

Turnen

«Coole Sprünge mit vielen Drehungen.»



BALZERS

Nicola Gulli

Alter: 31

Wohnort: Balzers

Turnt seit er 6 Jahre alt ist.

Vorbilder: seine Familie und

seine Turnkollegen

Hobbies: Im Wald spazieren und

die Ruhe geniessen, Gärtnern und

Snowboarden

Es sieht schon spektakulär aus, wenn jemand auf einem Trampolin mehrere Schrauben oder Überschläge zeigt. Oder wenn einer auf einen Baum zu rennt, einige Schritte am Stamm vertikal nach oben macht und dann zu einem Backflip ansetzt. Beim Turnverein hat Nicola Gulli genau solche Dinge gelernt und noch vieles mehr.

von Andreas Laternser

Wer Saltos machen möchte oder auf dem Trampolin Schrauben drehen will, muss dafür natürlich trainieren. Das bedarf Körperbeherrschung, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. All das und noch viel mehr lernen Kinder beim Turnverein. Nicola Gulli turnt seit seiner Kindheit. Seine Brüder und auch die Schwester waren bereits im Turnverein und so zog es ihn auch dort hin. Beste Voraussetzungen hatte der Balzner schon, denn als Kind kletterte er überall hinauf und versuchte sich immer weiter zu fordern.

Auch wenn Turnen besonders zu Beginn ein Einzelsport ist, spielt das Team eine

wichtige Rolle. Die Kinder verbringen viel Zeit zusammen, werden zu Freunden und trainieren zusammen. Nicola fand im Turnverein viele Freunde, mit denen er sich in den fünf Disziplinen, Barren, Reck, Boden, Ringe und Sprung, verbesserte. Bei Wettkämpfen traten sie gegen andere Vereine an, auch einige Rivalitäten entstanden – die Kinder und später Jugendlichen kannten ihre Rivalen aus den anderen Gemeinden gut. «Jahrelang war einer meiner stärksten Konkurrenten ein Junge aus Grabs. Mal gewann er und ich wurde Zweiter, mal war es umgekehrt», erinnert sich der Balzner. Einige Jahre später wechselte der «Grabser» zum Turnverein Balzers – und aus einer Rivalität wurde eine enge Freundschaft. «Heute sind wir die besten Freunde, wir trainieren zusammen Kinder im Turnverein und machen auch viel abseits zusammen. Manchmal wird aus dem grössten Gegner der beste Freund», lacht Nicola.

Gute Voraussetzungen für viele andere Sportarten

Neben dem Turnen ist Nicola Gulli ein begeisterter Snowboarder. Seine Fähigkeiten vom Turnen helfen ihm dort, Saltos und Schrauben sind kein Problem. «Das lernen wir alles beim Turnen. Wir können auch im Schwimmbad immer eine

grosse Show zeigen, wenn wir auf dem Sprungbrett stehen. Das ist natürlich cool», weiss der Trainer. Im Turnunterricht lernen die Kinder zuerst natürlich alle Grundlagen und lernen die fünf Disziplinen kennen. Es dauert aber nicht lange und schon bald können sie Beeindruckendes vorzeigen. «Ich finde das Unterrichten besonders dann toll, wenn ich sehe, wie die Kinder Fortschritte machen. Sie lernen Körperkontrolle, werden kräftiger und lernen ihre Grenzen kennen», erklärt der Turntrainer. Und ausserdem ist das Turnen auch gut für die Gesundheit, Haltungsschäden können damit vorgebeugt werden und Nicola Gulli ist überzeugt, dass durch das Turnen viele Beschwerden gelindert werden können. Neben dem eigentlichen Training sind die Trainer Mentoren. Sie unterstützen die Kinder mental, bauen sie auf, wenn etwas einmal nicht so gut läuft und machen ihnen Mut.

Wer im Turnverein mitmacht, kann zudem viele tolle Dinge erleben. Es gibt etliche regionale Meisterschaften, Aufführungen und Events. Und etwas ganz spezielles sind immer die Weltgymnastraden; die nächste findet im kommenden Jahr in Dornbirn statt. Dort treffen sich Turner aus der ganzen Welt, jede Gruppe führt ihre Shows auf und bestaunt die Auftritte der anderen Teilnehmer. «Es ist immer ein riesiges Ereignis und für alle, die dabei sind, eine tolle Erfahrung», erinnert sich Nicola.

LIECHTENSTEINER
Milchhof

Miar wünschen
an guata Start