



Jahresbericht der RG/Gym Länggasse Bern für 2013

Nachdem wir uns am 19. Januar in der 20. Eltern- und Mitgliederversammlung uns als eigener Verein **RG/Gym Länggasse Bern** konstituiert hatten, folgte unsere **Soirée** zum **Thema Frosch**. Es gab einige Crazy frogs und andere „froschgrüne“, sehr amüsante und gelungene Darbietungen zu geniessen. Das anschliessende Buffet war wieder köstlich. Vielen Dank, Schoni, für dessen - wie immer - gute Organisation, und auch den SpenderInnen der vielen, feinen Cakes und anderer Leckereien.



Der coole(undcleane) Frosch im Trainingslager 2013



An der Eröffnungsfeier des ETF 2013 mit

COOL & CLEAN

Das erste Halbjahr 2013 stand hauptsächlich unter dem Zeichen „Cool & Clean“, da wir – d.h. alle unsere Gymnastinnen ab 8 Jahren aus der RG und der „Gym“ zusammen - mit 200 anderen Jugendlichen aus der ganzen Schweiz ausgewählt waren, mit der **„Cool and Clean“ Dance-Academy** an der **Eröffnungsfeier des Eidgenössischen Turnfestfestes 2013 in Biel** teilzunehmen. Wir sind seit 3 Jahren Mitglied von Cool and Clean, einer von Swiss Olympic und dem Bundesamt für Gesundheit unterstützten Organisation, die sich für einen sauberen Sport frei von Drogen und Doping einsetzt. Die Show bringt diese Grundhaltung zum Ausdruck. Zum Motto «Entfache das Feuer in dir, bringe dich aber nicht zum Ausbrennen» zeigten die «cool and clean»-Tänzer zum Einstieg eine Hip-Hop-Sequenz. Eine riesige Bierflasche und vier lange Tücher, die im Laufe der Show wellenartig über die Bühne gespannt wurden, symbolisierten den zu vermeidenden übermässigen Alkoholkonsum. Nachdem in einer Theatereinlage drei Jugendliche erfolgreich daran gehindert worden waren, sich eine Zigarette anzuzünden, folgte zum Schluss eine adaptierte Version des Mani-Matter-Liedes «I han es Zundhölzli azündt», zu dem die 200 Kinder und Jugendlichen den Jumpstyle tanzten. Diese Show trainierten unsere Gymnastinnen in zahlreichen Proben, zunächst wurden unsere Trainerinnen ausgebildet, dieses Wissen dann intern auch in unserem Trainingslager in Jegenstorf weitergegeben und dann in Gesamtproben in Zürich, Bern und Biel einstudiert.



Unser cooles Team an der Hauptprobe Cool and Clean, Bern Juni 2013

Am Donnerstagabend dem 13. Juni 2013 endlich so weit, die Eröffnungsfeier des ETF sollte beginnen, alle Kinder befanden sich für ein letztes Staging auf der Bühne, als der Wind, welcher bereits den ganzen Nachmittag über das Turnfest-Gelände fegte, immer stärker wurde. Die Scheinwerfer über der Bühne begannen hin und her zu schwanken. Die Verantwortlichen reagierten sofort und nur wenige Augenblicke später hatten alle Personen die Bühne verlassen und in der Garage der Feuerwehr Unterschlupf gefunden. Als nächstes wurde die Nachricht verkündet, dass die Eröffnungsfeier aufgrund des Sturmes abgesagt sei. Nach der grossen der Anspannung vor diesem Grossevent mit Liveübertragung war die Enttäuschung unserer Gymnastinnen riesig und es flossen einige Tränen. Auch die anderen 200 Kinder, wie Trainer, Begleiter und Organisatoren, welche Stunden Show investierten waren sichtlich enttäuscht. Als der Sturm es zulies, konnten wir die jüngsten unserer Mädchen mit den zum Glück eingetroffenen Eltern nach Hause schicken, die älteren harrten noch aus, bis wir die Möglichkeit hatten das, unter der Bühne deponierte Gepäck zu holen. Das einzig Gute in allem Unglück war, dass an diesem Abend niemand ernsthaft verletzt wurde.

Die gute Nachricht kam am nächsten Vormittag per Telefon von CoolandClean: „Wie ist es, die Eröffnungsfeier soll am Samstag nachgeholt werden, seid ihr von der Länggasse dabei?“ Und tatsächlich konnten bis auf ganz wenige Jugendliche fast alle 200 TeilnehmerInnen am Samstag – zwar etwas improvisiert doch mit Strahlen in den Augen - ihre eingeübte Show auf der grosse Bühne den etwa 3000, sehr begeisterten Zuschauern zeigen. Fotos und eine Aufzeichnung der - leider nicht ganz gelungenen - Liveübertragung im SF1 sind übrigens auf der Homepage von coolandclean.ch zu finden. Vielen Dank an dieser Stelle an die Projektleiterin Anna Blattmann, sowie die beiden Choreographen Stephanie Hächler und Daniel Kenel die unseren Gymnastinnen ein solch grandioses Erlebnis ermöglicht haben, eine Erfahrung die diese wohl ihr Leben lang nicht mehr vergessen werden.



Alle 200 Jugendlichen auf der Bühne in Biel am ETF 2013

Die Rhythmische Gymnastik „RG“ in 2013

Nachdem auch für die RG die Zeit des Cool and Clean vorbei war, mussten sie schon 2 Wochen später ihren ersten Wettkampf in der **Saison 2012/13** bestreiten. Doch das meisterten unser Mädchen aussergewöhnlich gut. Mit grossem Stolz blicken wir auf die hervorragenden Leistungen unserer RG-Gymnastinnen an der **Kantonalmeisterschaft in Langenthal** am 29. Juni 2013. Livia Chiariello (0.900 Punkte Abstand) in der Kategorie P1 und Laura Braun (4.0 Punkte Abstand) in der Kategorie P2 sicherten sich mit grossem Abstand die **Goldmedaille**. Felina Morf erreichte in der Kategorie P4 den ausgezeichneten **3. Rang**. Die RG/Gym Länggasse zeigte Präsenz auf den Podest Plätzen. Herzliche Gratulation!!! Wir sind sehr stolz auf Euch. Ein grosses Lob auch an Siobhan Ritter, die in Langenthal ihre Aufgabe an ihrem ersten Wettkampf souverän meisterte. Mit diesem grossen Erfolg konnten wir die Saison 2012/13 beenden. Kurz vor den Sommerferien feierten wir das gute Gelingen in der Badeanlage Könizweiermatt und hatten grossen Spass zusammen.

Unsere Gymnastinnen auf den Podestplätzen an der KM in Langenthal:



Livia Chiariello 1. Rang



Laura Braun 1. Rang



Felina Morf 3. Rang

Leider haben wir zum Sommer hin drei Austritte zu vermelden. Sofie Rihm und Lia Bollinger haben ihre Zeit als Rhythmische Gymnastinnen beendet, um sich vermehrt dem Tanzen zu widmen. Ella Hanneson gab ebenfalls ihren Rücktritt bekannt, da sie mit der Familie wieder zurück in ihre Heimat Kanada reiste. Wir bedauern diese Austritte sehr, wünschen jedoch allen auf ihrem weiteren Weg viel Erfolg.

In den Sommerferien besuchten Laura und Felina das **RG-Sommerlager** und hatten grossen Spass auch mit Gymnastinnen aus anderen Vereinen trainieren zu dürfen. Sie konnten sehr von dem Austausch mit Gymnastinnen und Trainerinnen aus anderen Vereinen profitieren und werden nächstes Jahr sicher wieder mit dabei sein wollen.

Sehr erfreut sind wir über die vielen Neuzugänge bei den Einsteigerinnen und über die Gymnastinnen, die aus der RG-Einsteigergruppe den Sprung zu den

RG Minis gewagt haben. Wir freuen uns ebenfalls über die Rückkehr unserer Trainerin Mica Tobler. Sie wird uns künftig in Engpässen vertreten und auch als Kampfrichterin wirken. Herzlich willkommen zurück!!

Nach einigen Zusatztrainings in den Herbstferien konnten die Rglerinnen gut vorbereitet in die **Saison 2013/14** starten. Als erste Herausforderung fand am 27. Oktober 2013 der **Kyburg-CUP** in Thun statt. Laura Braun erreichte dort den **2. Rang** und Felina Morf den 6. Rang. Für beide war es der erste Wettkampf in der nächsthöheren Alterskategorie, Siobhàn Ritter zeigte zum ersten Mal ihre neu erlernte Ballübung. Wir sind sehr stolz auf diese erbrachten Leistungen!

Am 8. Dezember 2013 fand unser Heimspiel, der **Advent-CUP 2014**, dieses Mal in Ittigen statt, da sich die Unisporthalle aktuell im Umbau befindet. Livia Chiariello hat in der Kategorie P2 National den 2. Rang erzielt. Laura Braun hat in der Kategorie P3 regional den 6. Rang erreicht. Erika Ropers hat zum ersten Mal an einem Wettkampf teilgenommen und hat den 22. Rang und Siobhàn Ritter den 20. Rang erreicht (beide P2 regional). Felina Morf hat sich leider im Herbst eine Verletzung geholt und durfte am Wettkampf nicht teilnehmen. Vor der Rangverkündigung zeigten auch unsere jüngsten Rglerinnen ihr Können mit einer sehr adventlich gestimmten Schlussshow. *„Der Advent-Cup ist immer etwas Besonderes, weil alles so gut organisiert und sehr herzlich hergerichtet ist.“* So lauteten die meist gehörten Komplimente zu unserem Anlass, die sich unser Präsident Hans Bachmann anhören durfte. Dass dieser Anlass so gut gelang ist dem grossen Engagement unserer Eltern und der Vorstandmitglieder zu verdanken. An dieser Stelle ein grosses Dankeschön von uns Trainerinnen für die grosse Hilfe die ihr geleistet habt.



Strahlende Rglerinnen nach dem Advent-Cup 2013

Wir freuen uns nun mit den mittlerweile 20 aktiven RG-Mädchen auf ein erfolgreiches Gymnastikjahr 2014.

Die Wettkampfgymnastik „Gym“ in 2013

Gymnastik Jugend:

Mit Wind, Regen und Sonne startete das Jahr 2013 der Gymnastik Jugend – zumindest als Teil unsere **Soirée** zum Thema Frosch. Die Wetterfrösche, d.h. die Turnerinnen choreographierten ihre Frosch Show gleich selber. Das Frühjahr verging im Fluge, im **Trainingslager** schliffen wir die bestehenden Küren und trainierten unsere Lachmuskeln in extenso. Mit der Farbe Grün ging es dieses Jahr gleich weiter, diesmal aber nicht zum Thema Frosch sondern zum Grün des **Cool and Cleans**.

Leider nicht dabei an der nachgeholt **Eröffnungsfeier** waren unsere Zwillinge Sophia und Valerie, aber die hatten allen Grund dazu, sie feierten ihren Abschied. Sophia weilt seit Sommer ein Jahr in Costa-Rica und Valerie ein Jahr in Frankreich. Wir freuen uns wenn Ihr bald wieder zurückkommt und wir Euch dann hoffentlich wieder zu unserer Gruppe zählen dürfen.

Nicht zum ersten Mal startete die Gruppe am **Oberburger Jugendcup**, am 3. November. Nein, dort kennt man uns schon so gut, dass man uns sogar unsere vergessenen Bälle nach Bern zurückbringt. Der Wettkampf war wie in vergangenen Jahren gut organisiert, die Konkurrenz mit den amtierenden Schweizermeistern stark und die Platzierung auf dem **3. Podest** sehr zufriedenstellend.

Nach der letztjährigen SM in Vaduz, Lichtenstein, glaubten wir, dass unsere Gruppe nicht mehr an einer **Schweizermeisterschaft Jugend** starten dürfte. Doch sie konnte vom Alter sich gerade noch an der diesjährigen Austragung in **Heerbrugg**, nahe der österreichischen Grenze, anmelden. Die nun definitiv letzte Jugend SM genossen wir in vollen Zügen, auch wenn uns das Lampenfieber etwas einholte, da es vor unserem Auftritt wiederholt zu Musikpannen kam. Zum Glück lief bei uns die Anlage wieder gut und nicht zuletzt dank unserem supertollen Fanclup bestehend aus Dominique, Kathrin und den beiden künftigen neuen Gruppenmitgliedern Ariane und Nadja, gelang uns ein super Durchlauf, die neue Bestnote an einer SM von 9:34 und die **Platzierung mit Auszeichnung!** Herzliche Gratulation!!



Die Gymnastikgruppe Jugend: ein 6er in 2013

GymnastikMini (1)

Zum Jahresstart setzte sich die Gruppe GymMini mit dem Thema Frosch auseinander, genauer gesagt, sie zeigten uns an der **Soirée** einen tierischen Kampf von Fliegen und Fröschen – gefressen wurde zum Glück niemand – der das Publikum zum Schmunzeln brachte.

Im **Trainingslager** gab es viel zu lachen und zu lernen. Neben dem CoolandClean-Training wurden die Neuzugänge Amandine und Nathalia in die schon bestehende Kür ohne Handgeräte eingeübt, was auch für die anderen Gruppenmitglieder bedeutete umzulernen. Neben dem gymnastischen Programm verpassten es unsere Turnerinnen natürlich nicht, sich auch in Ballett, Kondition und Krafttraining à la Bäbu (Barbara Feller und Silvie Bachmann) sowie Bodenturnen zu üben. Leider endete auf der Dicken Matte beim Konditionsparcours für Aischa das Trainingslager, da sie sich nämlich dabei unglücklicherweise den Arm gebrochen hatte. Unglücklicherweise bedeutete das auch noch, dass Aischa beim CoolandClean-Auftritt am ETF nicht mitwirken durfte. Schade Aischa, das tut uns sehr, sehr leid.

Nach den Sommerferien mussten wir leider mitten in der Saison zwei Austritte bedauern: Liv verabschiedete sich aus unserem Training und Aischa schloss sich dann gerade an. Für die Gruppe bedeutete dies leider, dass sie innert einem Jahre das zweite Mal neue Positionen einüben mussten, was sowohl für die Trainerinnen wie die Gymnastinnen eine grosse Leistung und enorm viel Geduld erforderte.

Nach den Herbstferien stand dann der – aufgrund der neuen Situation – einzige Wettkampf auf dem Programm, nämlich der **Oberburger Jugendcup**. Die Aufregung war schon zu spüren, was durchaus verständlich ist, war es gar für einige der erste Wettkampf überhaupt und dabei war die Konkurrenz auch noch sehr gut. Sie erreichten letztendlich dann sogar den **3. Rang** mit den persönlichen Bestnoten 9:06 und 9:08. Das habt ihr super gemacht – herzliche Gratulation, wir sind stolz auf Euch!



Die Gymnastik Mini am Oberburger Jugendcup 2013

Nach dem kür-intensiven Spätsommer und Herbst folgte zum Jahresende hin die Plauschphase, na ja, trainiert wurde schon, aber eben coole Sachen, wie Schumschum, Doppelrad oder auch Konditionsspiele gemacht und dann natürlich die Show für das Soirée vorbereitet! Zum Jahresende hat leider Stella die Gruppe verlassen, wir wünschen ihr viel Spass in der neuen Sportart. Dafür sind zwei neue Mädchen zu den GymMinis dazugestossen, nämlich Carole und Sahar. Wir heissen Euch herzlich willkommen und wünschen Euch viel schöne Gymnastikstunden mit den GymMinis in 2014!!

Gymnastik Mini (2)

Mit langer Vorbereitung und grossem Elan sind unsere neusten Jungtrainerinnen Nina und Zohra unter der Anleitung von Nora nach den Sommerferien mit einem Gymnastik-/Tanzkurs für Kinder ab 5 1/2 bis 8 Jahren gestartet. Mittelfristiges Ziel war es, daraus eine weitere Gymnastikgruppe aufzubauen. Nach dem etwas zögerlichen Anlauf (leider lief die Werbung für den Kurs wegen der Sommerferien nicht so gut) haben sich doch ein paar sehr motivierte Mädchen gefunden und sich mit zunehmender Begeisterung auf den Montagabend gefreut. Leider hat uns dann die Turnhallensituation in der Stadt Bern einen Strich durch die schöne Idee gemacht. Nach den Herbstferien stand uns – entgegen unserer Planung - leider keine eigene Halle mehr zur Verfügung und wir mussten schweren Herzens den Kurs vorzeitig abbrechen. Das tut uns sehr leid für die Mädchen aber auch für die Trainerinnen. Unser herzliche Dank geht an Nina und Zohra für ihren grossen Einsatz in dieser Sache und wir hoffen nicht, dass euch dadurch ein künftiges Trainerinnendasein verleidet ist!



Gymnastik zu Zweit

Ariane und Rahel hatten sich gleich zu Beginn des Jahres ein klares Ziel gesetzt, sie wollten eine neue selber choreographierte Wettkampfkür ohne Handgeräte zeigen können. Mit der Musikauswahl bis zum Feinschliff verging das erste halbe Jahr - dass die Kür zum Teil bei Wind und Regen unter dem Vordach des Gymnasiums Neufeld entstand (wegen geschlossener Hallen), sieht man dem gelungenen Stück nicht an. Am **Rothristercup** Ende August erreichten sie die hervorragende Note 9:28 – ihre bis dahin persönliche Bestnote. Dass sie diese im selben Jahr noch überbieten würden, konnten sie damals nicht ahnen. Leider wurde dieses Jahr die SM Gymnastik gestrichen. Top motiviert fanden sie aber eine zweite Auftrittsmöglichkeit, nämlich am **Wettkampf in Dagmarsellen**. Sie liessen dort die Konkurrenz hinter sich stehen, ernteten einen lobenden Applaus des Publikums und gewannen den ersten Rang – herzliche Gratulation zur gelungenen Kür und den Wettkampfergebnissen!

Im Spätsommer erreichte uns eine sehr erfreuliche Mail: Sophie und Hannah fragten uns für Gymnastik zu Zweit an: Bald darauf fanden wir, das dazu passende Puzzlestück, nämlich Leonie, die sich als Trainerin für die Gymnastik zu Zweit zur Verfügung stellte – Herzlich Willkommen zurück euch Dreien, wir freuen uns sehr auf eure Beiträge!



GymzuZweit: Ariane und Rahel führen ihre Kür am Advent-Cup 2013 vor

Was ist in 2013 noch erwähnenswert?

Im Juli führte der **Gigathlon** durch Bern. Trotz Schulferien fanden sich ein paar wenige Eltern und Trainerinnen bereit bei diesem Anlass als HelferInnen dabei zu sein und damit unsere Vereinskasse etwas aufzustocken. Vielen Dank Euch allen für diesen Einsatz bei grosser Hitze und zu recht frühen Morgenstunden!!!

Die **TVL-Homepage** ist leider eine nicht ganz so einfache Sache. Doch Dank der grossen Unterstützung von David Spychiger, Präsident der Leichtathletik im TVL, ist es Marlene und Monika gelungen, etwas mehr Durchblick im komplizierten Aufbau dieser Seite zu bekommen und endlich auch selber mitgestalten und Texte wie Bilder aufschalten zu können. Wir hoffen, in 2014 dieses Medium noch besser für unsere RG/Gym Länggasse Bern, nützen zu können.

Herzlichen Dank zum Schluss allen, die uns im Jahr 2013 unterstützt bzw. Vertrauen in unseren Verein gezeigt haben. Wir, Vorstand wie Trainerinnen, sind top motiviert auch in 2014 für einen qualitativ hochstehenden, fairen und menschlichen Trainingsbetrieb zu sorgen.

Für den Bericht:

Die Trainerinnen:

Nora Fritschi, Ariane Stöckli, Rahel Egger, Leonie Stierli,
Cinzia Ficarra, Bettina Notter

und

Monika Mandt, TK Chefin, J+S Coach,

Länggasse Bern, im Februar 2014

