/// VEREINSNEWS VOLLEYBALL NEUENKIRCH

/// SAISON 2021/2022

LIEBE VOLLEYBALLFREUNDE ///

Die Vorfreude auf den neuen Vereinsflyer 2021/22 ist für mich dieses Jahr besonders gross. Einerseits, weil wir letztes Jahr aufgrund der Pandemie auf den Flyer verzichtet haben, andererseits, weil ich in dieser Zeit das Vereinsleben wahnsinnig vermisst habe. Das Vereinsleben beinhaltet eine Vielfalt an schönen Aktivitäten. So steht der Spass am Volleyballspielen, um jeden Ball zu kämpfen und gemeinsam ein Ziel zu erreichen, im Mittelpunkt. Egal, ob Sieg oder Niederlage, das Zusammensitzen nach dem Spiel oder einem strengen Training stärkt nicht nur den Mannschaftsgeist, sondern bereitet den einzelnen Mitgliedern auch viel Freude. Einen weiteren wichtigen Stellenwert hat das Weitergeben unserer Passion an viele junge Spielerinnen und diese mit den Techniken des Volleyballs bekannt zu machen. Ziel ist es, dass jede Spielerin ihren Platz im Team und im Verein findet und so Teil von diesem grossen Ganzen sein kann.
Noch vieles mehr beschreibt das Leben in unserem Verein. Ich persönlich finde es enorm bereichernd, ein Teil davon zu sein und bin stolz, den VB Neuenkirch seit 8 Jahren als Präsidentin zu repräsentieren. Gerade in den Zeiten während der Corona-Pandemie fehlt das gesellschaftliche Zusammensein. Es ist keine Selbstverständlichkeit, dass unsere Mitgliederzahl konstant geblieben ist und wir weiterhin auf unsere treuen Sponsoren zählen dürfen. Vielen Dank für das Vertrauen in unseren Verein. Ich freue mich, bald mit allen Teams in die neue Saison zu starten und hoffentlich die Meisterschaft 2021/22 mit euch allen bestreiten zu dürfen.

Lisa Eberle Bachmann

INHALT ///

Teamvorstellung	2
Teamvorstellung	3
Jahresrückblick	4

«Wir sind stolz auf euch!» Die U13- und die U19-Juniorinnen haben die Qualifikation für die Schweizer Meisterschaften geschafft.

Wir sind stolz auf unseren Nachwuchs!

Das Schönste der letzten Volleyballsaison? «Als wir uns in Steinhausen für die Schweizer Meisterschaften qualifizierten», meint die junge Leila Matter. Ihre Augen glänzen vor Freude. Doch nicht nur sie kommt ins Strahlen, als die Frage gestellt wird, was den U19-Girls von der letzten Saison besonders in Erinnerung geblieben ist. «Die ganze Atmosphäre an den Schweizer Meisterschaften war grossartig. Jeden Punkt feierten wir zusammen.»

Im Frühling 2021 qualifizierte sich das U19-Team mit Spielerinnen vom VB Neuenkirch und Volley Sempach für die Schweizer Meisterschaften. Die Qualifikation gelang den talentierten Spielerinnen ohne Schwierigkeiten, da sie das entscheidende Spiel gegen Steinhausen klar gewannen. Auch im darauffolgenden Spiel zeigte das Team, dass die Qualifikation berechtigt war. Elena Peter schwärmt noch heute davon: «Beim Spiel gegen Entlebuch konnten wir alle trotz knapper Niederlage über uns hinauswachsen. Wir wussten, dass wir bereits die Qualifikation geschafft hatten. Unser Zusammenhalt war dort richtig gut spürbar.»

Doch nicht nur unseren U19-Girls gelang die Qualifikation, auch die U13-Mädchen schafften diese bemerkenswerte Leistung. Im April 2021 konnten auch sie sich für die Schweizer Meisterschaften qualifizieren. Das Turnier wurde in Form von zwei Spieltagen durchgeführt. Am ersten Spieltag in Münsingen erspielten sich die Mädchen einen Sieg und drei Niederlagen. Sie erreichten dort den dritten Rang, was die Erwartungen des Teams erfüllte. Zudem durften die Spielerinnen die Auszeichnung für die beste Schiedsrichterleistung entgegennehmen. Der zweite Spieltag fand zwei Wochen später in Düdingen statt. Das Team zeigte packende Matches und wurde von den mitgereisten Fans durch Zurufe und viel Applaus unterstützt. Die Mädchen erspielten schlussendlich zwei Siege und zwei Niederlagen. Voller Freude durften sie ihren Preis und ihr Diplom für den hervorragenden 17. Schlussrang entgegennehmen.

Diese Erfolge der Nachwuchsteams beim VB Neuenkirch sind nicht erstmalig. Bereits seit vielen Jahren schaffen es immer wieder junge Teams, sich für die Schweizer Meisterschaften zu qualifizieren oder den Regionalmeistertitel in diversen Kategorien nach Hause zu holen.

Die Nachwuchsförderung bildet eine wichtige Grundlage für zukünftig starke Damenteams. Der VB Neuenkirch setzt sich daher besonders für junge, talentierte Volleyballerinnen ein. Durch regelmässige und fokussierte Trainings, ein jährliches Volleyballlager und die Teilnahme an der Juniorinnen-Meisterschaft können viele motivierte Mädchen und Jugendliche gefördert werden. All dies wäre nicht möglich, ohne die besonders engagierten

(Fortsetzung auf Seite 2)

AUFGEPASST ///

Aufgrund der baulichen Situation in der Halle Grünau sind wir gezwungen, unsere Meisterschaftsspiele entweder auswärts oder in Sempach Station zu absolvieren. Beachten Sie dazu bitte den beiliegenden Flyer mit den Heimspielen.

Bättig AG heizung sanitär
BÜCHLER + SCHEIDEGGER Architekturgemeinschaft GmbH
Muff AG Bauunternehmung
Chäslädeli Ignaz Baumgartner
heini KITTFUGEN EMMENBRÜCKE

/// DAMENTEAMS

DAMEN 1, 2. LIGA

Dress-Sponsor: Holzpur AG, Neuenkirch

Es war alles angerichtet, um zusammen eine weitere coole Saison zu geniessen. Mit dem Trainingsweekend hat man vor der Saison 2020/2021 eine gute Basis gelegt und konnte dann auch sehr erfolgreich ins neue Meisterschaftsjahr starten. Doch leider war die Freude nicht von langer Dauer. Abbruch der Meisterschaft und vor allem auch Absage sämtlicher Trainings. Dass das Team auch neben dem Feld gut funktioniert, hat «s'Dame 1» bewiesen. Denn auch ausserhalb der Saison lief einiges und man blieb miteinander verbunden: Geburt, Hochzeit, Prüfungserfolg. Umso schöner nun, dass die neue Saison kurz vor der Türe steht. Die erste Mannschaft kann mit einem kompakten und erfahrenen Team antreten. Ziele wurden der Redaktion nicht verraten …, aber man darf einiges erwarten.

Hinten v. l. Christian Widmer (Trainer), Céline Dommen, Chantal Roos, Fabienne Stirnimann, Rahel Bieri (Rücktritt), Simona Jäger, Céline Tschopp. Vorne v. l. Sarah Schmidli, Fiona Peter, Sarina Weingartner, Marlen Bachmann, Elena Peter. Es fehlen: Lisa Eberle und Mirjam Thali.

Am Volleyball macht mir Spass:

Es ist ein toller Teamsport, bei dem man zusammen mit anderen ein Ziel verfolgen kann.

Mir macht Spass, dass man als Team kämpft und zusammen Erfolge feiert. Man lernt, sich gegenseitig zu unterstützen.

Der Sport ist anstrengend, da man viel laufen und springen muss. Man kann die ganze Energie rauslassen.

Die Abwechslung. Jeder Match ist anders. Man muss ausserdem so viele verschiedene Dinge beherrschen.

Volleyball ist aufregend, lustig und abwechslungsreich.

DAMEN 2, 3. LIGA

Dress-Sponsor: Elektro Imbach AG, Neuenkirch

Jung, motiviert, zielstrebig und manchmal ein bisschen chaotisch; so beschreibt sich das Damen 2. Neu formiert nehmen wir die Saison in Angriff und kämpfen gemeinsam um jeden Punkt. Dabei soll die Freude am Volleyball nicht zu kurz kommen und der gute Zusammenhalt im Team weiter gefördert werden. Wir geben unser Bestes, um vorne in der Tabelle mitspielen zu können …

Hinten v. l. Peter (Pic) Marti (Trainer), Sara Lingg, Moira Camenzind, Simone Krummenacher, Vanessa Schüpbach, Livia Affentranger, Leandra Camenzind, Sarah Affentranger Vorne v. l. Lea Wicki, Sara Brun, Leila Matter, Carina Camenzind, Viviane Boog, Sabrina Lang, Sonja Restelli.

DAMEN 3, 4. LIGA

Dress-Sponsor: Peter AG, Neuenkirch

Mit viel Spass am Volleyball wollen wir gemeinsam Siege feiern und so das Mittelfeld der 4. Liga erreichen.

Hinten v. l. Patrick Rava (Trainer), Mirjam Häfliger, Rahel Wicki, Chantal Röösli, Brigitta Schmid. Vorne v. l. Melissa Bürgler, Ramona Stadelmann, Hanna Etterlin, Eveline Muff. Es fehlt: Michelle Schmid.

NICHTLIZENZIERTE

Dress-Sponsor: Schlafcenter Neuenkirch

Nach einem Jahr Volleyabstinenz möchten wir dieses Jahr wieder voll durchstarten. Wir hoffen, dass wir mit unserer jahrelangen Routine und den jugendlichen Neuzuzügen Marietta, Claire und Martina die «etwas» abhanden gekommene Spritzigkeit wettmachen und an die erfolgreichen Zeiten anknüpfen können…

Hinten v. l. Gaby Grüter, Anita Bühlmann, Claudia Schöpfer, Gabi Kiser, Tamara Wiederkehr, Regula Moor. Vorne v. l. Sandra Gassner, Andrea Camenzind, Conny Krauer, Marietta Herzog, Astrid Albisser. Es fehlen: Claire Lischer und Martina Krummernacher.

Was ist dein langfristiges Ziel im Volleyball?

Ich will Fortschritte machen und immer meine beste Leistung abrufen können.

Volleyball soll mir noch lange Spass machen.

Ich möchte Erfolge feiern.

Mir ist wichtig, dass ich immer die Freude am Volleyball behalte.

Was ist dein Ziel für die nächste Saison?

Zusammenhalt

Sicherheit im Angriff

Starke Services

SAVE THE DATE!
Sponsorenapéro
29.01.2022

FORTSETZUNG VON SEITE 1

Trainer*innen des Vereins. Von alten Hasen bis hin zu frischen Gesichtern ist im Trainerteam alles vorhanden. Unsere Trainer*innen nehmen die Weiterbildungsangebote des Verbandes und von Jugend und Sport wahr. So kann garantiert werden, dass das Feedback an die Spielerinnen konstruktiv ist, die Trainings abwechslungsreich und die Trainingsmethoden auf dem neusten Stand sind.

Und was geschah mit unseren U19-Spielerinnen? Auch sie hatten zwei Spieltage zu bestreiten. Das Losglück meinte es nicht gut mit ihnen. So mussten sie in der ersten Runde gegen die letztjährigen Schweizermeisterinnen antreten. Obwohl das Spiel ziemlich klar verloren ging, kämpften die jungen Frauen um jeden Ball und zeigten ihr Können. Der zweite Spieltag fand in der Westschweiz beim Grossverein VBC Cheseaux statt. Auch dieses Spiel ging verloren. Trotzdem durfte das Team wertvolle Erfahrungen sammeln. «Wir zeigten, dass wir phasenweise mit solchen Topteams mithalten können. Das macht uns stolz», fasst Lynn Zwimpfer die Schweizer Meisterschaften zusammen. Stolz ist auch der ganze Verein auf die Leistungen der Nachwuchsspielerinnen. Man ist gespannt darauf, was die Zukunft bringen wird.

La Pista · FLACHGLAS GRUPPE · AXA winterthur Roland Helfenstein · Kaminfeger Lukas Stirnimann · RAIFFEISEN · restaurantsonne · Rund um Gartenbau GmbH · schremo ag Schreinerei

/// JUGENDTEAMS

U23-JUNIORINNEN, 1. LIGA

Dress-Sponsor: Trutiger Chäsi, Sempach Station

Mit vollem Einsatz wollen wir einen Platz unter den besten drei Innerschweizer Juniorinnenteams erreichen. Voller Motivation startet das Juniorinnen 1 in die neue Saison! Auf die neue Saison hin stiessen einige neue junge Spielerinnen zum Team, welche bereits optimal integriert wurden. Ein guter Zusammenhalt, Freude am Sport und Ehrgeiz – das beschreibt das Team wohl am besten. Gemeinsam kämpfen wir um jeden Punkt und sehen, was zuletzt rausschaut …

Hinten v. l. Sabrina Lang, Jana Nebiker, Ronja Waldispühl, Stella Di Labio, Elena Peter, Lisa Eberle (Trainerin). Vorne v. l. Ramona Stadelmann, Leila Matter, Tamara Sager, Sara Brun. Es fehlen: Melissa Bürgler, Lea Geisseler, Nina Zwimpfer und Lynn Zwimpfer.

U23-JUNIORINNEN, 4. LIGA

Dress-Sponsor:
Bättig AG, Neuenkirch

In der kommenden Saison wollen wir auf dem grossen Spielfeld und in der Meisterschaft ankommen.

Hinten v. l. Priska Renggli, Michèle Achermann, Alina Schaffhauser, Erza Dodaj. Vorne v. l. Joanna Nrejaj, Hayley Smith, Samantha Kieser. Es fehlen: Sina Wiederkehr, Kathrin Sager, Eliane Bachofner, Nadine Schärli und Sarah Schmidli (Trainerin).

SAVE THE DATE!
Saisonstart-Event
13.11.2021

U17-JUNIORINNEN A

Dress-Sponsor: 4B, Hochdorf

In der Saison 2021/22 wollen wir als Team an den Spieltagen unserem Motto «Li-da-ru-ñio» (=Stark wie ein Bulle sein) gerecht werden und möglichst viele positive und erfolgreiche Volleyballmomente erleben.

Hinten v. l. Alina Schaffhauser, Michèle Achermann, Joana Limacher, Jael Kneubühler, Alena Reich, Aline Hutter (nur Training), Samira Buob (Trainerin). Vorne v. l. Elisa Tizianel, Eliane Stirnimann, Samantha Kiser, Nadine Schärli, Hayley Smith, Selina Hottiger. Es fehlen: Sina Wiederkehr (nur Training) und Nora Heinzer (Austausch).

U23-JUNIORINNEN, 2. LIGA

Dress-Sponsor:
Studer Partner AG,
Sempach Station

Wir streben den Ligaerhalt an und wollen zusammen einen tollen Teamgeist entwickeln.

Hinten v. l. Leona Marku, Céline Schmidli, Rahel Wicki, Rahel Stirnimann, Hanna Etterlin, Vanessa Schüpbach (Trainerin). Vorne v. l. Elisa Tizianel, Selina Dubach, Joana Limacher, Jael Kneubühler. Es fehlen: Aline Hutter und Eliane Stirnimann, Sabrina Lang (Trainerin).

U15-JUNIORINNEN

Dress-Sponsor: Holzpur AG, Neuenkirch

Wir möchten mit unserem neu zusammengewürfelten Team die erste Saison auf dem grossen Feld gut meistern. Mit unserem neu gelernten Spielsystem wollen wir die Turniere positiv bestreiten und mit den anderen Mannschaften mithalten. Das Wissen aus dem Training werden wir umsetzen und unser Bestes geben. Wir freuen uns auf die kommende Saison!

Hinten v. l. Ramona Peter (Trainerin), Alina Fuchser, Leona Tahiraj, Elina Prenka, Sara Brun (Hilfstrainerin), Alena Reich, Tabea Lötscher. Vorne v. l. Chantal Stofer, Yael Nyffenegger, Lynn Peter, Sharlyn Tanner, Anja Bachofner, Céline Odermatt. Es fehlt: Luisa Linder.

VORSTAND

Die ganze Volleyballfamilie bedankt sich herzlich für den riesigen Einsatz der beiden zurückgetretenen Vorstandsmitgliedern Simona Jäger und Andrea Sameli. Simona bleibt dem Verein als Spielerin im Damen 1 weiterhin erhalten. Neu im Vorstand begrüssen dürfen wir Chantal Roos und Vanessa Schüpbach. Chantal spielt im Damen 1, Vanessa im Damen 2. Beide haben ihre Volleyausbildung in Neuenkirch durchlaufen. Der ganze Verein dankt dem Gesamtvorstand für den immensen Aufwand, der Jahr für Jahr in das Wohlbefinden der Vereinsmitglieder und das Funktionieren des Vereins investiert wird.

Von links nach rechts: Fabienne Stirnimann (Finanzen), Marlen Bachmann (Juniorinnen-Koordination), Lisa Eberle Bachmann (Präsidium), Chantal Roos (Website und Sponsoring), Vanessa Schüpbach (Aktuarin, Schreiber- und Schiriwesen), Céline Tschopp (Material und Spielplan).

NACHGEFRAGT BEI YVONNE SÜESS ///

Auf die Frage, wie lange sie denn in Neuenkirch als Spielerin und Trainerin engagiert war, kann Yvonne Süess keine Antwort liefern. Fakt ist aber, dass sie beim VB Neuenkirch Spuren hinterlassen und Freundschaften gewonnen hat. An der Neuenkircher Volleyfamilie gefällt ihr besonders, dass der Verein eine solide Struktur hat und «Gemeinschaft» gross geschrieben wird. All die Jahre, welche sie als Spielertrainerin aktiv sein durfte, waren von schönen und lustigen Erlebnissen erfüllt. So bereitete es ihr besonders viel Freude, ihr Team mit endlosen Parcours-Runden konditionell auf die Höhe zu bringen. Auch beeindruckte sie mit ihrem sehr effizienten Einlaufstiel und forderte ihre Spielerinnen immer wieder aufs Neue zu Höchstleistungen heraus. Da gab es aber auch diese besonders ärgerlichen Niederlagen. Das war dann, wenn sie selbst nicht am Spielfeldrand stehen konnte und nach Matchende von ihrem Team niemand telefonisch erreichbar war, um Bericht zu erstatten …
Heute hat sich Yvonne Süess dem Tennissport verschrieben. Sie ist Juniorenverantwortliche beim TC Hochdorf und spielt selbst Interclub. Aber auch fürs Volleyball leistet sie immer noch Unglaubliches. Ihre Schirieinsätze belaufen sich pro Saison auf bis zu 70 Spiele. Und das seit sage und schreibe 28 Jahren.

Und hier noch ein paar Knacknussfragen:
Volleyball oder Tennis? Beides; Tennis aktiv/Volleyball als Schiedsrichterin oder am Fernseher.

Gstaad oder Karibik? Definitiv Gstaad. Mein Herzensort im Sand (und erst noch, wenn mich Freunde besuchen und mir den Freitagabend versüssen).

Pizza oder Tatar? Tatar als Vorspeise und Pizza als Hauptgang (oder umgekehrt). Da bin ich sehr unkompliziert.

U11-/U13-JUNIORINNEN

Jetzt mit TWINT bezahlen!
QR-Code mit der TWINT App scannen
Betrag und Zahlung bestätigen

Das war die Saison 2020/2021

«NEW EBIRATES» HIESS DAS LAGERMOTTO

Rund 50 Kinder flogen voller Vorfreude und Spannung zu den sieben Weltwundern, um auf Entdeckungsreise zu gehen. In der Reisegruppe waren Kinder und Jugendliche aus Neuenkirch und Ebikon, die sich alle dem Volleyballsport verschrieben und für diese Abenteuerwoche zu einer Einheit zusammengefunden haben. Das Lager wurde von den Vereinen VBC Ebikon und VB Neuenkirch getragen. Insgesamt waren ca. 15 Leiterpersonen in Halle und Küche vertreten. Ein riesiges Dankeschön an die Leitercrew, die mit viel Einsatz und Herzblut diese Lagerwoche auf die Beine gestellt hat.
Der Lagerrückblick und die zugehörigen Bilder sind auf der Website des VB Neuenkirch zu finden.

KRIMIDINNER DAMEN 1

Das Volleyballjahr startete das Damen 1 mit einem Trainingsweekend, um sich auf die kommende Saison vorzubereiten. Durch viele differenzierte Übungen konnten sich die Spielerinnen bestmöglich weiterentwickeln. Am Samstagabend organisierten einige Spielerinnen des Teams einen Teamevent. Auf dem Plan stand ein «Krimi-Dinner». Jede Spielerin schlüpfte in eine andere Rolle und nahm verschiedene Aufgaben wahr. Im Spiel musste der Mörder unter den Mitspielerinnen ermittelt werden. Es gab viele knifflige Rätsel zu lösen und alle machten mit Herzblut mit. Es wurde viel gelacht und diskutiert. Neben diesem aufregenden Spiel gab es ein leckeres Abendessen und der Abend verging wie im Flug.

AUF DER SUCHE NACH NAPFGOLD

Septemberzeit gleich Wanderzeit für unsere Nichtlizenzierten. Jahr für Jahr tüftelt Reiseleiterin Frieda Egloff für ihre Reisegruppe ein tolles Programm aus. Dieses Jahr sah man die Volley-Damen beim Goldwaschen in der Napfregion. Der Austragungsort war insofern interessant, weil die eine und andere Goldwäscherin erst später anreisen konnte.
Teamgeist bewies die Truppe auch beim diesjährigen Saisonabschluss im Baumhaus Hildisrieden. Eines ist garantiert: Jeder einzelne Anlass verspricht viel Power und einige Lacher.

DANKESCHÖN ANDREA CAMENZIND

Andrea Camenzind ist eigentlich aus den Reihen des Trainerstamms nicht mehr wegzudenken. Und doch muss man das ab dieser Saison tun. Sie hat sich nach 15 Jahren engagierten Wirkens für ihren Rücktritt als Trainerin entschieden. Viele junge Volleyballspielerinnen haben ihre Volleyballschule durchlaufen. Andrea Camenzind hat sich ausserdem in zehn Volleyballlagern engagiert, war an unzähligen Volleyballspielen an der Seitenlinie als Coach zuständig und ist auch immer wieder problemlos bei Personalknappheit in anderen Teams eingesprungen. Der ganze Verein dankt Andrea für diesen wertvollen Einsatz ganz herzlich. Wir freuen uns, Andrea bei den Nichtlizenzierten weiterhin in der Halle anzutreffen.

DANKE ///

Simona Jäger

Simona Jäger hat unseren Vorstand während knapp zehn Jahren in verschiedenen Funktionen unterstützt. Nun hat sie ihr aktuelles Amt als Aktuarin an Vanessa Schüpbach weitergegeben und konzentriert sich künftig nur noch aufs aktive Volleyballspielen. Wir danken Simona herzlich für ihren riesigen Einsatz und freuen uns, mit ihr weiterhin in der Halle aktiv zu sein.

WIR SIND FIT, WIR SIND STARK!

Bauch, Rücken oder Beinmuskulatur? Was trainierst du am liebsten? Wir haben einige Spielerinnen aus dem Verein gefragt, was ihre go-to Kraftübung ist, die nie vor dem Match ausgelassen werden darf. Lass dich von unseren motivierten Sportlerinnen inspirieren und baue das nächste Mal eine der folgenden Übungen in dein Workout ein. Für alle Übungen gilt: Qualität vor Quantität. Achte besonders auf eine korrekte Ausführung. So kannst du Schmerzen vorbeugen und du profitierst maximal.

Leila hat Mukis in den Beinen!
«Meine Lieblings-Vorbereitungsübung für die Saison sind Lunges. Dies ist der englische Begriff für die allgemein bekannten Ausfallschritte. Ich finde es ein gutes Warm-up, da die Beinmuskulatur gezielt trainiert wird. In meiner Position als Libera hilft mir die Übung dabei, auch schnell und tief agieren zu können.»

Wie funktionierts?

Dein vorderes Knie bleibt, während du tief gehst, über der Ferse. Halte deinen Rücken lang und gerade. Während dem gesamten Bewegungsablauf soll dein Körpergewicht gleichmässig auf beiden Beinen verteilt sein. Bei der Durchführung bewegen sich nur die Beine, der Oberkörper bleibt immer in einer stabilen und aufrechten Position.

Sixpack-Alarm mit Sarina!
«Crunches zählen zu meinen Lieblingsübungen, denn sie sind effektiv, man wird dabei wach, und sie sorgen für eine gute Stabilität.»

Wie funktionierts?

Der Crunch ist eine Übung für die gerade Bauchmuskulatur und eine beliebte Alternative zu Sit-ups. «Crunches» heisst übersetzt «Bauchpressen». Während der Übungsausführung cruncht bzw. presst du deine Bauchdecke zusammen. Aus der Rückenlage hebst du deinen Oberkörper minimal vom Boden ab und ziehst den Rumpf mit der Kraft aus den Bauchmuskeln (ohne Schwung) in Richtung deiner Beine – ohne dich vollständig aufzurichten.

Céline ist felsenfest!
«Ohne die Unterarmstütz geht bei mir nichts. Sie trainiert nicht nur die Mitte meines Körpers, sondern aktiviert diverse Muskelgruppen. Was mir besonders gut gefällt an der Übung, ist, dass man sie beliebig vereinfachen oder erweitern kann.»

Wie funktionierts?

Begib dich in die Unterarmstütz-Position. Deine Hände sind nach vorne gerichtet und die Arme sind etwa schulterbreit auseinander. Um mehr Spannung zu erhalten, verankerst du deine Fusszehen im Boden. Dein Blick ist Richtung Boden gewandt. Jetzt spann deinen Rumpf an. Mach lieber einen leichten Buckel, als ins Hohlkreuz zu gehen. Es gilt, diese Position zu halten, bis du ins Hohlkreuz gerätst. Dann MUSST du unbedingt aufhören, auch wenn du mit dieser unsauberen Technik noch etwas länger aushalten könntest. Ansonsten ziehst du dir Schäden an der Wirbelsäule zu.

Selina rudert sich fit!
«Ich bereite mich mit der Übung ‹Ruedere› auf die kommende Saison vor. Ich mag diese Übung, weil sie für einen stabilen Rumpf sorgt. Die Rumpfmuskulatur sorgt für gute Stabilität beim Service, Smash etc. und ist daher ein Muss für jede Volleyballspielerin! Gleichzeitig wird auch das Gleichgewicht gefordert - all in one!»

Wie funktionierts?

Setz dich auf den Po und nimm die Ruder-Position ein. Wichtig: Sorge während des gesamten Bewegungsablaufs für einen geraden Rücken. Strecke nun in einem regelmässigen Takt die Beine und Arme gleichzeitig aus und ziehe sie anschliessend wieder zusammen.

UNSERE GÖNNER
ZIREG Leidenschaft Wasser
Landi Sempach-Emmen
Digital Heroes
dropa Drogerie Käch
CONCORDIA
ntb BauBioPhysik Gerhard Bürkli