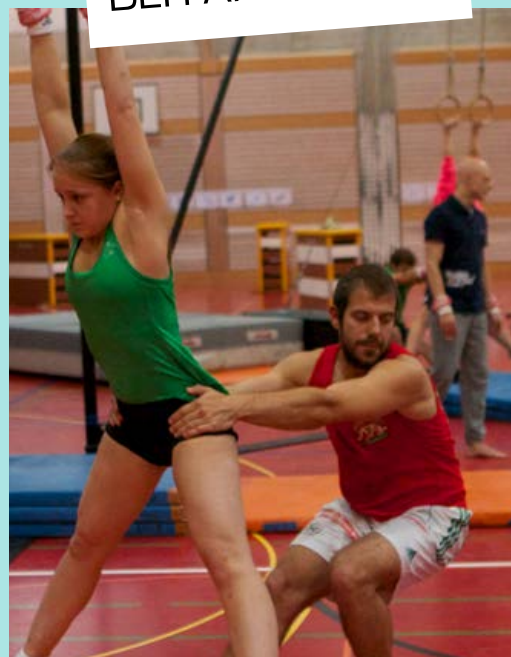
24./25. Januar – 3. Trainingswochenende

Gleich zu Beginn des neuen Jahres findet ein weiteres Trainingswochenende statt. Neben den einzelnen Übungen schauen wir nun auch erstmals die Raumwege an. Das heisst, wann und wie wir nach der Landung die Arme senken und wohin wir anschliessend gehen. Die Devise lautet dabei: Bewege dich nur so viel wie nötig und so wenig wie möglich!

7./8. Februar – 4. Trainingswochenende und 1. Sponsorenevent

Damit wir den angemeldeten Sponsoren auch etwas bieten können, trainieren wir am Samstag besonders fleissig. Nach einem Apéro am Sonntagvormittag zeigen wir unseren ersten Gesamtdurchlauf. Das heisst, wir machen nach dem Gerüstaufbau keine Pause und turnen gleich das gesamte Programm. Auch hinsichtlich der anstehenden Stellprobe ist es wichtig, dass wir unsere Vorführung einige wenige Male nahtlos zusammen mit dem Gerüstaufbau üben.

DER ANSTÖSSER



Sein Profil

Name: Anstösser, auch genannt Stösser

Geschlecht: überdurchschnittlich männlich

Anzahl: Einer pro Ringpaar, bei den Swissrings total 8

Körperbau: kräftig, ausdauernd, athletisch

Eigenschaften: rhythmisch, geduldig, hilfsbereit, präzise

Alles entscheidende und am häufigsten gestellte Frage vor dem Anstossen: von vorne oder von hinten?

Seine Aufgabe

Der Anstösser gibt den Turnenden Schwung, so dass diese direkt mit den Elementen starten können. Er kommt also bei jedem Übungsbeginn voll zum Einsatz. Daher ist eine gewisse Ausdauer notwendig. Der Stösser reagiert zudem stets feinfühlig auf die Wünsche der Turnenden und gibt mehr oder weniger Schwung. Er stösst dabei von hinten oder von vorne an, je nach Aufbau der Übung. Bei einer Ringvorführung geben die Anstösser durch die gegenseitige Abstimmung und die Anpassung auf vorgegebene Schläge der Musik die Formation und Synchronität entscheidend vor.



2015

22. Februar – 1. Stellprobe

An der ersten Stellprobe in Lenzburg kommen alle Gruppen des Schweizerabends zusammen. So können die Verantwortlichen die einstudierten Vorführungen begutachten und die Abstimmung mit Licht, Ton und Moderation vornehmen. Einerseits führen wir unsere Übungen erstmals vor, andererseits bestaunen wir die Darbietungen der anderen Gruppen. Ein ungefähres Bild des Schweizerabends formt sich langsam in unseren Köpfen. Ebenfalls üben wir die gemeinsame Choreographie für das Schlussbouquet des Schweizerabends mit den anderen Teilnehmern.

Als letzte Nummer des Schweizer Abends stemmen wir schliesslich am späten Nachmittag *The Grid* unter den kritischen aber auch besonders gespannten Augen der Schweizerabend-Kommission in die Höhe und absolvieren einen Gesamtdurchlauf. Das Leiterteam ist ab den vielen verpatzten Landungen nicht zufrieden. Die Mitglieder der Kommission jedoch sehen viel Gutes, was uns am Ende doch positiv stimmt.

14./15. März – 5. Trainingswochenende

Nach längerer Pause findet endlich wieder ein Trainingswochenende statt. Die Stimmung ist angespannt, denn das Leiterteam erwartet von Beginn weg höchste Konzentration und eine Leistungssteigerung. Nach einem harten Trainingssamstag gelingt uns dies am Sonntag und nach dem letzten Volldurchlauf sind sowohl Turnende und Anstösser als auch das Leiterteam sichtlich zufrieden. Wir sind auf einem guten Weg.

Ein Höhepunkt dieses Wochenendes ist das fertige Tenue, welches die Turnenden während des Auftritts tragen werden. Die schwarzen, eng anliegenden Hosen und Shirts werden mit neonfarbenen Leuchtstreifen versehen, die aus- und eingeschaltet werden können. Den Prototyp dürfen wir erstmals bei abgeschwächtem Licht bestaunen – einfach genial!



«Unser Schaukelringtraum nimmt immer mehr Gestalt an. Nach Choreographie, Gerüstaufbau und vielen intensiven Trainings ist nun auch die Bekleidung mit den Leuchtstreifen soweit. Langsam wird die Vorstellung Realität – allein der Gedanke an die bevorstehende Show lässt bei uns im Leiterteam die Augen erleuchten und Gänsehaut aufkommen. Ich persönlich freue mich speziell auf die erste Übung im Programm, welche die Zuschauer begeistern wird.»

Martin Strub, Leiter swissrings⁸



«Ein Mitglied von swissrings⁸ zu sein, bedeutet für mich sehr viel: ich konnte mich bei der Planung einbringen, gebe beim Anstossen Vollgas und freue mich über Fortschritte und Erfolge der Gruppe. Als Anstösser bin ich genauso Teil der Gruppe wie die Turnenden oder Leiter. Das Beste kommt zum Schluss, nämlich eine unvergessliche Woche an der Gymnaestrada 2015 in Helsinki!»

Roman Bleiker, Anstösser



«Das Schaukelringturnen an *The Grid* ist einfach einzigartig. Die ersten Übungen waren sehr speziell, bis ich mich daran gewöhnt hatte, dass die anderen Turnenden von allen Seiten auf mich zukommen. Ich bin stolz, ein Mitglied von swissrings⁸ zu sein und freue mich auf eine unvergessliche Show in Helsinki.»

Simon Steiger, Ringturner aus Wattwil SG

