

Im Theri wird synchron geschwommen

SYNCHRONSCHWIMMEN
Im Theresianum in Ingenbohl herrscht auch in den Herbstferien Betrieb. 30 Synchronschwimmerinnen trainieren.

SILVIA CAMENZIND

Michelle Nydegger und Mélanie Nippel sind ein Duett. Gerade treten sie in der Turnhalle im Theresianum an Ort, so schnell sie können. Die griechische Konditionstrainerin Eleftheria Ftouli gibt die Übungen vor. So sieht das Trockentraining von Synchronschwimmerinnen aus. Sie machen Krafttraining, stärken ihre Arme, ihre Beine, ihren Rumpf. Sie üben Ausdauer, und sie machen Stretching. In der anderen Hallenecke sind etliche der 30 kleineren Synchronschwimmerinnen des Synchronvereins Bern im Spagat. Beweglich muss sein, wer eine gute Synchronschwimmerin werden will.

So lernt man: Synchronschwimmerinnen sind nicht ständig im Wasser. Sie üben sogar viel an Land, auch ihre Choreografien, die später im Wasser funktionieren sollen, werden als Trockenübungen einstudiert. Das Duett Nydegger/Nippel bereitet sich auf nationale und internationale Wettkämpfe vor und hofft, im nächsten Jahr an der WM in Kazan in Russland dabei zu sein.

Die beiden Synchronschwimmerinnen haben intensiv an ihrer Choreografie gearbeitet. Gefällt es ihnen im Theri? Mélanie Nippel sagt: «Das Wasser ist etwas warm, doch wir sind sehr zufrieden mit der Anlage.» Die beiden trainieren zwei Wochen im Theresianum, ihre Vereinskolleginnen ab 9 Jahren sind diese Woche da, essen in der Mensa und übernachten im Wohnhaus. Eine gute Lösung, steht doch die Anlage während den Herbstferien leer.



Die Kleinen üben zuerst an der Schwimmbadwand (im Uhrzeigersinn). Mélanie Nippel (links) und Michelle Nydegger bei Trockenübungen. Bei Formationen ist Teamwork gefragt.

Bilder Silvia Camenzind



HSG MYTHEN-SHOOTERS

SG Stans/Altdorf b - Juniorinnen U18 27:15 (10:8). - db. Die U18-Juniorinnen der HSG Mythen-Shooters erlitten bei der SG Stans/Altdorf b ihre bislang mit Abstand höchste Saisonniederlage. Die durch einige Ferienabsenzen geschwächten Schwyzerinnen vermochten sich lediglich im ersten Durchgang einigermaßen auf Augenhöhe mit dem Gegner zu bewegen. Nach der Pause folgte wie schon in der Partie eine Woche zuvor ein Einbruch, der auf die sichtbar schwindenden Kräfte der Schwyzer Spielgemeinschaft zurückzuführen war.

Es spielten: Fässler/Horat; Annen, Gisler, Gwerder, Imhof, Kamer, Kennel, Marty, Reichlin, von Euw.

STV Willisau b - Junioren U15 (G) 22:32 (11:13). - db. Zum ersten Mal in der laufenden Spielzeit mussten die Shooters U15G-Junioren ernsthaft um den Sieg kämpfen. Bei ihrem Gastspiel gegen den STV Willisau b benötigte es schon eine augenscheinliche Leistungssteigerung in Abwehr und Angriff nach der Pause, um sich entscheidend vom anhand seiner bisherigen Ergebnisse überraschend stark aufspielenden Kontrahenten absetzen zu können.

Es spielten: Albrecht; Bobrich (4), Büeler (3), Emenegger (1), Gnos, Hunziker (7), Inderbitzin (9), Lüscher (1), Nauer J. (5), Nauer K. (1), Rilak (1).

Seewen will das Kollektiv deutlich verbessern

EISHOCKEY Nach Winterthur wartet heute der nächste Brocken auf den EHC Seewen. Dübendorf wird zu einer harten Nuss, die durchaus geknackt werden kann.

ERHARD GICK

Bei Seewen ist, trotz Niederlage gegen Winterthur, alles im Lot. «Wir haben gegen Winthi einen rabenschwarzen Tag eingezogen. Das war nicht das beste Spiel von Seewen», muss Headcoach Corsin Camichel eingestehen. «Wir müssen aber aus den letzten beiden Niederlagen unsere Lehren ziehen, das bringt uns vorwärts», sagt Camichel weiter. Klar ist, Winterthur einer der Favoriten auf den Playoff-Gewinn, einmal mehr natürlich. Aber da ist auch

Dübendorf dazuzuzählen. Es wird also keine einfache Aufgabe, heute Abend im Zingel das Heimspiel zu gewinnen. «Es wird die ganze Saison nie einfach, die Liga ist ausgeglichen, und es braucht jedes Mal den hundertprozentigen Einsatz jedes Spielers, nur dann können wir erfolgreich sein, dann hat man gute Chancen, ein Spiel für sich zu entscheiden», sagt der Seebner Trainer.

Ausgeglichener werden

Bei Seewen haben drei Spieler die Verletzungshexe eingefangen. Bekannt ist, dass Hüter Fabian Balmer ziemlich sicher bis Weihnachten ausfällt. Stefan Schön hat sich im Spiel gegen Winterthur einen Check eingefangen und fällt mit einer Hirnerschütterung aus. Auch Silvan Holdener ist weiterhin rekonvaleszent. Es stellt sich die Frage, weshalb Seewen keine oder zu wenig Tore schießt, obwohl man sich ja exzellent verstärken konnte. «Vom Toreschiessen hängen viele Faktoren ab, aber alle



Thomas Dommens Torrieher ist jetzt gefragt.
Bild odinart.ch

müssen für den Erfolg zusammenspielen. Wir müssen noch am Kollektiv unserer Blöcke arbeiten. Es sind nicht mehr alleine die Stürmer, die für die Tore besorgt sind. Der ganze Block muss mitarbeiten, auch die Verteidiger. Gemeinsam stürmen, gemeinsam verteidigen, da sind alle gefragt, dann klappt das Toreschiessen auch gegen starke Teams», sagt Corsin Camichel.

Der Seebner Headcoach hat bereits reagiert und versucht die Stürmer Marco Suter und Robin Büeler als Verteidiger aufzubauen. Damit könnte man, mit vielseitig einsetzbaren Spielern, künftig auch bei Ausfällen in der Defensive reagieren. Bei den eher dünn gesäten Defensivspielern keine schlechte Option. Für das Dübendorf-Spiel von heute Abend ist jedenfalls alles offen, auch ein Heimspiel.

HINWEIS

Eishockey, 1. Liga: EHC Seewen – EHC Dübendorf, heute 20.15 Uhr, Stadion Zingel, Seewen.

Keine Chance gegen die Stärksten

KORBBALL Die 1.-Liga-Korbballmannschaft der Damen Schwyz musste sich an den Aufstiegsspielen für die Nationalliga B mit dem letzten Platz begnügen.

pd. Beim Kräftenessen mit einigen der stärksten Mannschaften aus der ganzen Schweiz hat die junge Schwyzer Mannschaft gesehen, an welchen Ecken ihr Spiel verbessert werden muss.

Im ersten Spiel gegen die am Ende erstrangierte Mannschaft unterlagen die Schwyzerinnen, die mit einigen jungen Nachwuchsspielerinnen spielten, den erfahrenen Gegnerinnen aus Hausen am Albis mit 4:0. Auch das zweite Spiel gegen Urtenen Schönbühl wurde trotz

Die Schwyzer 1.-Liga-Korbballdamen hätten sich ein besseres Resultat erhofft.



verbesserter Verteidigung nach der ersten Halbzeit mit 4:5 verloren. Im dritten Spiel gegen Oberaach verloren die Schwyzerinnen erneut. Auch im vierten Spiel war der Angriff noch zu ideenlos, und die Gegnerinnen aus Langnau am Albis gewannen mit 4:3. Gegen Gipf-Oberfrick erreichten die Schwyzerinnen einen knappen Sieg dank einem Penal-

ty in den letzten Sekunden. Das letzte Spiel gegen Buchthalen endete 5:5 trotz 4:2 Vorsprung in der Halbzeit.

Rangliste

Aufstiegsspiele Nationalliga B Korbball Damen:
1. Hausen am Albis. 2. Nunningen. 3. Willisau. 4. Urtenen-Schönbühl. 5. Langnau am Albis. 6. Brügg. 7. Oberaach. 8. Wil. – Grp. 5: Buchthalen, Hallau. Grp. 6: Gipf-Oberfrick, Erschwil. Grp. 7: Schwyz.

KTV MUOTATHAL

Männer, Schweizer Cup: Borba Luzern – KTV Muotathal, heute 20.30 Uhr

mb. Der KTV Muotathal (1. Liga) tritt am Mittwoch zu seinem ersten Cupspiel der Saison an. In der ersten Vorrunde genossen die Schwyzer noch ein Freilos. Nun treffen sie auf den Regionalmeister des IHV, auf Borba Luzern. Das eigentliche Fanionteam von Borba Luzern nennt sich ja seit einiger Zeit nun SG Pilatus. Gegen genau dieses Team konnte Muotathal am vergangenen Samstag ein Unentschieden ergattern. Nun trifft man auf den letztjährigen IHV Cup-Sieger und tritt natürlich als Favorit an. Das gute Los der Schwyzer sollte eine Qualifikation für die 1/16-Finals ermöglichen. Dann könnte mit etwas Losglück ein Nationalliga-A-Club nach Muotathal kommen. Borba Luzern ist einer der sechs übrig gebliebenen 2.-Liga-Formationen, welche die erste Cup-Runde erfolgreich überstanden haben.

TV-TIPPS

SRF zwei

22.20 sportaktuell

Teleclub Sport 3

07.00 Tennis: ATP Masters in Shanghai

Eurosport

12.30 Tennis: WTA Turnier in Linz

18.00 Fussball: Frauen, CL, Stabaek FK – Wolfsburg

20.00 Tennis: WTA Turnier in Linz

Sport 1

17.25 Eishockey: Champions League, Kosice – Kölner Haie

20.30 Basketball

Bayern München – Frankfurt